

ЖУРНАЛ
ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

EXISTENTIA:
психология и психотерапия

2024 (17)

Выходит один раз в год
Издаётся с декабря 2008 года

СОДЕРЖАНИЕ

НА ЗЛОБУ ДНЯ

- Диана Митчелл (Великобритания)*. Протестовать или не протестовать – вот в чём вопрос 5
- Дарья Серебрякова (Россия, Чехия)*. Практика во время войны. Попытка экзистенциальной интроспекции 13

ПРОБЫ И НАЧИНАНИЯ

- Светлана Святетски (Эстония)*. Эстонский русский: переживание личного кризиса, связанного с войной 26
- Рихардс Валандс (Латвия)*. Мир алкоголика – взгляд экзистенциального терапевта 59
- Йоланта Латакене (Литва)*. Психотерапия (не)определённой продолжительности: связи с экзистенциальными данностями 82

ФИЛОСОФИЯ И ЭКЗИСТЕНЦИЯ

- Рената Нелюбшине (Литва)*. Философский взгляд на феномен духовности: от сердца к сердцу 96

ОСНОВЫ

- Алиса Хольцхей-Куни (Швейцария)*. Эмоциональное переживание доморальной вины 106
- Александр Бадхен (Россия)*. Терапевтическое слушание в экзистенциально-феноменологической перспективе 126
- Римантас Кочюнас (Литва)*. О смерти 161
- Анна-Мария Бресешер (Украина, Франция)*. О некоторых аспектах феноменологии утраты 168

ДРУГОЙ ВЗГЛЯД

- Галина Пилягина (Украина)*. Диссоциация – патология... адаптация... выбор... 181

ВЗОРОМ ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

- Paulius Skruibis (Lithuania)*. Existential ideas about depression 204

ОРЫТ И ПРАКТИКА

- Кирк Шнайдер (США)*. Главная угроза не медицинский диагноз, а поляризованный разум 225
- Александр Бадхен (Россия)*. Терапевт в поисках ориентиров 234
- Диана Митчелл (Великобритания)*. Доверие и процесс в экзистенциальной супервизии, терапии и жизни 256

Диана Митчелл (Великобритания). Уроки краткосрочной медиации	РОДНОЕ В ИНОМ 264
Ирина Сердечная (Россия). Если бы знать... Грани профессионального опыта	МОЙ СЛУЧАЙ 272
	SUMMARY 285
Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной терапии Институт гуманистической и экзистенциальной психологии	ИНФОРМАЦИЯ О ВОЗМОЖНОСТЯХ 320 322

CONTENTS

	THEME OF THE DAY
<i>Diana Mitchell (UK)</i> . To Protest or Not to Protest, That Is My Question ...	5
<i>Darya Serebryakova (Russia, Czech Republic)</i> . Practice During the War. An Attempt of Existential Introspection.	13
	STARTS AND TRIALS
<i>Svetlana Svyatetski (Estonia)</i> . An Estonian Russian: Experiencing Personal War-Related Crisis	26
<i>Rihards Valands (Latvia)</i> . The World of An Alcoholic - An Existential Therapist's Perspective	59
<i>Jolanta Latakiene (Lithuania)</i> . Psychotherapy of (In)Determinate Duration: Relations with Existential Givens	82
	PHILOSOPHY AND EXISTENTIA
<i>Renata Neliubšienė (Lithuania)</i> . Philosophical View of the Phenomenon of Spirituality: from Heart to Heart	96
	FOUNDATIONS
<i>Alice Holzbey-Kunz (Switzerland)</i> . Emotional Experience of Premoral Guilt	106
<i>Aleksandr Badkhen (Russia)</i> . Therapeutic Listening in Existential Phenomenological Perspective	126
<i>Rimantas Kočiūnas (Lithuania)</i> . On Death	161
<i>Anna-Maria Breysacher (Ukraine, France)</i> . Some Aspects of the Phenomenology of Loss	168

	DIFFERENT VIEW	
<i>Galina Pilyagina (Ukraine)</i> . Dissociation – Pathology... Adaptation... Choice...		181
	PERSPECTIVE IN RESEARCH	
<i>Paulius Skruibis (Lithuania)</i> . Existential Ideas About Depression		204
	EXPERIENCE AND PRACTICE	
<i>Kirk Schnaider (USA)</i> . The Main Threat Is Not the Medical Diagnosis, but a Polarized Mind		225
<i>Aleksandr Badkhen (Russia)</i> . A Therapist in Search of Landmarks		234
<i>Diana Mitchell (UK)</i> . Trust and Process in Existential Supervision, Therapy and Life		256
	OWN IN OTHER	
<i>Diana Mitchell (UK)</i> . Learning from Time-Limited Mediation		264
	MY CASE	
<i>Irina Serdechnaya (Russia)</i> . If Only We Knew... Facets of Professional Experience		272
	SUMMARY	285
	INFORMATION AND POSSIBILITIES	
East-European Association for Existential Therapy		320
Institute of Humanistic and Existential Psychology		322

Дорогой читатель!

Каждый год жизни журнала через написанные авторами статьи проявляются происходящие с нами внутренние процессы, то, как мы реагируем на внешний мир – раскрываемся или закрываемся, расширяемся, становимся поверхностнее или глубже. Температура, измеренная журналом в этом году, указывает, что экзистенциальный ответ на пронзающие мир события делает нас более глубокими и чуткими. Мы вслушиваемся, ищем ориентиры (статьи Александра Бадхена (Россия)), мы глубоко переживаем самих себя и других (статьи Светланы Святетски (Эстония) и Рихарда Валанда (Латвия)), иногда встречаемся и с таким уровнем боли, что спасаемся через диссоциацию (Галина Пилиягина (Украина)). Ведь в этом мире потерь (Анна-Мария Бресешер (Украина, Франция)) и смерти (Римантас Кочюнас (Литва)), безысходности и тревоги единственное, за что можно удержаться во время разрушения – это духовность (читай Ренату Нелюбшене (Литва)). ☺

Желая и Тебе не потерять духовности в жизни и терапии

Даце Пурена, главный редактор

ПРОТЕСТОВАТЬ ИЛИ НЕ ПРОТЕСТОВАТЬ –
ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС*Диана Митчелл (Великобритания)*

*Мои протесты одновременно были жалобами.
Протестовать – значит выразить недовольство,
хотя я никогда не считала себя
постоянно жалующейся брюзгой.
Существует масса способов протестовать или жаловаться.*

5

Окружающие воспринимали моего родившегося в Германии отца как эксцентричного, пренебрегающего общепринятыми правилами возмутителя спокойствия, напроць лишённого политической корректности. Сбежав из нацистской Германии, он был категорически против всего немецкого, включая тот неизбежный факт, что сам являлся немецким гражданином. Он восставал против любых формальных авторитетов, принимавших себя слишком всерьёз.

Эту склонность я иногда замечаю и в себе. Думаю, это называется «не ладить с начальством». Но, наверно, правильнее было бы сказать, что «не ладить с некоторыми начальниками», не со всеми.

Поведение моей канадской мамы, наоборот, внешне ничем особенным не отличалось. Ей даже нравились правила в школе-интернате, где она училась. Мама пыталась быть незаметной и не раскачивать лодку, если в этом не было особой необходимости. И тем не менее она вышла за моего отца, что шло абсолютно вразрез с ценностями и желаниями её семьи. То есть всё-таки это был протест.

Мои первые протесты приходятся на школьные годы, и я никогда об этом не сожалею, так что приведённая ниже цитата наполнена для меня глубоким смыслом:

«Авторитет обучающего нередко является помехой для тех, кто хочет научиться».

Это высказывание Цицерона можно отнести и к терапевтам, супервизорам или научным руководителям!

Я выражаю свой протест по-разному: иногда проявляя его в действиях – особенно часто это происходило в школьные годы, когда я была подростком и препиралась с учителями. Когда я поднимала во время урока руку с просьбой выйти в туалет, и мне в этом отказывали, сославшись на то, что *«иначе все будут поднимать руку, и в классе никого не останется»*, я, оглядев сидящих одноклассников, отвечала: *«Но здесь никто не просит разрешения выйти в туалет, кроме меня»*. Из-за таких «больно умных» ответов среди некоторых учителей я прослыла избалованной и дерзкой.

И раньше, и теперь я терпеть не могу хулиганов, задирающих других, и всегда тут же вступаю за того, кого они выбрали своей жертвой. Правда, когда я сама оказывалась жертвой, дать им отпор у меня получалось хуже, потому что я боялась раздуть конфликт и навлечь на себя ещё больше агрессии. Тем не менее бывали случаи, когда этого страха у меня не было.

Примерами такого протеста могут служить два случая, когда я подняла скандал по поводу ситуаций, в которых я увидела злоупотребление со стороны учителей в школе моего сына. В обоих случаях учителям пришлось из школы уйти. После их ухода я узнала, что другие родители молчали об этих случаях из-за страха, что, если они начнут что-то говорить, их детям будет ещё хуже, а некоторые просто не верили своим детям.

Позже, в первый и последний раз в своей жизни, работая с девяти утра до пяти вечера секретарём и диспетчером в одной компании, я обнаружила, что тамошний администратор постоянно проверяет моё присутствие на месте и то, отвечаю ли я на все звонки. Я ворвалась в его кабинет и сообщила, что я надёжный работник и что, если он ещё раз посмеет меня проверять, я от них уйду! Подоб-

ные вспышки происходили у меня нечасто, но они случались, когда я чувствовала необходимость сделать что-то, чтобы показать, кто я и как со мной следует обращаться.

Оглядываясь назад, я прихожу к выводу, что этими скромными протестами я старалась отстоять себя, когда чувствовала, что ко мне относятся неуважительно или считают меня не заслуживающей доверия. В таких ситуациях мне хотелось освободиться от рамок той категории, в которую меня записали, и заявить: *«Слушайте, вот кто я, ясно?»*

В большинстве статей, посвящённых экзистенциальной супервизии, я опиралась на свой опыт участия в групповой супервизии во время обучения, когда временами у меня возникало ощущение, что мне не доверяют как взрослому терапевту.

В 60-ые годы я не пропускала ни одной возможности посетить Уголок ораторов в Гайд-парке, где слушала и наблюдала за разными людьми, которые, стоя на ящиках из-под мыла, с такой страстью и убеждённостью выражали своё мнение, что на меня это действовало в высшей степени духоподъёмно. Зрители с уважением встречали их право на свободу выражения и с принятием относились к различиям. Но такая же свобода была и у самих слушателей, нередко перебивавших ораторов. Это тоже было вполне допустимо.

Мой первый большой протест

Первый раз я участвовала в большом протесте в 1961 году, когда на Трафальгарской площади проходила демонстрация против ядерного оружия. Мне было 16 лет, и мы с подругой решили, что будет интересно и клёво на это взглянуть. Всё оказалось довольно страшно и очень сумбурно! Нас со всех сторон окружила полиция и никого не выпускала. Когда я сказала полицейскому, что хочу уйти, он сказал: *«Прежде всего, цыпочка, тебе вообще не стоило сюда приходить»*. В те времена женщин часто называли цыпочками, что абсолютно было бы неприемлемо сейчас! Тот опыт показался мне настолько пугающим и небезопасным, что второй раз я отважилась пойти на большой марш протеста только в 2003 году перед началом

бомбардировки Ирака, которую Блэр и Буш собирались провести в рамках доктрины «Шок и трепет».

В тот день я крутила педали велотренажёра в спортзале нашего городка и смотрела новости по телевизору. Там показывали людей, собиравшихся на большую протестную акцию в Лондоне. «Ну, – подумала я, – хватит. Зачем я здесь торчу, когда могла бы тоже оказаться там?» Я слезла с тренажёра, поехала на машине домой переодеться во всё тёплое и, попрощавшись с моим озадаченным мужем Алланом, села на поезд, идущий на вокзал Ватерлоо. Но куда идти с вокзала? Я решила отправиться на Чаринг-Кросс и посмотреть, что там делается. Поднявшись из метро на уровень улицы, я была потрясена тем, что увидела и почувствовала. Тысячи людей с плакатами двигались, как огромный живой поток в сторону Гайд-Парка.

В толпе были оркестры, люди выкрикивали лозунги и скандировали. Я протиснулась в середину потока и, пока он меня нёс, подобрала какие-то плакаты. Неужели это была я? В середине многотысячной толпы? Как такое вообще могло случиться? Да, это была я, но в тот момент я об этом вовсе не задумывалась. В воздухе ощущалась энергия и сила. У меня возникло чувство, что из своего маленького пригородного мира в Волтоне-на-Темзе я впервые каким-то новым и непонятным способом попала в большой и удивительный мир. Люди, среди которых я находилась, были всех возрастов. Они приехали из самых разных уголков страны и являлись представителями разных культур, и тем не менее все мы выражали общее возмущение тем, что должно было вот-вот произойти.

По всем подсчётам в том февральском протесте 2003 года участвовало более 2-х миллионов человек, и я тогда была страшно горда, что тоже там нахожусь. Собственно, я горжусь этим до сих пор.

Эти два миллиона не остановили бомбардировку Ирака, и тем не менее у меня было чувство, что наш протест не был потерей времени, потому что мне удалось воочию убедиться, что я не одна, и что существует невидимая связь между мной и другими людьми, гото-

выми, как и я, выйти на мирный протест и выразить своё негодование. Да и Тони Блэру это не добавило поддержки, что тоже доставляло определённое удовлетворение.

Гнев, ощущение несправедливости, беспомощности и отчаянная потребность просто что-то СДЕЛАТЬ – все эти чувства разожгли во мне протестное настроение. Мне необходимо было совершить что-то лично, необходимо было действовать. И частью моей награды было переживание общности, подарившее искру надежды и на какое-то время восстановившее мою веру в человеческую природу.

Брэкзит

Брэкзит снова подтолкнул меня к действиям, и на этот раз я впервые сделала собственный плакат.

Махнув на прощание Аллану, я снова отправилась на демонстрацию, гордо сжимая очень большой плакат своего изготовления. Когда я залезла в вагон поезда, идущего на Ватерлоо, то испытала некоторое неудобство, поскольку была единственным пассажиром с плакатом, но уже на вокзале всё встало на свои места – там было полно людей с плакатами. Эта толпа напоминала мне муравьёв с трепещущими крыльями, и это было удивительно красивое зрелище! На этот раз меня опять вдохновило разнообразие людей, пришедших на протест. Атмосфера в толпе была доброжелательной, но все мы понимали, зачем собрались.

Для того, чтобы показать, что я всё ещё не успокоилась по поводу Брэкзита, я прибегаю к маленькому, довольно детскому протесту – на свой британский паспорт я надела малиновую обложку с напечатанными на ней словами: «Я член Европейского Союза».

Потом были новые марши протеста.

Теперь я живу в мире социальных сетей, и здесь так много вещей, против которых можно протестовать: изменения климата, война Путина с Украиной, а сейчас, пока я пишу эти строки – ужасная война Израиля с Хамасом; наше правительство, законопроект, запрещающий протестовать, обработка хлором куриного мяса, вред-

ная еда из Соединенных Штатов, отношение моего правительства к беженцам, охота на лис, перевозка живых животных и ещё много всего. Всё это – очень благородные поводы для протеста... встать на защиту того, во что я верю.

А ведь было время, когда я молчала или чувствовала, что мне не дают сказать. Нередко после того, как это происходило, я оставалась с чувством стыда, вины и ругала себя за трусость, за то, что не вступилась за себя, за другого человека или людей.

Думаю, в этих случаях лучше всего моё поведение объяснялось тем, что я не чувствовала себя в безопасности, боялась неизвестных последствий, не ощущала, что могу контролировать ситуацию или знала, как мне позже могут аукнуться мои действия. Большие акции протеста в Лондоне были хорошо организованы и в целом казались достаточно безопасными. Я вставала на защиту себя или других, когда чувствовала себя сильной и достаточно защищённой, когда считала, что мне нечего терять, даже если мой протест повлечёт за собой серьёзные последствия. Протест или жалоба могут восприниматься как нападение, поэтому иногда промолчать меня заставлял страх, что в ответ я сама могу подвергнуться нападению.

Судить тех, кто промолчал

Я убеждена, что желание осуждать и обвинять тех, кто промолчал, не зная их мотивов, свидетельствует об абсолютном невежестве. Мне не дано знать, почему некоторые люди продолжают молчать, сталкиваясь с неприемлемым поведением политика, коллеги или члена семьи. Мы должны быть осторожны, чтобы, оказавшись в плену своих представлений, не следовать им и не судить издалека людей, не понимая их мотивов. Тем не менее и я тоже осуждала и обвиняла. И конечно же, многие из тех, кто не участвует в протесте, просто не видят, «какой в нём может быть толк».

Все мы слышали благородные высказывания по поводу того, что значит промолчать перед лицом несправедливости. Приведу лишь две из огромного числа замечательных цитат, в ответ на которые я тоже когда-то согласно кивала головой:

«Если вы сохраняете нейтралитет в несправедливой ситуации, вы занимаете сторону агрессора. Если слон наступил на хвост мышонку, и вы не принимаете ничью сторону, мышонки вряд ли оценят ваш нейтралитет» (Архиепископ Десмонд Туту).

«Грех молчания, когда надо протестовать, делает из людей трусов» (Элла Уилер Уилкоккс).

Я не могу сказать, что не согласна с этими высказываниями, но теперь они мне кажутся довольно упрощёнными идеалистическими обобщениями. Прежде чем начать что-то понимать – и речь не идет о том, чтобы соглашаться с теми, кто выбирает молчание, – необходимо рассмотреть контекст ситуации, попытаться в нём разобраться. Оказавшись в сложных обстоятельствах, мы все реагируем по-разному.

Я столкнулась с этим, общаясь со своими близкими русскими друзьями, живущими в России. Они так же, как и мы, шокированы действиями Путина, и их молчание продиктовано страхом за свою безопасность и собственную и своих семей жизнь. Даже за одно только слово «война» в отношении конфликта с Украиной у них могут быть неприятности с государственной системой. Мы, на Западе, восхищаемся россиянами, которые не боятся высказать своё мнение, но эти люди живут за пределами России и свободны выражать свой протест.

Бывают, конечно, невероятные смельчаки, которые отваживаются выступать и открыто выражать свой протест, зная, что за это могут оказаться в тюрьме или ещё того хуже. Одинокий китайский демонстрант, вставший перед танками после волнений на площади Тяньаньмынь. Женщина, выступившая с протестом во время передачи новостей на российском ТВ, протестующие в Иране и многие другие. Сомневаюсь, что у меня хватило бы смелости сделать что-то подобное.

Гендерное разнообразие

Я с уважением отношусь к тем, кто по каким-то личным соображениям хочет после своего имени указывать гендерную принад-

лежность, но я не могу найти причин, по которым мне самой было бы важно это сделать... пока. Просто для меня лично это не является насущной проблемой, но я стану носить на видном месте своей куртки значок «Уже скучаю по Евросоюзу».

Иногда у меня возникает лёгкое ощущение, что на меня давят, как будто что-то заставляет меня присоединиться и соответствовать, и это меня очень раздражает. В этих случаях не указывать свою гендерную принадлежность после имени становится для меня мини-протестом с очень маленькой буквы «п», и одновременно моим «честным заявлением о своей идентичности». И я, конечно же, понятия не имею, как меня оценивают другие, хотя сдаётся мне, что для этих других это не слишком существенно.

И ещё мне не нравится ощущать, что моя свобода высказывания за последнее время как-то съёжилась. Как будто я должна постоянно держать в узде своё чувство юмора и следить за тем, чтобы не ляпнуть лишнего. От этого страдает спонтанность, и становится очень грустно. Во мне постоянно мигает лампочка, предупреждающая быть внимательной к тому, что я говорю – иначе меня могут поместить в категорию с пометками: «неприемлемая», «неуважительная», «самодовольная», «заносчивая», «недоступная», «бесчувственная» или «не признающая разнообразия». Кто знает..., может, я уже оказалась в этих категориях!

А может, моим следующим шагом будет выступление в Уголке ораторов, где я смогу открыть все шлюзы и выразить свой одинокий протест вместе с другими одинокими протестующими. ©

ПРАКТИКА ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ. ПОПЫТКА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИНТРОСПЕКЦИИ

Дарья Серебрякова (Россия, Чехия)

Для нас, помогающих специалистов из затронутых войной стран, работа стала совершенно иной с февраля 2022 года. Она повлияла и на наши собственные жизни, и на жизнь наших клиентов. Она стала огромным «параллельным процессом», затрагивающим всех нас, подняв нас из терапевтических кресел, заставив вместе с клиентами переживать свои собственные горе и страх, и ярость. Я решила попробовать внести свою малость в обобщение этого опыта. Мой угол зрения обусловлен тем, что я выросла в России, там же получила психологическое образование, из России и большинство моих клиентов. С 2017 года я живу в эмиграции, работаю онлайн с соотечественниками и другими русскоязычными, разбросанными по всему миру. Мой опыт сильно отличается от опыта коллег из Украины и других русскоязычных терапевтов, в практике которых представлены украинские клиенты... Так же он отличен и от ситуации моих коллег, оставшихся работать в России, где приверженность базовым профессиональным нормам может быть уголовно наказуема, и где порой невозможно провести грань между помощью страдающим людям и помощью государству, ведущему войну. (Оказывать ли помощь так называемым «ветеранам СВО» и их семьям – насколько я понимаю, дискуссия об этом невозможна по понятным причинам, и среди практикующих существует лишь молчаливый раскол). Словом, я не претендую ни на универсальность, ни на центральность своего опыта – скорее, просто кладу несколько маленьких стекляшек-фрагментов в большую мозаику наших общих переживаний.

Чтобы упростить себе задачу, структурировать свои воспоминания и переживания, я воспользовалась подходом Медарда Босса,

который, опираясь на сформулированные Хайдеггером категории, выделил семь «экзистенциалов», определяющих человеческое бытие. Каждый из этих экзистенциалов стал темой для небольшой медитации над моим опытом работы и жизни во время войны.

1. Пространственность

Вся моя работа, за редкими исключениями, уже давно происходит онлайн. И это создаёт, конечно, совершенно особую ситуацию – мы вроде и вместе, но в то же время – в разных местах. Наше «здесь-бытие» – это буквально очень разное «здесь». В онлайн-практике во время ковида в этом переживании было что-то парадоксальное: мы вроде бы разделены, но в этой разделённости есть общность судьбы. Мы все проживали одно и то же, каждый в своей самоизоляции, хотя, конечно, обстоятельства могли быть разными – кто-то проживал это время с близкими, а кто-то остался совсем без человеческого контакта. Кто-то мог спокойно продолжать работать из дома, кому-то приходилось подвергать себя серьёзным рискам, а кто-то вообще остался без заработка. И тем не менее это «пространство карантина» оказалось очень объединяющим нас всех опытом. Распространение онлайн-формата даже немного сгладило наши географические неравенства – ты можешь находиться хоть в Берлине, хоть в Усть-Каменогорске – возможно одинаково подключиться к какой-нибудь онлайн-конференции и не думать о визах, расходах на дорогу и прочих тяготах пространственной жизни.

Война создаёт принципиально другой контекст онлайн-работы. Наши обстоятельства определяются в первую очередь тем, где мы находимся – по какую сторону границы, на каком удалении от фронта. Когда клиента, с которым работаешь по видеосвязи, отвлекают от разговора звуки вылетов и прилётов, или он/она вдруг начинает тревожиться о том, что соседи могут услышать разговор и «настучать» – приходится очень обострённо проживать тот факт, что в виртуальное пространство нашей встречи мы заглядываем из совсем разных мест. И хотя места делятся на более или менее безопасные, хотя пребывание в одном месте ощущается как привилегия,

а в другом – скорее как ловушка, наше положение в пространстве во время войны оказывается, в любом случае, более вынужденным. Кому-то досталась принудительная мобильность, а кому-то, наоборот, принудительная оседлость. Кто-то, невзирая на трудности и риски, продолжает ходить туда-обратно через полупроницаемые мембраны плохо предсказуемых границ, и в этом есть не только мужество, но и привилегия. Для кого-то перемещение оказывается вынужденным, для другого – невозможным, но для всех оно становится труднее. Расстояния растягиваются, становятся вязкими, дороги – извилистыми. Для всех нас появились места, куда мы больше не можем поехать, которые как будто перестали для нас существовать. А некоторые места и правда изменились так, что их таких, какими они запомнились, больше уже не будет. Пространство войны – это пространство одновременно и тесное, и растянувшееся, давящее и в то же время – зыбкое. Одно на всех, и при этом для всех разное.

2. Темпоральность

Кажется, эта тема заслуживает не коротенького рассуждения, а сразу двух трактатов. Один – про время как аспект терапевтических отношений, про ту особую темпоральность, которая в терапии существует. В частности, про управление временными рамками процесса – вроде бы это самая скучная, техническая часть работы терапевта, а какие драмы вокруг неё могут разворачиваться. И другой – про время войны со всей его чрезвычайностью, и тут бы, конечно, зарыться в труды политических философов, вроде Бенямина с Агамбенем, потом осознать, что задача не по зубам, ну, или всю оставшуюся жизнь потратить на формулировки. Как можно коротко описать, что происходит, когда два этих особых темпоральных режима совмещаются? Не претендуя на универсальность, попробую рассказать, как это происходило у меня. Когда я смотрю на свой опыт за эти почти уже два года, он довольно чётко делится на три разных этапа.

Первый этап, который начался 24 февраля, мне хочется назвать «Время вне времени». Из обычных для четверга четырёх сессий состоялись две – первая по расписанию, в 10 утра, как обычно – и больше ничего обычного в ней не было. Помню, что клиентку отвлекали от разговора «хлопки» за окнами (хотя тогда это ещё так не называлось). Помню, что мы обе плакали. Больше, кажется, ничего не помню. Два человека перенесли встречу, потому что срочно куда-то поехали. Вечернюю сессию с клиенткой из западного полушария я сама попросила передвинуть на попозже – так и написала: «Извините, мне нужно сходить на митинг». В какой-то момент у меня было ощущение, что максимум терапевтической пользы, которую я могу предложить – это то, что «в течение часа лишаю возможности смотреть новостные ленты». Хотя даже и это не всегда и не со всеми получалось. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что сеттинг на самом деле не так уж и пострадал, и, наверное, он был той мачтой, к которой получилось привязаться, чтобы сохранить хоть какую-то устойчивость. Но тогда в воспалённом, почти психотическом, состоянии такие понятия как «следующая неделя» или «конец месяца» казались чем-то нереальным. Хайдеггер говорит о том, что забота, как свойство человеческого бытия, связана именно с темпоральностью – и те первые недели были, как ни странно, в каком-то смысле временем беззаботности, где всё равно невозможно планировать дальше, чем на один шаг вперёд. Сегодня нужно делать вот это, а потом? А потом посмотрим.

Второй этап я, пожалуй, назову «Не время для...» Острое аффективное состояние первых недель продержалось у кого сколько, но более трёх месяцев это просто физиологически невозможно, и произошла какая-никакая адаптация. Практика того времени выглядит в моих воспоминаниях, как какой-то зал ожидания, в котором мы все застряли. Все чего-то ждали – кто-то готовился к переезду, кто-то уже переехал и жил в бюрократическом лимбе, кто-то пристально следил за движением линии фронта и экономической статистикой. Все в этом ожидании откладывали на потом какие-то свои важные жизненные задачи. Хуже всего приходилось тем, кто был максимально вовлечён в какие-то дела, связанные с войной – на-

пример, волонтерам и журналистам, потому что задачей, которую они откладывали, был элементарный отдых. Полная безбашенность первых недель сменилась на максимальную мою, как терапевта, осторожность. Никаких конфронтаций, никаких трудных тем, только поддерживающая работа. Энергосбережение, укутывание, снижение вреда. Я ощущала себя чем-то вроде гипса для переломанных костей. Я не хочу сейчас полностью обесценить эту позицию, мне кажется, после первого этапа поглощённости апокалиптической всеобщностью, эта осторожность помогала утвердить ценность отдельного, хрупкого, человеческого. Но постепенно стали появляться мысли и переживания, типичные для периодов выгорания: что сил на работу уже нет, а отдыха я при этом не заслуживаю, и что стыдно так уставать, делая так мало. И где-то во всём этом зрело ощущение, что более подходящих времён для чего бы то ни было можно, вообще-то, и не дожидаться, и что же теперь – так и жить, и работать всегда, шёпотом, пригнувшись?

Из этого зала ожидания я смогла выйти примерно через год после начала войны, и начался новый этап, который я бы обозначила как «Время неотложного». По-прежнему в работе много подвешенности, тревоги за будущее, временности – в первую очередь потому, что многие из моих клиентов теперь – недавние мигранты. По-прежнему то и дело происходят «прорывы инферно», когда кому-то из клиентов прилетает слишком близко, и мы снова оказываемся в безвременьи, похожем на те первые недели, но это теперь уже не так тотально, и не со всеми разом происходит, так что справляться чуть проще. Обобщать пока сложно – может быть, потому, что война уже не так подавляет, и клиентские процессы снова стали индивидуальными, в них меньше общего. А может быть, просто не хватает дистанции, и когда-нибудь я смогу, вспоминая это время, уловить его особый ритм. Но, наверное, можно сказать, что я больше не ставлю себе главной задачей – помочь пережить это время. Скорее, пытаюсь помочь найти – что для человека достаточно важно, чтобы заниматься этим даже во время войны? Что он не готов откладывать на зыбкое «потом»? Что нужно, чтобы не просто «пережить» это время, а по-настоящему прожить его?

3. Телесность

Первое, что вспоминается – это ощущение каменного тела, которое было у меня в первые дни, может быть, недели. Это было явно связано с работой. От этого не помогали ни рыдания, ни горячий душ, удалось найти только один способ – сильными, почти грубыми размашистыми движениями вверх-вниз растирать грудь и спину через толстый свитер. Так получалось немного расслабиться. Много позже один коллега рассказывал, что после месяца непрерывной работы с беженцами на польской границе обнаружил у себя на животе жуткие гематомы непонятного происхождения. И хотя такого же опыта у меня нет, но думаю, могу себе представить такое мышечное напряжение, которое может к этому привести. Что-то похожее на окаменелость первых дней вторжения, хотя и слабее, я снова ощутила в октябре прошлого года как реакцию на палестинско-израильскую войну.

В первые месяцы войны расстроились отношения с едой – сначала до уровня «утешительного заедания», а потом уже и до self-harm, типа «зачем-то покупаю в магазине дешёвый салат с майонезиком и, преодолевая лёгкую тошноту, зачем-то доедаю его до конца». Прибавилось килограмма три-четыре веса, стряхнуть которые получилось только к лету 2023 года. Когда-то, глядя на семейные фотографии, где можно сравнить одних и тех же женщин до и после войны, всегда поражалась превращению юных стильных эмансипе в тех грузных бабушек, которых мы застали. Теперь, кажется, понимаю, как это происходит.

Это всё, вроде бы, про телесную закрытость: окаменение, жир как защита от переживаний, но есть и обратное впечатление – необычная открытость, как будто даже стирание телесных границ. 24 февраля, кроме прочего, я вспоминаю как день, когда мы снова стали обниматься. Особенно сильным этот контраст был после коронавируса, но и раньше я никогда не бывала такой тактильной с настолько малознакомыми людьми. Однажды, например, очень крепко и долго обнималась с женщиной, которую до этого никогда не знала, только потому, что она приехала из Петербурга. В межгендерных отношениях это приобретает характер некоторой расторможенности,

особенно остро это почувствовалось после сентября 2022 года. Мне всё время вспоминается сцена из начала фильма «Жестяной барабан», где женщина прячет незнакомого дезертира под юбкой. Какое-то такое душевное движение, готовность спрятать под юбку, ощущая, россиянка, каждый раз, когда встречаю российского мужчину, который не участвует в войне и не поддерживает её (особенно, конечно, триггерит фраза «а сейчас я живу в Казахстане»). В работу с новыми клиентами мужского пола это добавляет искры, такого количества переноса и контрпереноса у меня ещё никогда не бывало (захотелось напустить психоаналитического тумана, а то совсем как-то неприлично выходит).

Что ещё? Глубокое переживание своей телесной уязвимости. Отвращение и ужас, которыми тело реагирует на насилие. Усталость – это слово звучит на второй год войны всё чаще, и кажется, про неё можно написать отдельную книгу. Говорят, по годовым кольцам деревьев можно определить, в какой год была засуха. Моё тело не подверглось, вроде бы, тому непосредственному опыту, который пришлось пережить многим другим – я жила всё это время в привычном комфорте. Мне не пришлось бежать, прятаться, голодать и мёрзнуть. Я не пережила ранений или пыток. Но всё равно кажется, что и в моём теле эти годы оставят свою отметку, которая уже никуда не денется. Как будто археологи в будущем смогут увидеть на моих костях особые «годовые кольца» от тех лет, когда была война.

4. Бытие с другими

Терапия, конечно, вся про отношения, и вообще человека вне отношений не существует – мы рождаемся, сразу уже будучи в отношениях, и эти связи во многом определяют будущие паттерны нашего сосуществования с другими. Но обычно мы фокусируемся на ближнем, интимном плане мира других – семья, друзья, лично знакомые люди. Более широкое понимание *mitsein* как мира общественных отношений, идентичностей и статусов, в фокус терапии попадает довольно редко, если не считать разных современных радикальных подходов. Одно из следствий войны – полное схлопывание двух этих миров, взлом границы приватного. Разрушение стены

дома, которое обнажает детали частного семейного быта, это и прямое проявление этого процесса, и метафорическое его выражение, поэтому фотографии со всеми этими шкафчиками и вазочками действуют на нас так сильно.

Политика и до 2022 года присутствовала в моей практике – и в виде разговоров об эмиграции (уже состоявшейся или пока обдуманной перспективой), и в виде страха репрессий, травматического опыта разгона митингов (с клиентами из Беларуси этого было много в 2020 году, а с российскими – особенно стало обостряться в 2021). Но то были протечки, а тут случился настоящий потоп. Война не просто стала обстоятельством жизни, она как будто снесла все взрослые механизмы совладания и контроля и вернула нас к первичным паттернам. Государства превратились в этиких заместителей «большого другого», в отношении которого мы зависимы и беспомощны, и который при этом непредсказуем и жесток, и каждый из нас проецировал на эти отношения свою детско-родительскую драму. Например, для кого-то конфликт лояльностей между родной страной и страной проживания становился эхом пережитого в детстве родительского развода. У других страх насилия провоцировал аутоагрессию с погружением в генерализованную вину. Кто-то кидался громко доказывать, что он очень хороший, а кто-то интуитивно выбирал в качестве самого безопасного пути «заткнуться и не отвешивать». Чтобы не углубляться в клиентские истории (да и записывать тогда, честно сказать, мало что получалось), приведу в пример свою. У меня от жизни в положении «подозрительного иностранца» поднялись переживания из детских ссылок к бабушке. Одну из комнат в бабушкиной квартире занимала семья моего двоюродного брата, и мне частенько приходилось вдруг чувствовать себя «чужим ребёнком», у которого меньше прав и привилегий, чем у своего. Похоже ощущаю себя и сейчас по сравнению с полноправными европейскими гражданами – обидно, но привычно.

Ни в коем случае не хочу этим свести политическое поведение и политические чувства только лишь к психоаналитической детерминированности. Хочется видеть и другие измерения тут – героизм, трагедию, свободный выбор. Но и под этим углом посмотреть

иногда стоит, особенно если вопрос ставить не: «Что нами движет?», а скорее: «Что нас останавливает?»

5. Настроенность

История, которая мне сразу вспоминается, когда я начинаю об этом думать, совсем недавняя. Клиент, родной город которого впервые подвергся прямым бомбёжкам с большим количеством жертв, и которого после этого не отпускало состояние тревожной готовности, сказал мне: «Вот даже сейчас, Даша, я с тобой разговариваю, а один наушник в ухо не до конца втыкаю. А то вдруг там сирены или хлопки, а я не услышу». Подходящий пример, чтобы объяснить, как выглядит открытость дазайн, его развёрнутость в какую-то определённую сторону. Конечно, раз уж получилось эту настроенность заметить и назвать, она уже больше не мешает терапии, а становится её содержанием. Но для меня есть особые трудности в том, чтобы сделать содержанием терапии тот факт, что мы, в той или иной степени, находимся «в настроении для войны». Для меня самой, как для человека и для терапевта, бывает непросто осознавать и обсуждать субъективность позиции, наличие свободы выбора в этом вопросе.

Выбор воевать или не воевать – настолько невозможный, что нам хочется сделать его абсолютным, то есть отменить сам факт выбора. Есть только одна правильная позиция: воевать – всегда плохо. Или, наоборот, есть только одна правильная позиция: необходимо победить зло. Нельзя жить обычной жизнью, когда где-то гибнут люди. Невозможно всё время думать о гибнущих где-то людях, ведь мы должны жить своей жизнью. Проще думать об этом в категориях долга, неизбежности, единственно верного варианта, чем принять тот факт, что свою позицию мы выбираем и несём за это ответственность. И когда клиент приходит с настроением найти во мне союзника, а если не получится, то противника – бывает крайне трудно взять за скобки вопрос о том, в одном ли мы сидим «окопе» или в разных, при этом не делая вид, что этого вопроса не существует. Вот ко мне приходит клиентка (образ собирательный!) и рассказывает о споре с мамой или даже о каких-то незнакомых людях,

которые неправы в интернете. Я понимаю, какая роль мне отводится в этом диалоге – согласиться с неопровержимостью аргументов, возмутиться абсурдностью позиции другой стороны спора. И я встаю перед трудным выбором – быть мне тут союзником, который согласится и тем самым поможет укрепить правильность (а значит – безальтернативность) позиции, или быть терапевтом, который подчеркнёт наличие выбора, а значит – усомнится в правильности и в какой-то мере предаст, ослабит? Мне кажется важным и на этот вопрос тоже не отвечать одним, окончательно верным ответом, не снимать напряжения между «я тебе терапевт» и «мы друг другу люди». Даже или особенно, когда мы не очень понимаем, как это – быть друг для друга людьми во время войны.

6. Историчность

Этот пункт оказался для меня самым трудным, не столько эмоционально, сколько интеллектуально. Помог разобраться хайдеггеровский пример музейных древностей: вот вещь, которая существует «в сейчас», но в то же время она относится к прошлому, она – антиквариат. И когда я думаю про свой рабочий и личный опыт последних пары лет, мне сразу приходит в голову феномен, похожий на такую музейную вещь, относящийся вроде бы к прошлому, но существующий в настоящем – это вина.

Даже странно, что я про неё так мало до сих пор написала. Когда смотрю свои записи, особенно весны 2022 года, видно, каким острым было переживание именно вины, какое центральное место она занимала. Был один момент в начале апреля, когда погружение в вину стало настолько тотальным и беспросветным, что я впервые в жизни перестала видеть смысл в терапевтической работе. Пару недель продолжала консультировать чисто механически и не могу сказать, что в результате нашла для себя какой-то ответ на вопрос о смысле, скорее просто снова втянулась, пережила эту острую фазу. А сейчас, под конец второго года, мне кажется, что вина вообще почти исчезла из разговоров, мыслей и терапевтической практики. Являет себя разве только вспышками – и снова уходит куда-то в подполье.

Даже сейчас, начиная об этом писать, я почувствовала спад энергии, захотела отвлечься от письма или найти другой какой-нибудь феномен, подходящий для разговора об историчности. Вина куда не делась, но она словно бы и правда стала музейным экспонатом – лежит себе под стеклом, рядом экспликация. Продолжая об этом думать, я почувствовала некую неловкость за то, что так давно не думала о ней, не обращалась к ней. Потом подумала, что в практике последнего времени тема вины вообще довольно редко поднимается, причём не только этой самой исторической, коллективной вины, а вообще как-то мало звучит это слово. Стала переживать, что я, наверное, как терапевт стала к этому феномену глуховата, нечувствительна и, наверняка, подвожу этим своих клиентов. В общем, если постоять подольше возле этой музейной витрины, помедитировать на понятие вины, то начинаешь ощущать какие-то такие эмации. Чувствуется, что если стекло разобьётся, то из скучного экспоната она может превратиться в могучий древний артефакт, с которого в фильме ужасов начинается зомби-апокалипсис. Историчность – это не только про прошлое, история продолжается сейчас и у неё есть какое-то, пока неопределённое, потом, это даже Фукуяма уже понял (извините, невозможно удержаться). Как историчный феномен, вина когда-то была чем-то другим – выбором, поступком. И у неё есть возможность стать чем-то другим в будущем – например, долгом, а может быть, даже прощением, хотя сейчас это трудно себе представить.

7. Смертность

Всё предыдущее писала хоть местами и мучительно, но, на удивление, с первого захода, с минимальными правками и довольно быстро. А к этому, последнему, пункту подступаю уже несколько раз, пишу и стираю. То ловлю себя на какой-то неискренней претенциозности, то начинаю думать – а имею ли я право вообще писать об этом? А как это воспримут? Хочется спрятаться за слова, и в то же время невыносима мысль о том, насколько мои слова могут обнажить меня, выставить напоказ. Что это вообще значит – опыт смертности, переживание смертности? Сталкивает ли нас с этим чужая

смерть, проживание потери? Становимся ли мы ближе к своей смертности, когда нам удаётся едва разминуться с опасностью, или такой опыт, наоборот, усиливает иллюзию бессмертия, даёт чувство магической защищённости? С одной стороны, пока мы живы – смертность остаётся до конца непонятой. С другой – она присутствует в нашей жизни всегда, коль скоро мы способны испытывать страх, ведь любой страх – это в конечном счёте страх собственной смерти. Во время войны страх кажется одновременно очень естественным и крайне неуместным, даже постыдным. Война как будто требует от нас отстраниться от своей смертности, своей уязвимости, даже забыть о ней или, как это делают влюблённые в войну люди, пойти смерти навстречу. Но я всё-таки попробую описать то, как мы боимся и боялись во время войны.

Чем нас пугает война? Самое очевидное – это, конечно, страх утраты, страх, что нечто ценное для нас будет отнято, разрушено. Потерять близких, потерять дом, планы на будущее. Однако для многих людей гораздо сильнее оказывался страх личной ответственности. А что, если долг потребует отказаться от чего-то слишком ценного или подвергнуть себя опасности? А что, если я окажусь в слишком тяжёлой ситуации и не справлюсь? А что, если я совершу ошибку, у которой будут страшные, разрушительные последствия? Многим из моих клиентов и мне самой знаком и страх стать объектом жестокости со стороны других людей, страх оказаться расчеловеченным, не имеющим права на включённость, на защиту, стать той щепкой, которой не придают значения, когда рубят лес, а то и окататься на положении врага. Этот страх, по моим наблюдениям, для эмигрантов-перебежчиков самый разрушительный – самоизоляция плюс большое количество подавленных агрессивных импульсов дают на выходе, чаще всего, депрессивное состояние.

В общем, пожалуй, смерть – как исчезновение, как ничто – не очень-то фигурирует в этих страхах, по крайней мере, она не проговаривается. В каких-то обстоятельствах, наоборот, мысли о такой возможности могут даже успокаивать. Пугает, скорее, процесс умирания, страдание, утрата целостности. Отчасти это, пугающее, неиз-

бежно происходит – мы становимся, или оказываемся, другими, не теми, кем мы раньше себя считали.

Я начала работу над этим текстом на исходе второго года полномасштабной войны России против Украины. Теперь, оглядывая то, что у меня получилось, я чувствую одновременно противоречивые эмоции. Мне кажется недостаточно полным, не самым важным, слишком частным то, о чём я пишу, и это (как и моя связь со страной-агрессором) заставляет сомневаться в своём праве на высказывание. Вместе с тем сама неполнота, фрагментарность этого описания кажется мне адекватной тому, как я и мои клиенты проживаем это время – с постоянным ощущением расколотости, не-целостности как в мире отношений (когда линией фронта оказываются фатально разделены не только профессиональные сообщества, но даже семьи), так и в *eigenwelt* (мы сталкиваемся не просто с конфликтом, но с ощущением полной несовместимости разных ценностей, идентичностей, смыслов). Иногда кажется, что раз уж полнота и точность высказывания невозможны – то молчание предпочтительней. Но из опыта своей работы и в особенности благодаря учебно-терапевтическим группам, в которых своим опытом проживания войны делились участники из разных стран (Украины, Беларуси, России, Литвы и Латвии), я знаю, что вместе мы можем создавать пространство разговора, вмещающее больше, чем может каждый из нас по отдельности. Если в одиночестве мы обречены на «или-или», то совместность помогает нам утверждать «и..., и...» Мне бы хотелось, чтобы мой текст стал только одной из реплик в подобном разговоре. ©

ЭСТОНСКИЙ РУССКИЙ: ПЕРЕЖИВАНИЕ ЛИЧНОГО КРИЗИСА, СВЯЗАННОГО С ВОЙНОЙ

Светлана Святетски (Эстония)

Незадолго до начала войны в Украине я буквально только вышла из довольно сложного личного кризиса. Наступило долгожданное время, когда я ощутила внутри: сейчас всё хорошо, я уважаю себя, человека, которым стала, с моими родными всё хорошо, и у нас тёплые отношения, у меня много планов и желаний, мне нравится моя жизнь. Терапия тоже завершилась, и я ощущаю, что могу идти сама, чувствую внутреннюю опору. Я верю в себя, я спокойна. Но 24-го февраля 2022 года война ворвалась в жизнь, перевернув её с ног на голову, принесла с собой новый серьёзный кризис. Казалось, я падаю в бездну, не чувствую опоры, безопасности. Тут же подключалось чувство стыда: мне плохо, но я нахожусь в физической безопасности, а люди в Украине не имеют её вовсе. Я испытывала ужас от того, что переживают люди в Украине – теряют близких и свои дома, теряют жизни, что по сути своей просто чудовищно. Но я стала замечать, что на фоне тревоги и ужаса от происходящего, я чувствовала какую-то новую, постоянную усталость. В какой-то момент я осознала, что устала от чувства, что признавать свои переживания важными будто кажется неуместным, когда на контрасте с войной я как будто не имею право на свои переживания и должна просто подавлять их, молчать, смиряться и лишь нести крест коллективной вины. Я чувствовала колоссальную усталость, не совсем сначала осознавая какого она толка. А когда разобралась, осознала, что окрашиваемая депрессивными оттенками усталость складывалась из постоянной необходимости перерабатывать свои эмоции, от неопределённости, от сочувствия тому, что переживают

украинцы, от печали потерь, которые происходят в моей душе, от сложности выражать собственные чувства и мысли открыто, потому что теперь это может толковаться по-разному, подрывая моё чувство безопасности, и от какого-то нового оттенка чувства одиночества. Всё смешалось и закрутилось в одну большую воронку, где быть русской сегодня – значит заведомо быть заклеимённой. И я бы не решилась открыться в своих переживаниях, если бы не осознала, что будто перестаю быть собой, и это словно обесценивает весь путь, который я прошла в жизни, личной терапии и в обучении, где один из основных, важнейших смыслов – быть аутентичным и конгруэнтным. Что повлекло бы за собой, если перечеркнуть все эти годы и потерять веру в то, что здоровые отношения человека с собой, миром и другими возможны? Это привело бы к потере смысла, который является для меня одним из самых поддерживающих в жизни и в работе. Эти размышления и осознания подтолкнули меня открыться в своих переживаниях.

Как война принесла с собой личный кризис?

Если бы можно было выразить свои переживания, связанные с войной устами экзистенциальных авторов, то самым точным описанием были бы слова Э. ван Дорцен: «Некоторые кризисы настолько серьёзны, что они лишают нас чувства безопасности и заставляют воспринимать жизнь как бедствие. Иные катастрофы настолько лишают нас жизненных сил, что мы начинаем испытывать очень острую боль, и это приводит к такой травме в нашем опыте, что нам могут потребоваться годы и даже десятилетия, чтобы всё это осознать и как-то нейтрализовать. Первоначально был нанесён сокрушительный удар по нашему существованию, но потом эти удары становятся всё сильнее и сильнее. Кризис и катарсис зачастую находятся где-то рядом, и пусть они и непрощенные гости, но неожиданные удары действительно пробуждают нас из спячки, грубо напоминают нам о реалиях, о которых иначе у нас бы не нашлось время подумать». Война, пришедшая извне, действительно, по моим субъективным ощущениям, нанесла сокрушительный удар по существованию. Подобные ситуации К. Ясперс (12) назвал погра-

ничными. Также он говорил, что смысл существования раскрывается человеку в моменты сильнейших, крайних потрясений и, встречаясь с ними, он осознаёт, насколько жизнь ему не принадлежит. Именно так я и ощущаю войну – это пограничная ситуация, которая несёт в себе разрушение прежних представлений, мировоззрения, знаний, ценностей и смыслов, настигая и показывая, что мы подчинены случайности.

Мне видится, что пограничные ситуации схожи с описанием абсурда А. Камю (2) как предельного напряжения Сизифа, которое «он постоянно поддерживает своим одиноким усилием, потому что знает: своим сознанием и бунтом изо дня в день он свидетельствует о своей единственной правде, которой является вызов...» На мой взгляд, пограничные ситуации, переживаемые человеком, являются вызовами от жизни, на которые человеку предстоит ответить. «До встречи с абсурдом обычный человек живёт, имея свои цели, свои заботы о будущем или об оправданности своего существования. Он взвешивает свои шансы, рассчитывает на будущее, на свой уход на пенсию или на работу своих сыновей. Он ещё верит, что кое-что в его жизни управляемо. По сути, он поступает так, как если бы был свободен, даже тогда, когда все факты словно взялись противоречить этой свободе. После встречи с абсурдом всё оказывается потрясено. Мысль, что «я есмь», мой способ действовать так, будто всё имеет смысл, – всё это головокружительно опровергается абсурдностью возможной смерти» (2). Смертью здесь я бы назвала не только смерть физическую, но смерть чего-то в самом человеке (например, крушение его идеалов, представлений о себе, чего-то, за что ранее человек держался, считал истиной и т. д.).

Война перевернула картину мира, которую я рисовала себе. В той картине были войны, но они были далеко. Сейчас война близко. В той картине мира всегда было больше добра, а теперь таким очевидно выпуклым стало зло. Страшно, когда кажется, что зла может быть больше, чем добра. Война фундаментально нарушила чувство безопасности, а неопределённость стала настолько густой и какой-то всеобъемлющей, как никогда прежде. Жизнь и возможность жить нормально – всё это оказалось таким зыбким и хрупким. Появился

страх будущего, вероятность, что его может вообще не быть – война могла прийти и в Эстонию, или вообще любая страна может оказаться стёртой с лица земли ядерным оружием по чьему-то желанию. А если оставить эти ужасающие картины, то мне сейчас страшно быть в этом новом мире русской.

Я – русский человек, хоть и родившийся и живущий в Эстонии и являющийся её гражданином, но сегодня быть русской равно быть злодеем, быть виновным в боли украинцев, это обречение на десятилетия к ненависти, пренебрежению со стороны множества людей других национальностей. Именно так я это воспринимала и переживала, возможно, именно потому, что переносила на себя всё, в чём обвинялись русские. Русский – стало словом нарицательным, и это пугало. Кроме этого, поднялся ещё один пласт – вопрос национальной идентичности. Предстояло честно прояснить, кто я, русская в Эстонии? Этот вопрос никогда раньше не стоял передо мной, и не было актуальной ситуации, чтобы я серьёзно о нём задумалась. Он встал как важный сегодня не только, чтобы осознать, какую вину я могу принять на себя в сложившейся ситуации и за что конкретно я ответственна, но и, чтобы избежать некоего опасного расщепления внутри, намёки на которое я уже стала замечать.

Далее мне хочется поставить следующие вопросы: какие возможности русскому человеку в Эстонии, переживающему кризис из-за событий, связанных с войной, которую развязала Россия с Украиной могут открыться? На какие вопросы следует себе ответить? В чём вина? Есть ли выход, решение тому, что переживает человек в подобной ситуации? Какой во всём этом смысл?

Самая ценная книга, дающая, прежде всего, понимание того, в какой ситуации оказались русские люди сейчас, в частности и я – это книга К. Ясперса «Вопрос о виновности. О политической ответственности Германии». И меня, в первую очередь, берedit жуткое осознание того, что же наделал мой народ в лице определённых его представителей, подвергших всех русских наложенному клейму, вопросам виновности и ответственности. Именно это спровоцировало новый и абсолютно ничего не предвещающий личный кризис, о вероятности переживания которого я даже не могла ранее и по-

мыслить. Важно отметить, что, так как я родилась в Эстонии, а не в России, я искала ответы на поставленные выше вопросы в книге К. Ясперса, исходя именно из этой данности.

Вброшенность в кризис, связанный с войной: вина, ответственность

«Вопрос о виновности». Именно эта книга стала реальной помощью и опорой в поиске моих ответов. О ней я узнала от своего клиента, украинца из Запорожья, с которым начала работать с начала войны. Книга аккуратно разложила для меня по полочкам виды вины, помогла прояснить для себя, что с моей собственной, а также дала возможность посмотреть на себя отдельно, определиться и нести ответ только за то, где я действительно должна его нести, и получить поддержку через Ясперса, что подобные обобщения (о всех русских) опасны и потому неприемлемы, поскольку и это я ощущаю через чувство небезопасности и поднимающуюся во мне злость. Ведь такие идеи, когда одна нация целиком представляется миру как «зло», недостойное жизни и т. п., могут привести к нацизму и геноциду.

В предисловии к новому изданию данной книги К. Ясперса (11) есть важное предисловие Н. Эппле, особенно первый абзац: «В феврале 2022 года российское общество оказалось вброшено в разговор о вине и ответственности. То, что всегда казалось теоретическими и историческими материями, вдруг стало жестокой реальностью, настойчиво требующей осмысления. Работа К. Ясперса «Вопрос о виновности» – важнейший ориентир на этом мучительном пути». Как точно звучат слова о Германии, но ведь и о сути того, с чем нам, русским людям, пришлось столкнуться – вина, ответственность, жестокая реальность, требующая осмысления, мучительный путь! «Под обломками третьего рейха оказались и великая германская культура, и германское самосознание. Единственное будущее, которое просматривалось в эти годы в Германии, – это будущее страны и нации как парии среди народов», – пишет Эппле, и становится так болезненно ясна аналогия с Россией. Ведь презираемые и ненавидимые, с клеймом злодеев, русские люди те-

перь действительно обречены из-за коллективной вины носить его долгие годы.

Коллективная вина – понятие, появившееся за содеянные преступления нацистской Германии, теперь легло на плечи русских людей тяжким бременем. Запятнан весь народ, вне зависимости от того, живёт человек в России или нет, поддерживает ли войну или против неё и действий России – клеймо коллективной вины означает клеймо под названием «русскость». Любой русский человек в наши дни: в лучшем случае может у многих не вызывать доверия, в худшем – быть ненавидимым. Это всё может раздавить любого человека, поэтому, пишет Эппле: «Ясперс понимает, что царящее в умах и душах немцев смятение можно преодолеть, только максимально чётко разделив ключевые понятия, разграничив собственно виды виновности» и, несмотря на необходимость разделения, которое условно, делает акцент на единой вине – моральной.

«Разграничения же необходимы, чтобы уяснить это единство, перейти от смятения и эмоций к работе понимания, а затем к воплощению в жизнь сделанных выводов», – пишет Эппле. «Категория моральной виновности – ключевой тезис, поскольку она стоит в центре всей системы категорий и тесно связана с другими видами виновности, – применима субъектом только к самому себе. Её невозможно наложить на человека извне – и это важный тезис, потому что он освобождает субъекта, пытающегося вести мучительную и тонкую работу с совестью, от внешнего давления и моральной паники. <...> Но предоставленный самому себе для болезненного морального самоанализа субъект не имеет права на самооправдание. Внутренний поворот, делающий возможным, но не гарантирующий возрождение и моральное, и политические, возможен только при бескомпромиссной честности с самим собой. <...> Это тяжело, потому что предполагает по-настоящему мучительный внутренний поворот, готовность в каком-то смысле поставить на себе крест, принять унижение и клеймо злодея, которого по многим соображениям ты, возможно, не заслуживаешь». Трудно что-то добавить к этим словам, поскольку всё, что описывает Эппле в предисловии к книге, является на сто процентов реальностью, с которой столкнулся

русский человек. Это столкновение переживают все по-разному. Есть ощущение, что многие русские люди не переживают кризиса, связанного с войной. Но на мой взгляд, скорее избегают болезненной встречи с собой и неприглядной реальностью, прячась, к примеру, за агрессией, отрицанием, демагогией и диванной критикой, «знанием», верой в мировые заговоры и т. п., тем самым избегая разобраться со своей виновностью и ответственностью.

Сам Ясперс выделяет уголовную, политическую, моральную и метафизическую виновность. Уголовная подразумевает совершение преступлений, «нарушающих недвусмысленные законы». Здесь «инстанцией является суд, который с соблюдением формальностей точно устанавливает состав преступления и применяет соответствующие законы» (11).

Политическая виновность связана с действиями государственных деятелей, под чьей властью находится человек. Ясперс подчёркивает, что «каждый человек отвечает вместе с другим за то, как им правят». И здесь «инстанцией является власть и воля победителя – как во внутренней, так и во внешней политике. Решает успех. Умерить произвол и власть могут политическая мудрость, думающая о дальнейших последствиях, и признание норм, именуемых естественным правом и международным правом».

Моральная виновность ложится за все собственные действия. «Нельзя просто сослаться на то, что «приказ есть приказ»», – пишет Ясперс. В данном случае инстанцией является собственная совесть, а также «общение с другом и близким, любящим человеком, которому не безразлична моя душа», – добавляет Ясперс.

Метафизическая виновность идёт от солидарности «между людьми как таковыми, которая делает каждого тоже ответственным за всякое зло, за всякую несправедливость в мире, особенно за преступления, совершаемые в его присутствии или с его ведома. Если я не делаю, что могу, чтобы предотвратить их, я тоже виновен», – пишет Ясперс. И инстанция здесь – один лишь Бог.

Проводя параллель с войной сейчас, мне думается, что в мире переживаний, связанных с личным кризисом «эстонского русского» человека, может царить неразбериха. В чём виновны мы, если

родились и живём здесь, если мы граждане другой страны, не России? И здесь, опираясь на слова Ясперса, как мне кажется, ответ кроется в осознании того, что я – русский человек, мои корни таковы, и где бы я не жила, это всё равно будет так. То есть если я идентифицирую себя как русскую, то это говорит о том, что я связана со своим народом, подобно родовому дереву, у которого, как бы мне сейчас ни хотелось думать иначе, корни такие, какие есть. Тогда получается, что коллективной вины мне не избежать? Но осознаваемой вины или обвинения? Насколько на меня ложится коллективная вина, потому что есть связанность, народность? Ох, как хотелось в какие-то моменты этой связанности избежать из-за трусости, вызванной страхом обвинений, гонений, осуждения, пренебрежения, возможной необходимости оправдываться, защищаться. Но вообще-то с обвинениями, как превосходно показал Ясперс, только сверяясь со своей совестью я могу жить дальше и выдерживать неожиданный крест судьбы. Допустимо, что оттенки метафизической вины могут kloкотать в «эстонском русском человеке». А размышляя о российских русских – к несчастью, у разных людей могут присутствовать все четыре вида виновности, а моральная же и, пожалуй, метафизическая виновность – возможно, у всех. «Преступное государство – обуза для всего народа», – пишет Ясперс. «Моральная виновность, однако, существует у всех, у кого есть совесть и кому не чуждо раскаяние», – также говорит он. С грустью, думая о россиянах, хочется добавить и эту цитату Ясперса: «Отечество уже не отчество, если разрушается его душа».

Раскаяние и обновление, внутренний прогресс, которые могут повлиять потом на общий прогресс в мире – возможные последствия моральной вины, по мнению Ясперса, а принятие метафизической вины «имеет последствием изменение человеческого самосознания перед Богом. Гордость оказывается сломлена, может привести к смирению, которое погружает всякую деятельность в такую атмосферу, где гордыни не может быть». На мой взгляд, эти замечания крайне ценны тем, что открывают возможности, которые стоят за принятием моральной и метафизической вины. Эти возможности открывают дорогу через работу над собой, ведущей к сми-

рению, что часто бывает сложно для человеческой натуры, а также к признанию и работе со своей гордыней.

Также важно отметить и переосмыслить такое понятие, заявленное Ясперсом, как вина пассивности. Он пишет: «Вина пассивности другая. Бессилие извиняет; морального требования полезной смерти не существует. Ещё Платон считал естественным в бедственных времена при отчаянном положении прятаться, чтобы выжить. Но пассивность знает свою, моральную вину за каждую упущенную по небрежности возможность защитить гонимого, облегчить зло, оказать противодействие... Боязливо упустив такую возможность, каждый по отдельности признаёт своей моральной виной слепоту к беде другого, душевную чёрствость, внутреннюю незадетость случившейся бедой». Мы можем здесь увидеть, что моральная вина состоит и в том, что в ситуации несправедливости, беды человек прячется от этого, не оказывая никакой помощи, или остаётся не задетым душевно. В данном случае эти слова откликаются тем, как по-разному люди в Эстонии реагировали на беду украинцев. Меня крайне поддерживает и радует, что очень многие люди нашли возможность помочь, чем могут, по-разному желая это делать искренне. На мой взгляд, эти гуманные шаги, равнодушие, затронутость включают тяжесть вины пассивности и без того тяжкое время и, возможно, помогают освобождаться не только от моральной вины, но и от метафизической. Ясперс пишет, что «метафизическая виновность – это отсутствие абсолютной солидарности с человеком как с человеком. Среди нашего населения многие, правда, были возмущены, многие охвачены ужасом, предчувствуя беду. Но ещё большее число людей продолжало без помех заниматься своими делами, общаться и развлекаться как ни в чём не бывало. Это моральная вина. А те, кто в отчаянии полного бессилия не мог этому помешать, – те от сознания метафизической вины сделали в своём внутреннем развитии ещё один шаг». Вряд ли все эти цитаты можно напрямую отнести к нам, русским в Эстонии, скорее переосмыслять и применять напрямую к себе эти мысли предстоит россиянам. Но всё же именно эти мысли затрагивают тему встречи с собой в ситуации войны, когда есть выбор – отвернуться и делать вид, что меня это не касается, или

признать, что меня касается это не только потому, что я русская, но и потому, что ставит вопрос: что если я отвернусь, буду жить как ни в чём не бывало в то время, когда могу хоть чем-то помочь, какой я тогда человек?

Ценны и размышления Ясперса об абсурде обвинения всего народа в целом. Он пишет: «Не существует такого характера народа, чтобы каждое определённое лицо, принадлежащее к данному народу, обладало этим характером. Есть, конечно, общности языка, обычаев и привычек, происхождения. Но внутри этого одновременно возможны такие резкие различия, что люди, говорящие на одном и том же языке, могут оставаться настолько чуждыми друг другу, словно они вовсе не принадлежат к одному и тому же народу». Эти слова мне сильно отзываются именно той самой абсурдностью. Абсурдно ведь не совершить преступления, но быть обвинённым! Ясперс замечает, что такое типологическое, категориальное мышление о народе несправедливо, поскольку оскорбляет достоинство человека как индивидуальности. Но также он пишет, что «...увы, естественное и само собой разумеющееся для большинства, самым скверным образом использовали национал-социалисты, вдолбив его в головы своей пропагандой. Казалось, будто уже нет людей, а есть только такие коллективы». В этом мне и видится опасность обвинения всех русских – ненависть к нам у многих настолько сильна, что подстёгивает ненавидящих к желанию стереть русских с лица земли. И тогда на что это уже становится похоже? Возникает страх, чувство небезопасности.

Примечательно, что Ясперс отмечает следующее: «Не может существовать (кроме политической ответственности) коллективной виновности народа или группы внутри народов – ни как уголовной, ни как моральной, ни как метафизической виновности». Это показывает проблематику нахождения ответа эстонского русского на вопрос о собственной виновности. Ясперс пишет: «Для обвинения и упрёка нужно право. У кого есть право судить? Какая цель и мотив у того, кто судит, и в каком положении стоят друг против друга он и судимый?» Справедливый тезис и важные вопросы. Жизнь уже показала, что необязательно быть наделённым правом, чтобы упрекать

и обвинять всех, ненавидеть всех. Это тоже выбор. Возможно, неизбежный, в какой-то мере, в такой трудной ситуации. И здесь, словно целебный эликсир снова помогают слова Ясперса о том, что «...для нас гораздо важнее, как мы увидим себя изнутри, оценим и очистим. Те обвинения извне уже не наше дело. Обвинения же изнутри, более или менее ясно хотя бы изредка звучащие... напротив, источник нашего ещё возможного самоуважения, зависящего от того, как мы сами... изменимся от идущих внутри обвинений». Да, можно пользоваться зеркалами извне, однако внутренняя работа с виновностью «делается независимо от упрёков, которыми нас осыпают извне».

Завершить данные размышления кажется важным ещё несколькими тезисами К. Ясперса, указывающими дорогу к решению этого сложного вопроса, связанного с виновностью: «Нельзя абсолютно отделить политику от принадлежности к роду человеческому, человек не отшельник, гибнущий в одиночку»; «Атмосфера подчинения – это как бы политическая вина»; «Причина слепы и неизвестна, вина обладает зрением и свободой»; «Уяснение вины есть в то же время уяснение нашей новой жизни и её возможностей. Оно рождает серьёзность и решимость».

Так с чем же я остаюсь, разбираясь с чувством собственной вины? Естественно, что ни уголовной, ни политической вины я за собой не признаю. О моральной вине я вела долгие внутренние диалоги, придя в итоге к тому, что в контексте данной войны я не вижу и не несу личной моральной ответственности. Но она могла бы присутствовать, если бы я осталась не затронутой всеобщей болью, стремилась бы не замечать и проходить мимо тех, кто нуждается в помощи в связи с войной. То, что я определилась, что мне важно помочь, и как именно я могу это сделать, помогло мне снять лишний камень вины (моральной), который мог бы ещё сильнее отяжелять моё существование. Это, кстати, помогло справиться и с бессилием, которое угнетало, выматывало, подавляло в начале войны. Поэтому идея, подсмотренная у латвийских коллег – волонтерская помощь украинцам – стала помощью и им, и себе. С коллегами в Таллинне мы работали почти год, пока не прекратились заявки. Была и взаим-

ная поддержка созданного нами сообщества, и профессиональная поддержка (супервизии). Эта работа помогла найти то, что реально возможно сделать, оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Это дало больше опоры, уменьшив чувство безнадежности. Другой положительной стороной этой работы стало доверие украинцев, которые принимали помощь от нас – русских из Эстонии. Это тоже уменьшало безнадежность, страх отвержения, вредоносную тревогу. Я никогда не забуду сессию, на которой решила спросить клиента-украинца, не мешает ли ему факт, что я русская, хоть родилась и живу в Эстонии. Он ответил, что не мешает, потому что Россия и Эстония – разные страны, потому что он знает мою позицию и ощущает искреннее сопереживание и поддержку. Это придало мне сил, оживило надежду – ещё один ценный подарок от него. Другое важное, что пришлось сделать, чтобы справиться с бессилием – это признать, что есть вещи, перед которыми я действительно бессильна – вброшенность в ситуацию, что она просто даётся мне, хочу я этого или нет. Также я бессильна перед судьбой – быть русским человеком, иметь русские корни. И я ничего не могу с этим делать, могу только найти, как с этим быть. И тогда важно решить, каков мой ответ на это «дано». И я ответила себе, что необходимо принять то, что я русская, не обманывать себя из-за трусости и страха, что я «не совсем русская», раз родилась здесь. И тогда в рамках этих ограничений, появляется видение того, что я всё-таки могу, и оно становится силой, опорой, помогает уйти от отчаяния. Я также заметила, что процесс принятия бессилия, где это необходимо, и нахождение того, на что я могу влиять и что могу предпринять, уменьшило и тот едва выносимый уровень тревоги, который был вначале.

Я прислушиваюсь к своей метафизической вине. Поскольку я корнями связана со своим народом, скорее было бы бегством от себя её отрицать. Но всё же в контексте войны её трудно в себе и найти, потому что, живя здесь, я никак не могла влиять на то, что происходит там. Но я понимаю, что многие там, в России, тоже так думают. И тогда я спрашиваю себя о том, что, может, в этом и вина, что я встаю в позицию, что не могу ни на что влиять? Я остаюсь пока с вопросом своей метафизической вины. Но если говорить отдельно от

войны, то в жизни я её порой ощущаю, как и моральную. Я увидела, благодаря этим событиям, что всё же прохожу иногда мимо некоторых вещей, чего-то не делаю или, напротив, делаю что-то совсем не то. Голос совести стал звучать громче, и теперь, когда я его слышу, чаще поступаю так, как он мне подсказывает. Мне становится легко, потому что тогда я ощущаю согласие со своей душой и крепкую связь с окружающим миром. Это меняет мою жизнь в положительную сторону, потому что способствует росту самоуважения. Также во мне родилось смирение с тем, что вина неизбежна. Вспомнилось, что писал Свами: «Смирненное сердце позволяет легко признавать свои ошибки и открывает сердце навстречу новому. Вращивая в себе смирение, мы не уничтожаем наше «Я», а наоборот, высвобождаем своё подлинное «Я».

Мне откликается термин «вина пассивности», и я осознаю, что до войны мало интересовалась тем, что происходит в политике, считала себя аполитичной. Сейчас я понимаю, что мне важно быть в курсе того, что происходит в мире, анализировать ситуацию, держать руку на пульсе, а не жить в некоем пузыре. Я принимаю также бремя коллективной вины, потому что таковы мои корни. Я не несу ответственность за всех, но мне больно, что мой народ сотворил такое. Мне больно, что мой народ – агрессор. Какие бы процессы и причины не стояли за этой войной, факт останется фактом – Россия напала на Украину, вторглась, нарушила границы. И в начале войны, и сейчас я вижу это так. Более того, когда я слышу от российских политиков угрозы применения ядерного оружия, кроме ужаса, который меня охватывает, я ещё испытываю злость, но одновременно я осознаю, что я, как и они – русские, и это способствует чувству коллективной вины. Я также осознаю и то, что не только русские угрожают ядерным оружием, политики разных стран запугивают друг друга. А мне, просто как человеку, жутко осознавать, что кто-то вот так может вершить судьбы людей, стран и народов. Вспоминается сцена из фильма «Оппенгеймер», когда политики Белого дома собрались решать, на какой город в Японии скинуть атомную бомбу, и это выглядело примерно так: «Этот город трогать не будем – это культурное наследие японцев, вот этот тоже не будем трогать – там

мы с женой превосходно провели медовый месяц. Давайте сбросим бомбу на Хиросиму». Вот на каком уровне могут приниматься решения. Это страшно. Так чего стоит человеческая жизнь?

Потери, переживаемые в кризисе, связанном с войной

На мой взгляд, человек, проживая кризис, всегда проживает определённые потери, они могут быть «реальными», «осязаемыми» (потеря здоровья, близких, друзей, отношений) и внутренними. Мне видится много разных потерь и на разных уровнях, когда я размышляю о войне: потеря прежней жизни, такой, как её человек представлял себе или воспринимал, потеря казавшейся ясной картины мира, потеря себя, в каком-то смысле, ведь процесс кризиса подразумевает прощание с чем-то, что себя уже изжило или нуждается в изменениях. В этом сложном процессе человеку хочется удерживать то, что казалось ему таким незыблемым и надёжным.

Как мы можем посмотреть на потери? Э. ван Дорцен (1) пишет: «Неожиданные кризисы разрушают существующий баланс в жизни – всё то, что мы с тщательностью создавали и защищали от ударов судьбы». То есть разрушение баланса – это тоже потеря. И далее: «Кризисы – это такие стрессовые и травматичные моменты, когда мы оказываемся лишены всего того, что является для нас привычным и безопасным. Это нестабильность, когда возможен любой исход». Лишение всегда подразумевает потерю, а то, что в кризисе человек сталкивается глаза в глаза с нестабильностью, говорит о том, что до пограничной ситуации, как бы нестабилен ни был мир, всё же у человека были какие-то опоры стабильности, и теперь они расшатались или даже сломались. «Кризис – это такое время, когда утраты и выигрыш находятся где-то рядом, но акцент первоначально делается в основном на хаосе, боли и нарушениях», – пишет Э. ван Дорцен. И снова мы видим упоминание утраты, которая неизбежно подразумевает душевную боль, некий хаос. И хотя, как мы знаем, кризис несёт с собой новые возможности, человеку требуется время, чтобы осознать и пережить свои утраты. Осознание утрат и «отпускание» – внутренняя задача, которая требует мужества и испытывает на жизнестойкость.

А. Хольцхей-Кунц (5) пишет: «...никакого собственного бытия-дома как пристанища мне не гарантировано, но что человеческой жизни принадлежит возможность где-то жить в этом мире, ни с одним местом не будучи тем самым связанным всецело. Утрата чего? Можно ли потерять то, чем никогда не обладал, – а именно принципиальную защищённость в родном домашнем мире?» Глубокое философское размышление, возможно, отчасти вырванное мной из контекста, которое, однако, показывает нам, что человек может потерять чувство защищённости, будучи уверенным, что у него есть «дом». Мне кажется, в таком кризисе, связанном с войной, потеря чувства безопасности и незащищённости довольно естественны.

Сложнейшая и болезненная потеря – это потеря прежних смыслов. В. Франкл (6) пишет: «Горе тому, кто больше не видит жизненной цели, чья душа опустошена, кто утратил смысл жизни, а вместе с ним – смысл сопротивляться. Такой человек, утративший внутреннюю стойкость, быстро разрушается». Когда человек сталкивается с тем, что он не может изменить, с данностями жизни, он испытывает потрясение. Всё, что казалось незыблемым прежде, теперь кажется таким зыбким, что-то буквально сыпется, как песок сквозь пальцы. Перестать сопротивляться, бунтовать, искать в себе внутреннюю стойкость – значит отдаться этой бессмысленности. И тогда мы встречаемся с экзистенциальным кризисом. Думая о войне, совершенно очевидно, что столкновение с тем, чего нельзя изменить, – хрупкостью жизни, способной разбиться на осколки по чьей-то воле, с мыслями о возможности ядерной войны, а значит так явно сталкивающей с данностью конечности – всё это вело в бездну бессмысленности. Зачем всё было, если вот так можно всё потерять? Какой смысл имело строить то, что теперь потеряно? Как жить в жестоком мире, не имеющем смысла? Подобные вопросы могут мучить человека, переживающего экзистенциальный кризис и поддерживать его страдание.

Экзистенциальные авторы видят разные возможности для преодоления кризиса, и ни одна из них, как мне кажется, не может быть лёгкой. Требуется время, честность с собой, открытость к соб-

ственным чувствам и их проживанию, переосмысление того, что произошло, и лишь потом – преодоление кризиса, выход из него. Одно лишь проживание потерь, горевание, имеет свои фазы и нуждается во времени. Утрачивая что-то, человек страдает, может ощущать печаль, вину, а также этому процессу сопутствует злость, чувство несправедливости. Кажется важным отметить, что в целом, переживая кризис, человек испытывает целую гамму сложных чувств. О них хочется поговорить далее.

Чувства, переживаемые в кризисе

Думая о своей печали, предельно ясно, что она связана с потерями. Потеря прежней жизни (где есть определённое чувство безопасности, некая стабильность, представления о мире – потеря «своего» мира), потеря некоторых надежд, возможностей, потеря некоторых связей, потеря отношения, доверия. Терять всегда больно, даже когда не просто что-то отнимают, а когда приходится отпустить, чтобы двигаться дальше. Приходится решать сложные дилеммы. Одна из них, например, была связана с моей книгой, которую российское издательство сочло достойной издания, о чём я была оповещена в январе. Книгу взяли в работу, я ждала договор. А в феврале началась война. Я была уверена, что теперь эта возможность будет закрыта, но в апреле мне прислали договор, и книга пошла на редактуру и корректуру. Я испытывала смешанные чувства – радость от того, что исполняется моя мечта, и тут же – стыд и вину, что книга издаётся в российском издательстве. Приходилось каждый раз преодолевать неловкость, когда я делилась этой новостью с кем-то. Одна моя сторона говорила, что дети не выбирают, когда рождаются, а другая чувствовала, что это неправильно, что «ребёнок» появится на свет там. Потом вновь появлялось чувство, что я и не должна полностью рвать связи, подключалось и чувство несправедливости. Книга вышла в ноябре прошлого года в электронном формате. И вновь я испытала смесь радости, стыда и вины. Я долго разбиралась с собой, чтобы определиться в своём отношении к тому, как всё вышло, потому что это мешало мне жить, добавляло тревоги и повышало уровень стресса, который и так постоянно был высок. Я раз-

решила себе принять то, как всё вышло, осознала, что разлучена со своим детищем, так как здесь книгу невозможно купить, а только на российском сайте, а также, согласно договору, я не могу сама её издать, напечатать, по крайней мере, пять лет. Я решила, что издам её здесь в печатном варианте, как только действие договора истечёт, и что буду искать возможности издавать и печатать свои дальнейшие творческие проекты в Эстонии. Это хотя и не избавило от чувства вины, что не смогла отказаться от своей мечты, но задало направление, с которым была согласна моя совесть. В начале марта этого года мне сообщили, что книга будет издана в печатном варианте и выйдет уже в апреле. Вновь микс из чувств радости и печали, тревоги и растерянности – смогу ли я когда-то подержать в руках собственную книгу?

Печаль, которая возникает в связи со всеми этими событиями о той раздельности, отдалённости, стен по отношению к России, которые я в себе ощущаю. Мне не хочется туда поехать, мне не хочется, чтобы моя книга была там. Сейчас не хочется. И я принимаю это своё «сейчас». Сейчас, когда всё так, как есть, и война не прекращается, мой выход, чтобы сберечь себя, таков. С ним мне спокойнее, хотя печаль присутствует тоже. А как будет дальше? Я этого не могу знать. Сейчас важнее быть сейчас, здесь и решать вопросы сейчас и здесь. Настоящее – это то, что есть у меня на самом деле, и оно стало очень важным, важнее, чем «потом» или «завтра». И я ощущаю, как утверждение себя в «сейчас» стало существенно положительно влиять на мою жизнь в целом, на все её сферы. В этом есть то положительное, что принёс кризис. Но я думаю и про эти стены, которые строятся по отношению к России разными способами. Они пугают меня, потому что жизнь там, с другой стороны, становится пузырьём, от которого неизвестно, что ожидать. Угнетение и отвержение может рождать большую злость, которая может стать бомбой замедленного действия. От этих мыслей становится небезопасно. И я задумываюсь о том, что важны и мосты, нити, связующие и здоровые. И эти нити – связи с дорогими мне людьми, с теми, кому доверяю, кого уважаю и ценю. Эти нити я рвать не хочу и не буду. А значит, всё-таки мосты сохранены. Это утешает меня.

Переживая кризис, человек может испытывать тревогу, страх, бессилие, безнадежность, отчаяние, потерянности, одиночество, стыд, вину. Я намеренно выделяю именно эти чувства, так как именно с ними встретила в своём кризисе, связанном с войной. Надо ли уточнять, что всё происходящее ужасает и вызывает сильную тревогу? Что в начале войны я ощущала бессилие и даже в какой-то момент безнадежность, потерянности и одиночество, не говоря уже о тяжком времени вины и даже стыда за то, что я русская? Целая смесь чувств, с каждым из которых пришлось встретиться, разобраться, прожить.

Видится важным сделать акцент на тревоге, отчаянии, одиночестве и вине. Что касается последней, то ей уделялось много внимания в начале статьи, но хочется ещё добавить слова И. Ялома (10) о том, что человек несёт вину также и за преступления против самого себя (экзистенциальная вина). На мой взгляд, думая о кризисе, который является предметом данной работы, преступлением против себя было бы сдать и «умереть», убить себя, стереть. А. Камю (2) пишет: «Есть лишь один по истине серьёзный философский вопрос – вопрос о самоубийстве. Решить, стоит ли жизнь труда быть прожитой или она того не стоит – это значит ответить на основополагающий вопрос философии». То есть ответ на этот серьёзный философский вопрос в виде выбора «самоубийства» означал бы противоположность бунту. Я намеренно взяла слово «самоубийство» в кавычки, поскольку для меня в ситуации кризиса оно имеет не прямое значение, но скорее, как «самоубийство – это самоотречение», словами Камю. И вторая сторона, способная активировать экзистенциальную вину – это отказ от возможностей, которые в себе несёт кризис, то есть значит не меняться, не переосмыслять, не двигаться вперёд, не развивать что-то важное, включая также духовную сторону.

Думая об одиночестве, пожалуй, хочется отметить, что это чувство, которое мне явилось так явно, как никогда прежде. Дело не в том, что не с кем было разделить переживания. Было с кем, и взаимная поддержка являлась большой опорой. Но глубинное осознание одиночества как необходимости переживания чего-либо внутри, са-

тому, когда никто не сможет тебя ни лишить, не исцелить от этого переживания, когда такую работу предстоит делать самому и только самому. Иное проживание чувства одиночества всё же связано с другими людьми. Никогда прежде так явно и так ярко я не ощущала пропасти между собой и другими, встречаясь с тем, что кто-то меня не понимал, имел другую позицию, поддерживал насилие со стороны России. Очень многогранно может быть одиночество, и как пишет И. Ялом (10): «Экзистенциальная изоляция связана с пропастью между собой и другими, через которую нет мостов. Она также обозначает ещё более фундаментальную изоляцию – отдалённость между индивидом и миром». Также он говорит, что «акту самосотворения сопутствует глубокое одиночество», потому что «в той мере, в которой человек отвечает за собственную жизнь, он одинок. Ответственность подразумевает авторство, сознавать своё авторство означает отказаться от веры, что есть другой, кто создаёт и охраняет тебя». В этом смысле переживание кризиса, как мне кажется, всегда связано с одиночеством, поскольку только самому человеку предстоит прожить его, чтобы выйти из него, создавая «нового себя» – перерождаясь. Э. ван Дорцен (1) пишет об одиночестве, сопутствующем кризису: «Кризис – это такой опыт, который человек проходит в одиночку, поскольку переживать кризис означает быть вырванным из привычного контекста и неспособным взаимодействовать с теми, кто окружает вас».

Также, размышляя об одиночестве в переживании данного кризиса, связанного прежде всего с войной, мне откликается понятие Хайдеггеровской «жути», которую впечатляюще описал Ялом: «Жуткое несут социальные взрывы, внезапно с корнем вырывающие ценности, этику и мораль, которые, как мы привыкли считать, существует независимо от нас. Холокост, насилие толпы... хаос войны вызывают в нас ужас, потому что это проявления зла; но они также потрясают нас содержащимся в них сообщением: ничто в мире не соответствует нашим всегдашним представлениям; правит случайность; абсолютно всё может измениться; всё, что мы считали неотложным, ценным, хорошим, может внезапно исчезнуть; твёрдая

основа отсутствует; мы «не дома» здесь или там, или где-либо в мире». Эти слова описывают пограничную ситуацию, которую Ялом охарактеризовал, как «событие, некий чрезвычайный опыт, приводящий человека к конфронтации с его экзистенциальной «ситуацией» в мире».

Говоря о тревоге и отчаянии, хочется обратиться к П. Тиллиху (4), который пишет, что тревога – это осознание тройной угрозы, выделяя три её вида: тревога судьбы и смерти, пустоты и утраты смысла, вины и осуждения: «Тревога в этих трёх формах экзистенциальна потому, что она присуща существованию как таковому, а не представляет собой аномальное состояние души, как, например, невротическая тревога». Очень утешает то, что в этом смысле в ситуации кризиса тревога – нормальна, хоть и находиться в ней очень непросто. Уверена, что если говорить в общем о тревоге в переживании кризиса, то у разных людей будут преобладать разные виды тревоги, но если говорить лично о себе, то в данном кризисе я ощущала все три вида тревоги. Тревога судьбы и смерти шептала о возможности физической смерти, если война придёт сюда. Тревога пустоты и утраты смысла была со мной, потому что словами Тиллиха: «новые исторические условия настолько отличаются от тех при которых творились эти духовные содержания, что возникает потребность в создании новых содержаний». О тревоге вины и осуждения, Тиллих говорит так: «Бытие человека как онтическое, так и духовное – не просто дано ему, но предъявлено ему как требование. Человек несёт ответственность за своё бытие. Буквально это означает, что человек обязан дать ответ на вопрос о том, что он из себя сделал». Здесь для меня акцентом выступают слова про то, что человек отвечает за то, кем себя сделал, и из этого в ситуации переживаемого кризиса для меня возникает вопрос к себе о том, а какой я человек в этой ситуации? А каким человеком я хочу быть? Какие выборы предстоит сделать, чтобы нести ответ достойно, а не быть погребённой в вине. Тиллих поясняет: «Тревога вины присутствует в каждом моменте нравственного опыта, и это может привести нас к полному отвержению себя, к переживанию того, что мы осуждены

и приговорены, – но это не внешнее наказание, а отчаяние по поводу утраты предназначения».

П. Тиллих также отмечает, что все три вида тревоги наиболее полно проявляются в отчаянии, которое он называет предельной или пограничной ситуацией: «Отчаяние – это отсутствие надежды. Движение в будущее невозможно. Человек чувствует, что небытие восторжествовало». Как точно это описывает чувство отчаяния, которое испытывала я. Надеяться вначале, когда мир для меня перевернулся и погрузился в хаос, было практически невозможно, будущее вообще было под вопросом, и было чувство, что будто нормальной жизни больше не будет. Действительно, в отчаянии торжествует небытие. Важна и мысль Тиллиха о том, что «боль отчаяния возникает потому, что бытие осознаёт неспособность утверждать себя вопреки силе небытия».

Переживание одиночества открылось мне в этом кризисе с новой стороны. Я чувствовала себя одинокой, когда вопросы, которые так болезненно поднимались во мне не поднимались у другого. Для некоторых было всё просто – суждения в стиле «диванных критиков», агрессия по отношению ко мне, когда пыталась побудить сомневаться в их уверенности, что «Россия права». Удивляло и отталкивало, как просто некоторые люди, причём близкие и важные для меня, говорили о том, кого нужно «замочить», «проучить» и так далее. Совсем не находили контакта наши разные миры, было невероятно больно и одиноко в такие моменты. Моё одиночество остаётся со мной, потому что с некоторыми моими близкими я не могу и не хочу «разводиться» из-за несовпадения во взглядах и позициях. Тема войны не то, чтобы стала для нас табуированной, но я не принимаю участия в подобных дебатах, ухожу в другую комнату или меняю тему разговора, если таковой начинается. И в этом проявляется моё новое одиночество. Оно также и в том, что я не ощущаю, что кризис, связанный с войной, переживают все. Некоторые переживают, это очевидно, но иначе чем я. Некоторые предпочитают говорить о ситуациях, но не о том, как они их переживают, и поэтому мы не можем встретиться. В то же время я учусь слушать и то, что не хочу слышать, размышляю, почему не хочу. Я осознаю, что

важно разговаривать друг с другом, только так появится возможность больше слышать и понимать друг друга.

Проблема выбора при переживании кризиса

Кажется важным выделить тему выбора при переживании кризиса, потому что для того, чтобы его преодолеть, выйти из него, неизбежно предстоит выбирать. И основной выбор, который, как мне видится, стоит перед человеком – остаться прежним или пройти трансформацию, измениться, вынести нечто ценное из кризиса, сделать важный шаг в своём развитии.

Что бы ни выбирал человек, любой выбор имеет свою цену. Она предельно высока, если человек продолжает попытки вернуть «прежний мир» или пытается снова и снова убеждать себя, что он прежний, и ничто не изменилось. Сопротивляться переменам, задачам, которые ставит сама жизнь перед человеком, бросая ему вызовы, означает отказаться от движения вперёд, маяться в попытках что-то удержать, застрять в своём развитии, не узнать свои возможности, остановиться. Но сопротивление будет выматывать, кризис затянется. Вот, что Э. ван Дорцен (1) пишет по этому поводу: «Если же мы продолжаем удерживать старое, это может означать то, что мы так и не смогли адаптироваться и будем страдать от кризиса больше, чем необходимо, ибо мы так и не смогли справиться со своими прежними ценностями, которые будут медленно разрушать нас, не приводя ни к чему хорошему, как мы не старались их удержать».

Высокую цену придётся заплатить и за «переход», за трансформацию, которая требует предельной честности с собой, проживания чувств, нахождения в себе мужества, принятия своих ограничений и поиска новых возможностей, видения своей свободы в новом свете, принятия ответственности, приемлемых отношений со своей совестью, переосмысления – непростой внутренней работы. Нам важно посмотреть, в каких размышлениях полезно было бы пребывать, чтобы сделать такой выбор, который помогает найти дорогу к выходу из кризиса и обновлению. И здесь мне более всего хочется выделить следующие слои: выбор «самоубийства» или «бунта», выбор вовлечённости или отстранённости, выбор свободы

в заданных ограничениях или предпочтение «внутренней тюрьмы», выбор надежды или безнадежности, выбор мужества или отчаяния, выбор переосмысления, нахождения новых смыслов или настаивание на удержании прежних смыслов и другое.

Как я вижу выбор, который предлагает А. Камю (2)? Он пишет: «Открывая для себя абсурд, человек вынужден признать, что его свобода ограничена – есть нечто, на что он не может влиять и что ему неподвластно». Мы помним, что под абсурдом Камю имел в виду то предельное напряжение, которое человек испытывает в мире, где смысл не задан, а смерть неизбежна. Камю также считал, что абсурд – это связь человека с миром, и человек может полностью осуществиться, живя с достоинством перед лицом абсурдности. Человек испытывает жажду абсолюта, потребность сделать вселенную близкой себе, то есть ясной, «свести её к человеческому, отметить своей печатью», но, по словам Камю, «вселенная кошки» – не «вселенная муравья». И следующее отлично проясняет последствия выбора пытаться добиваться этой ясности: «Всё устроено так, чтобы возник тот отправленный покой, который приносит беззаботность, сон души и смертельно опасное самоотречение». В моём понимании, чтобы выйти из кризиса, человек должен выбрать бунт, «поддерживать жизнь абсурда», а это значит – смотреть на него в упор, постоянно сталкиваться со своим неведением. Камю выделяет бунт, свободу и страсть как три последствия бунта и делает акцент на том, что у человека есть свобода мысли и действия. Существует, как мы помним, и другой выбор – «самоубийство».

Размышления о выборе у меня появились относительно поиска смысла. Можно сделать выбор – остаться бессильной и беспомощной жертвой бессмысленности, а можно ответственно искать смысл даже в самой трудной ситуации. Более того, можно отважиться искать смысл в страдании, выбрать своё отношение к нему как к возможности открыть что-то новое. В этом нам помогает В. Франкл (7): «Человек свободен в своём ответе на вопросы, которые задаёт ему жизнь. Но свобода – не своеволие. Свободу надо понимать в терминах ответственности..., которая заключается в том, чтобы ждать правильный ответ, чтобы найти истинный смысл си-

туации. А смысл – это то, что находят, а не то, что дают». Мы ощущаем здесь важные моменты: жизнь ставит вопросы перед человеком, на которые он должен дать ответ. Он свободен в выборе ответа, но и ответственен за него и призван найти смысл данной ситуации. Далее, очень интересны мысли Франкла о совести как помощнике в поиске смысла. На мой взгляд, слушать и слышать голос совести – это тоже выбор, который человек может совершить или отказаться от него: «Смысл следует ответственно искать, и искать его нужно с помощью совести. В поисках смысла человека направляет совесть». В. Франкл (6) пишет о смысле страдания следующее: «Если жизнь вообще имеет смысл, имеет смысл и страдание. Страдание является частью жизни, точно так же, как судьба и смерть. Страдание и смерть придают бытию цельность», то есть человек имеет возможность сделать выбор осмыслить своё страдание, а не лишь погрузиться в него и страдать. Это определённо принесёт больше пользы. Также В. Франкл пишет: «Именно в тех случаях, когда человек сталкивается с невыносимой и неизбежной ситуацией, когда он имеет дело с судьбой, которую невозможно изменить, ему даётся шанс осуществить высшую ценность, постичь глубочайший смысл, смысл страдания. Ибо самое важное – это наше отношение к страданию, отношение, благодаря которому мы принимаем это страдание, берём его на себя». Я вижу здесь ситуацию выбора – принять страдание, стараясь постичь его смысл или сопротивляться ему, тонуть в нём, отрицать его и т. п.

Ещё один выбор, который возможно совершить, проживая кризис – решиться посмотреть на сложные ситуации как на жизненные вызовы, ставящие перед человеком важные вопросы и задачи. Но, конечно, есть и грустная альтернатива – продолжать требовать и ожидать чего-то от жизни, например, милости, спасения, чуда и сокрушаться, вариться в страдании из-за того, что эти требования никак не осуществляются: «Дело не в том, чего мы ждём от жизни, а в том, чего она ждёт от нас... Ведь жить – в конечном счёте значит нести ответственность за правильное выполнение тех задач, которые жизнь ставит перед каждым, за выполнение требований дня и часа» (7).

Э. ван Дорцен (1) пишет о выборах как о дилеммах: «Дилемма – это некая точка выбора, когда вы знаете о том, что вам предстоит что-то решить, но чувствуете себя как будто парализованными из-за страха определённых последствий, <...> столкнуться с какой-то дилеммой в жизни означает переживать ситуацию как кризис идентичности. Разрываясь между разными возможными поступками, у нас может возникать острое чувство утраты каждого из этих выборов, который мы могли бы сделать, но мы утратили направление, в котором хотели бы двигаться». То есть за любой выбор есть своя цена. Ван Дорцен также замечает, что человеку сложно брать на себя ответственность за то, что напрямую, как ему кажется, его не касается и он может стремиться как-то уйти от этого «источника несчастья», чтобы сохранить свой мир. Но такое стремление не делает в конечном итоге наш мир лучше, потому что внутри мы интуитивно чувствуем, что «потворство злу опорочивает наше честное имя». Ван Дорцен удачно иллюстрирует эту мысль словами Мартина Лютера Кинга: «Тот, кто пассивно принимает зло, столь же вовлечён в это зло, что и тот, кто его совершает». Эти слова существенно направляют человека и к диалогу со своей совестью, и к вопросам затронутости и определения своей позиции. Ван Дорцен добавляет, что «какой бы ни была наша утрата, мы должны как-то пересмотреть тот мир, в котором больше нет того, что было так ценно для нас. Теперь нам предстоит сделать собственные нравственные выборы и двигаться в новом направлении».

Также мне хочется думать о вовлечённости как о выборе. И. Ялом (10) пишет следующее: «Погрузиться в поток жизни – это хорошо и правильно, <...> вовлечённость – это терапевтический ответ на бессмысленность вне зависимости от источника последней. Обрести дом, заботиться о других индивидах, об идеях и проектах, искать, творить, строить – эти и другие формы вовлечённости вознаграждают вдвойне: они по сути своей обогащают и, кроме того, облегчают дисфорию, возникающую у нас под влиянием бомбардировки разрозненными бессмысленными данными существования». Делая выбор в сторону вовлечённости, человек обретает возможность активно включаться в жизнь, которая существует вне зависи-

мости от его кризиса. В ней есть место семье, родным, друзьям, любимым питомцам, интересным занятиям, много чему ещё. У человека есть свобода выбора – переносить свой взор на то, что вокруг него, вовлекаться в жизнь или оставаться «в себе», в изоляции. Хотя Е. Э. Эгер и не является экзистенциальным автором, но она много ценного даёт для размышлений о свободе, выборе, надежде. Мне хочется упомянуть здесь её слова: «Мы учимся быть свободными всю жизнь, так как свобода – это выбор, и его нужно делать ежедневно, буквально шаг за шагом. В конечном счёте для свободы требуется надежда, которую я определяю следующим образом: во-первых, это осознание, что страдание, даже самое ужасное, явление временное; во-вторых, это любопытство – желание знать, что произойдёт дальше. Надежда позволяет жить не прошлым, а настоящим и отпирать двери наших внутренних тюрем». Как много ценного в этих словах, которые открывают и силу, кроющуюся в надежде и то, что прийти к ней возможно, осуществив выбор в пользу свободы и любопытства к тому, что же произойдёт с нами дальше.

Выбор мужества предлагает нам П. Тиллих (4): «Мужество – это универсальное самоутверждение бытия вопреки факту небытия. Невротик способен принять в себя лишь малую дозу небытия, средний человек – лишь какую-то ограниченную его часть, человек творческий способен вобрать в себя много небытия. Бог – это бесконечное Небытие». Как много надежды появляется, читая слова о возможности для творческого человека вобрать в себя много небытия. Хочется делать акцент на том, что человек – творец своего жизненного пути, хотя судьба порой и вносит коррективы. Но если сделать выбор в пользу творчества, которое может иметь разное выражение, то, возможно, смотреть в лицо абсурду будет не так невыносимо. «Мы далеко не всегда осознаём неизбежность смерти, но если мы прошли через опыт неизбежности смерти, то мы по-иному воспринимаем нашу жизнь в целом. Так же и тревога, вызываемая отчаянием, далеко не всегда присутствует в жизни человека. Но те редкие случаи, когда она присутствует, определяют понимание существования в целом».

Кое-что о возможности выбора отклика на ситуацию пишет и Х. Кон (3): «...заброшенность в мир и то, что мы не можем выбрать и не можем контролировать, например, место рождения, родителей, обстоятельства жизни. Если мы отрицаем это, развиваются неаутентичные установки – идеализация, обида, смятение, ощущение паралича... Степень осознанности определяется качеством нашего контакта с тем, что нам является в этом мире. Если мы в какой-то момент перестаём осознавать то, что нам является... это наше сознание покинуло его... – это мы прервали контакт. Экзистенциальная терапия может видеть цель в том, чтобы помочь клиенту освободиться от неприятных последствий отрицания, избегания или отвлечения, способствуя изменению их отклика на экзистенциальные данности». Кон видит и сложность выбора, и возрастающую тревогу, связанную с его необходимостью, подчёркивая, что любой выбор – это риск, нет гарантий правильности выбора, и выбора нельзя избежать, а попытка отказаться от него тоже является выбором. Х. Кон также смотрит на свободу выбора как на то, что лежит в основе нашего творчества, при этом, конечно, она вызывает и тревогу. Тревога, по его мнению, это цена, которую мы платим за свободу, она же помогает и осознанию своих возможностей.

Переосмысление жизни и выход из кризиса

Какие же пути преодоления и выхода из кризиса можно увидеть? Как уже понятно из рассмотренного выше, кризис даёт для осознания новых задач, которые ставит жизнь, принося пограничную ситуацию переосмысления, нахождения смысла ситуации, совершения новых выборов и как итога – внутренней трансформации. На этом пути человеку даются разные возможности, которые также можно назвать задачами. Одна из них – осознать «требование момента». В. Франкл (7) говорит о том, что требования жизни к нам в каждый момент весьма конкретны: «Ситуация ставит вопрос и требует ответа. Я должен изо всех сил постараться выяснить подлинное значение заданного мне вопроса». Для того, чтобы это выяснить, В. Франкл подсказывает обращаться к голосу совести: «В поисках смысла человека направляет совесть, <...> совесть не только интуи-

тивна, но и креативна, она может найти творческие решения. <...> Живая, пылкая совесть – единственное, что помогает человеку противостоять последствиям экзистенциального вакуума, то есть конформизму и тоталитаризму, <...> в эпоху, лишённую ценностей, человеку требуется вся полнота способностей совести». На мой взгляд, совесть помогает человеку сориентироваться с вопросом ответственности. Франкл (8) подчёркивает важность ответственности при поиске смысла: «Быть ответственным – это быть разборчивым, щепетильным... научиться отличать главное от второстепенного, осмысленное от бессмысленного. Нужно разбираться, за что стоит и не стоит брать ответственность».

И. Ялом (10) также пишет о том, что поскольку нет какого-то великого замысла вселенной, направляющих ориентиров, кроме тех, что сам человек себе создаёт, то вопрос, встающий перед ним – как найти этот смысл? Анализируя пьесу Ж. П. Сартра «Мухи», он приводит предложенные Сартром пути этого поиска: «...нахождение «дома» и товарищей в мире, действие, свобода, бунт против угнетения, служение другим, просвещение, самореализация и включённость – всегда и прежде всего включённость». Также Ялом пишет о том, что может помочь преодолеть одиночество, с которым мы сталкиваемся, проживая кризис: «...одиночество можно разделить с другими таким образом, что любовь компенсирует боль изоляции. Если мы сможем признать ситуацию своей изолированности в жизни и стойко встретить её, мы сумеем с любовью обратиться к другим».

Совершение выбора, решение дилеммы, по словам Э. ван Дорцен (1), способствует движению вперёд – выходу из кризиса: «Если полностью и чётко прояснить дилемму, решение возникнет точно так же, как снег начинает таять, как только выглянет солнце, и деревья сразу начнут тянуться к свету». Нелегка задача преодоления кризиса, и показателем того, как человек справился с этой задачей, по её мнению, является то, «действительно ли нам удалось понять, осознать и совершить переход успешно, вынося некие знания из этого процесса». И здесь человеку необходима жизнестойкость. «Зачастую мы узнаем больше именно в моменты бедствий и катастроф, чем в другие периоды нашей жизни. Процесс нашей

трансформации и обучения совпадает с опытом утраты, тревоги, печали и смущения, и мы должны научиться как-то преобразовывать полученный опыт во что-то хорошее», – пишет она, добавляя, что «дойти до ручки – может оказаться лучшим движением вперёд, поскольку в глубинах самих себя мы найдём новое и более прочное основание, на котором сможем начать строительство стоящего и важного будущего». Она также замечает, что очень важно научиться понимать, когда необходимо проявить решительность, а когда напротив – отпустить ситуацию и поверить в бытие.

Кроме всего этого, мне кажется важным для выхода из кризиса учиться выбирать своё отношение к страданию. Об этом говорил В. Франкл, выделяя три вида ценностей: отношения, созидания и переживания, которые являются «путями к смыслу». Ценность отношения – это прежде всего принятие выбора, как страдать, принять страдание или пытаться избежать его, остаться собой и найти ради чего я страдаю, не играя в героизм. А. Хольцхей-Кунц писала, что за душевным страданием лежит особая чуткость к онтологическому включению онтического переживания. Столкновение с новыми ситуациями и требованиями указывают на изменчивость всего и показывают, что нам необходимо принять. И например, «к депрессии приводят вовсе не боль расставания и не утрата прежней задачи, а особенная чуткость к онтологическому включению этого события, страдание из-за утраты смыслового основания собственной экзистенции». Это даёт подсказку, поиск смыслового основания – задача, которая поможет преодолеть тяжёлое время в жизни.

Так как во время кризиса человек неизбежно переживает сильный стресс, человеку необходимо о себе усиленно заботиться, ему нужна «безопасная гавань», по словам Э. ван Дорцен (1). Эта гавань может быть найдена при помощи того, что человеку может служить опорой, поддерживать его. И так как некоторые кризисы переживаются настолько тяжело, что лишают чувства безопасности, и переживаются как бедствие, они могут привести к травме. Для выхода из травмы, а на мой взгляд, в данной ситуации – для заботы о себе на разных уровнях и для нахождения опор, Ван Дорцен предлагает двигаться в определённом направлении на разных уровнях. На

физическом – «стремиться к безопасности, если что-то угрожает; доверять чувствам, связанным со стрессом, обращать на них внимание; найти естественную среду, которая может успокоить, расширить ваши горизонты»; на социальном – «выйти из разрушительных отношений, предпочтя изоляцию и избегание до тех пор, пока примирение не станет возможным; находить связь с единомышленниками; говорить о своих эмоциях без обвинений, ненависти и злобы»; на личностном – «позволить событию укрепить характер; выражать мысли и воспоминания; обрести чувство свободы в отношении превратности судьбы; научиться уступать точно так же, как и проявлять решительность»; на духовном – интегрировать с тем, что произошло в картине мира; скорее улучшать, чем отказываться от ценностей, представлений, цели и смысла; придерживаться истины».

Откликаются мне и мысли К. Шнайдера (9), связанные с верой, необходимой для преодоления кризиса: «Любая покорённая нами болезнь, каждая новая открытая планета, всякая сочинённая симфония – именно так мы и пытаемся постичь непостижимое, и именно в этом наш Сизифов труд и очарование нашей жестокой жизни. Мы достигаем высшей точки самым только фактом нашей веры в то, что мы можем». Он также пишет о том, что «неизвестное способствует всему трансцендентному: выйти из мрака и возвыситься над печалью, восхищаться чем-то и побороть отчаяние. И если мы способны так или иначе справиться с отчуждением, отвержением или ударами судьбы, воспринимая это не как конечные пункты назначения, но лишь остановки в нашем маршруте, двигаясь всё вперёд и вперёд, мы находимся на верном пути ещё большей мудрости и знаний». И я согласна со К. Шнайдером, что важно просто присутствовать и наблюдать собственную жизнь, уметь просто быть, потому что это может способствовать радикальному состоянию перехода. Также я разделяю его мысли о важности уединения, необходимого чтобы почувствовать и услышать себя вне суеты и шума жизни. Прогулки у моря и в лесу, музыка, интересные занятия и хобби, чтение книг, музыка, уединение в офисе – помогают восстановить силы, поразмышлять, просто наблюдать себя и мир вокруг, быть и чувствовать трепет.

Думается и о бессилии, которое переживается в кризисе. В начале войны мне очень откликнулось и поддержало интервью В. Кагана. Его слова укрепили доверие к себе, понимание, что я иду и мыслю в верном направлении. Он сказал: «Всех настигает бессилие, которое съедает. Что можно делать, чтобы хоть немного этого стало меньше? Делать то, что можешь – сколько не давай мне точек опоры, я земной шар не переверну, но шкаф я могу сдвинуть. Двигай шкаф». Это существенно помогает осознанию, что чего-то я не могу и зря стараюсь – вот оно, моё бессилие. Но ведь что-то я могу. Появляется возможность найти то, что я реально могу сделать. Это в свою очередь помогает пережить бессилие и найти свою силу.

На этом непростом пути очень важно найти в себе надежду, о которой Э. ван Дорцен (1) пишет, как о даре, «который позволяет человеку жить дальше, даже когда всё кажется настолько тяжким и невыносимым. Надежда – это то, что позволяет нам выдержать собственную судьбу, не зависимо от того, какие тяготы нам придётся вынести». Франкл также призывал находить надежду: «всегда есть какая-то надежда, вопреки любой безнадежности». Е. Э. Эгер, выжившая узница концлагеря, подчёркивала важность надежды: «...надежда – не белая краска для маскировки наших стараний, а инвестиция в любопытство, в наше вечное: «А что дальше?» Надежда – это осознание простого факта, что, если мы сдадимся сейчас, мы никогда не увидим своего будущего». Для меня слова этих людей, переживших самые жуткие ситуации в жизни, являются опорой и вызывают особое доверие.

С чем же я выхожу из кризиса

С чем я выхожу из кризиса, кроме тех важных осмыслений, которыми делилась выше? Когда началась война, мне стало важно ощущать силу собственного тела, и я стала больше заниматься спортом. Это не только развило мою волю, укрепило дисциплину, развило выносливость и укрепило мышцы, но и придало больше уверенности. Я осознаю, как это связано с войной – если допустить мысль, что она пришла бы и сюда, я хочу быть крепкой физически. Тело для меня сейчас является хорошей опорой, как и дух, который укрепился за это время.

Я выхожу с более развитой способностью находить то, на что я могу влиять, это пригодится мне, когда я снова встречу с бессилием. Я выхожу с большим контактом с собственной совестью и с большим самоуважением. Кстати, совесть способствует миру в моей душе и поддерживает его. Выхожу с опорой на сегодняшний день и более полноценным его проживанием. Выхожу с пониманием границ своей вины. А на счёт идентичности – конечно, я русская, но всё же – эстонская русская. Эстония – моя родина, я очень люблю свою страну. Это самоопределение помогает отделить зёрна от плевел, уходить от своей невротичности, которая испытывает меня каждый раз вопросом о том, возьму или нет я на себя лишнюю вину и ответственность. Выхожу с ценным опытом принятия (опыт с украинским клиентом, взаимодействие с украинскими коллегами). Ну и, конечно, с людьми, которые были и остались, и которых обрела в этом пути, – с кем можно открыто говорить, делиться, спорить, плакать, быть собой. Я выхожу с новой способностью выдерживать тревогу как-то по-новому, по-другому, а также я сейчас более спокойно способна выдерживать «онтологическое включение онтического переживания», говоря словами Э. Хольцхей-Кунц. Выхожу с большей способностью оценивать свои силы, рассчитывать их и расходовать более осмысленно. С более укреплёнными границами, которые, благодаря доверию своим чувствам, я научилась осознавать. Избыток тревоги у других людей, суетливость, шум, многословие, пустые обсуждения – я без угрызений совести дистанцируюсь от этого, чтобы сохранять себя. В целом чувствую, что во мне стало больше сознательности.

Что пока ещё остаётся непонятным и сложным? Я выхожу из кризиса с меньшим количеством целей, с непониманием, какие цели мне ставить. Будто та неопределённость будущего и негативные сценарии, которые нам рисуют по поводу него СМИ, значимо гасят смысл строить планы на будущее. Но всё же я осознаю, как легко таким путём попасть в ловушку бессмысленности и поплатиться за этой депрессией. Поэтому всё же стараюсь строить планы, ставить новые цели, правда, не такие долгосрочные, как раньше. Я отчасти потеряла понимание, чего именно хочу от будущего. Но я не подго-

няя себя, я хочу прожить то, что есть, тем более что это лето 2023 года принесло ещё больше испытаний – мы узнали, что у моего отца онкологическое заболевание, и сейчас он проходит путь лечения, а я заново учусь жить в этой новой ситуации. Жизнь не останавливается в подбрасывании вызовов, но, оказывается, внутри меня хватает сил их принимать и преодолевать. Жить дальше. Просто жить и решать вопросы, которые сегодня ставит передо мной жизнь. ☺

Литература:

1. ван Дорцен Э. Психотерапия и поиски счастья. М.: ИОИ, 2017.
2. Камю А. Миф о Сизифе. М.: АСТ, 2021.
3. Кон Х. Экзистенциальная мысль и терапевтическая практика. СПб.: Институт психотерапии и консультирования «Гармония», 2021.
4. Тиллих П. Избранное. Потрясение оснований. М., СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2015.
5. Хольцхей-Кунц А. Страдание из-за собственного бытия. Вильнюс: Logvino literatūros namai, 2016.
6. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. М.: Альпина Нон-фикшн, 2017.
7. Франкл В. Воля к смыслу. М.: Альпина Нон-фикшн, 2019.
8. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2016
9. Шнайдер К. Пробуждаясь к трепету. М.: Корвет, 2015.
10. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2017.
11. Ясперс К. Вопрос о виновности. О политической ответственности Германии. М.: Альпина Паблишер, 2023.
12. Ясперс К. Разум и экзистенция. М.: Канон+, 2013.

Дополнительная литература:

13. Свами Р. Путешествие домой. М.: Амрита, 2017.
14. Сент-Экзюпери А. Цитадель. М.: Эскмо, 2023.
15. Эгер Э. Е., Шваль-Вейганд Э. Выбор. О свободе и внутренней силе человека. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.
16. Эгер Э. Е., Шваль-Вейганд Э. Дар. 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.

МИР АЛКОГОЛИКА – ВЗГЛЯД ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ТЕРАПЕВТА

Рихардс Валандс (Латвия)

Я Рихардс, и я – алкоголик. Более подходящего начала и не придумаешь, так как это правда. Мой опыт зависимости вёл меня очень извилистыми путями и привёл в экзистенциальную терапию. Не в качестве клиента, а в роли терапевта. Не могу утверждать, что я излечился, потому что осуществление этого в полной мере невозможно, но можно перестать жить в мире алкоголика, и в этом я убеждаюсь на протяжении вот уже долгих лет.

В прошлом я неоднократно проходил лечение в различных наркологических и психоневрологических медицинских учреждениях. В разные периоды жизни я сталкивался со сложностями, виной которым была зависимость: от сгоревшей квартиры до временного проживания на улице. В течение 25 лет я сталкивался с зависимостями от алкоголя и барбитуратов, а последние 22 года сумел воздерживаться от употребления и на данный момент считаю себя «непьющим алкоголиком» и «раненым целителем».

Важный поворот произошёл, когда я принял решение изменить свою жизнь, начав с того, что попросил прощения у матери и отправился на лечение в наркологический центр, после чего больше никогда не употреблял алкоголь. Чем дольше я не употреблял спиртные напитки, тем глубже осознавал, как сильно вредил себе и окружающим.

В 2015 году я начал обучение в НЕРІ по специальности «Экзистенциальная терапия». В моей психотерапевтической практике достаточно клиентов с зависимостями. И из-за того, что тема зависимостей так тесно переплетена с моей личной и профессиональной жизнью, логичным шагом стало желание исследовать «мир алкоголика» и то, как на этот мир смотрит экзистенциальный терапевт. Результатом этого исследования и является данная статья, в основе которой лежит написанная мною ранее работа, которую я предста-

вил в НЕРІ в 2023 году в качестве квалификационного исследования.

Своим личным и теперь уже профессиональным опытом я хочу подчеркнуть важность экзистенциального подхода в борьбе с зависимостями, хотя на момент собственной острой борьбы с алкоголем я не знал о нём совсем ничего. Путём собственных усилий и внутреннего осознания я научился перенаправлять свой фокус и свою нарциссическую природу на более ценные и плодотворные сферы жизни: спортивные достижения, помощь людям с инвалидностью, активную работу и хорошее жильё. Я прекрасно осознаю, что эти аспекты могут быть потеряны, если снова начну пить, и эта осознанность помогает мне поддерживать трезвость.

Проблема зависимости куда больше, чем просто привычка, и она требует психотерапевтического подхода. Экзистенциальная терапия – один из таких подходов – помогает понять внутренний мир зависимого, переосмыслить его ценности и создать новую философию жизни. Терапия не стремится к полному излечению (и я считаю, что полностью избавиться от зависимости нельзя, но можно её купировать), её цель – изменить взгляд на себя и окружающий мир, переосмыслить цели и найти новые способы удовлетворения своих потребностей.

Именно в контексте этих вызовов и на основе личного опыта я решил взглянуть на экзистенциальную терапию как на мощный инструмент в борьбе с зависимостью. Для меня это не просто профессиональная терминология, а живой опыт, который преобразил мою собственную жизнь. В этой статье я делюсь своим путём, от самостоятельных попыток «выздороветь» до осознания важности терапевтической поддержки.

Немного контекста

Современное общество сталкивается с разнообразием зависимостей, включая новые формы, такие как: социальные сети, пища, секс, снотворные, спорт и другие. Проблема алкоголизма, начавшаяся с индустриализации, стала вызовом для общества. Первые попытки борьбы были физическими методами или изоляцией

алкоголиков. Позднее появились психотерапевтические методы, включая программу 12 шагов анонимных алкоголиков.

Сегодня разные страны принимают законы для сдерживания алкогольной зависимости, ограничивая продажу и рекламу. Но даже после лечения многие возвращаются к зависимостям. Исследования показывают, что трудно достичь устойчивой ремиссии, особенно у тех, кто не обращается за помощью.

Это подчёркивает необходимость понимания психологических аспектов зависимости. Как я уже упоминал ранее, проблема видится сложнее, чем просто привычка, требуя психотерапевтического подхода с целью изменения взгляда на себя и окружающий мир, переосмысления целей и поиска новых способов удовлетворения потребностей. Экзистенциальная терапия в качестве одного из таких подходов – верный помощник в понимании внутреннего мира зависимого, переосмыслении его ценностей и, что особенно важно, в создании новой философии жизни.

Мир алкоголика: понятие и определение

Понятие «мир алкоголика», которое я ввожу в своё исследование, – это описание уникального психологического и эмоционального состояния, которое испытывает человек, находящийся в состоянии алкогольной зависимости. Несмотря на то, что данное понятие не имеет аналогов в научной литературе, оно служит ключом для понимания внутреннего мира тех, кто сталкивается с этой сложной проблемой.

Мир алкоголика обозначает не только физическую зависимость от алкоголя, но и глубокую психологическую тягу, которая подчас может преобразовать взгляд на реальность. Алкоголик стремится обрести покой и утешение в мире, в котором алкоголь является способом погружения в иное, искусственное состояние, в котором проблемы и тревоги начинают казаться незначительными, а собственные силы – бесконечными.

Индивидуальное восприятие мира алкоголика обретает свои особенности в моменты употребления. В этот момент он чувствует своё всемогущество, будто вся окружающая действительность под-

чиняется его желаниям. Невидимые барьеры сходят на нет, все трудности и неурядицы кажутся минимизированными, а его уверенность в себе достигает пика. Он погружается в ощущение свободы от повседневных забот и страхов, которое создаёт временный уютный кокон – тот самый мир алкоголика, в котором хочется находиться постоянно. Важно отметить, что всё это создаёт ложное чувство безопасности.

Мир алкоголика как способ ухода от реальности привлекателен для многих людей, сталкивающихся с жизненными трудностями и эмоциональными испытаниями. Причины, побуждающие людей углубляться в этот мир, могут быть разнообразными и индивидуальными:

1. Потребность в утешении и безопасности. Низкая самооценка и психологические проблемы, исходящие из детства или семейной динамики, могут создавать плодотворную почву для стремления уйти от боли и разочарований реальности. Для таких людей алкоголь становится временным убежищем, где они могут отвлечься от негативных эмоций и найти облегчение.

2. Стресс и потери. Утрата близкого человека, смена работы или бизнеса, финансовые неудачи – всё это может вызвать глубокий стресс и ощущение потери контроля. В мире алкогольного опьянения люди ищут способ отвлечься от болезненных переживаний и временно снять негативное напряжение.

3. Бегство от реальности. Мир алкоголика становится пространством, где алкоголь позволяет позабыть о любых проблемах и сомнениях. Это место, где обыденные заботы могут показаться незначительными, а алкоголь придаёт ощущение контроля, комфорта и силы.

Вне зависимости от конкретных причин, которые могут побудить человека углубиться в мир алкоголика, общим фактором является поиск психологического комфорта и ощущения контроля. Этот мир становится ареной, где алкоголик сможет обрести иллюзорную свободу от тяжёлых мыслей и переживаний, временно погружившись в мир, в котором он чувствует себя сильным и

уверенным. Однако по мере того, как эффект алкоголя ослабевает, зависимый человек сталкивается с дополнительной дозой разочарования и уязвимости, а также с возвратом к реальности, где его проблемы продолжают существовать.

На основе своего опыта я выделил несколько аспектов, которые формируют мир алкоголика после употребления как минимум 100 граммов алкогольного напитка, и противопоставил им аспекты, которые существуют в мире независимого от алкоголя человека. Пять из этих аспектов можно условно обозначить знаком «+», так как они приносят «положительные» эмоции и состояния зависимому человеку. В свою очередь, в мире трезвого человека этим пяти аспектам противопоставлены реалии, которых алкоголик старается избегать.

Мир алкоголика	Мир трезвого
+ Жизнь в воображаемом мире, мире иллюзий	– Реальная жизнь, которая недостаточно красочна и интенсивна
+ Довольство собой, самодостаточность	– Погоня за материальными благами, неудовлетворенность собой, низкая самооценка, суицидальные мысли и т. д.
+ Дружелюбная и безопасная среда	– Суровая среда, выживание
+ Установление своих собственных социальных рамок	– Чёткие социальные рамки
+ Искреннее аутентичное поведение, отсутствие страха проявить себя таким, как есть	– Необходимость «держаться», лицемерие, предательство
– Похмелье	– Неудовлетворённость собой
– Однообразная, цикличная жизнь	– Приложение усилий для создания интересной, разнообразной и наполненной жизни

Практически единственным аспектом, который несёт в себе знак «–», является похмелье, которое сопровождается неприятными физическими и психологическими ощущениями. Анализируя все эти моменты, я пришёл к выводу, что для алкоголика мир трезвого человека не несёт ни одного «положительного» аспекта в отличие от жизни с зависимостью, которая якобы даёт множество преимуществ.

Однако анализ противопоставления этих аспектов позволяет сделать вывод о том, что мир алкоголика, несмотря на иллюзорные плюсы, в конечном итоге обманчив и приводит к побегу от реальности. В то время как мир трезвого человека, хоть и может быть сложным и требовательным, предоставляет возможность для настоящего самовыражения, роста и развития.

В мире алкоголика присутствует непостижимая грань переживания, которую те, кто не страдает зависимостью, часто неспособны понять. Эта грань становится определяющей и формирует всю жизнь алкоголика. С другой стороны, большинство людей мечтают о том, кем они могли бы стать, но часто не осуществляют свои мечты. Они живут с идеей идеальной версии себя, кем они хотели бы быть, и ощущают себя в этой роли только лишь в своём воображении. Но алкоголик, когда выпивает 100 граммов, внезапно ощущает себя так, как будто он стал тем, кем всегда мечтал быть. Это состояние иллюзорной реализации мечты приносит им несравненное удовлетворение и уверенность.

Это искусство самообмана, которое столь характерно для алкоголиков, делает их переживания уникальными и непостижимо для людей, которые не сталкивались с зависимостями. Алкоголики находятся в поиске момента идеального воплощения себя, даже если этот момент недолговечен и часто сменяется горькой реальностью. Таким образом в алкогольном опьянении они ощущают себя как короли мира, независимо от того, как они могут выглядеть со стороны.

Саймон дю Плоск верно отмечает, что невозможно окончательно понять опыт другого человека: «Невозможно пережить опыт другого. То, что мы никогда не сможем окончательно познать другого – базовое утверждение экзистенциализма и феноменологичес-

кого подхода – мы выброшены в мир одинокими, и мы отвечаем за то, как мы живём в текущий момент»¹.

Это основополагающее положение экзистенциализма и феноменологического подхода, которое подчёркивает, что мы все переживаем мир индивидуально и уникально. В контексте алкогольной зависимости это означает, что, даже если мы стремимся помочь алкоголику, мы должны помнить, что мы никогда не сможем полностью понять его мир. Однако понимание и поддержка, основанные на искренней заботе и уважении, могут сыграть ключевую роль на его пути к выздоровлению и самопознанию.

Экзистенциальная философия: теория и практика в работе с зависимостями

В современной психотерапевтической практике экзистенциальный подход приобретает всё большую актуальность в работе с зависимыми клиентами. Авторитетные психотерапевты, такие как Саймон дю Плокк и Эрнесто Спинелли, успешно применяют этот подход, основанный на экзистенциальной философии, для раскрытия смысла и преодоления зависимостей.

Зависимости часто рассматриваются с точки зрения их причин – например, с точки зрения химического состава мозга, паттернов привязанности или когнитивных схем. Однако это не позволяет понять, что такое зависимость на самом деле и как она переживается.

Как пишет Райан Кемп: «...феноменология зависимости показывает, что наркомания характеризуется нетерпимостью к боли, стремлением к удовольствию, стремлением к мгновенности, технократическими решениями, отчуждением, неопределённостью и пропитана обманом. Это индивидуальные клинические проявления, но также способ жизни в данном столетии»².

По его мнению, человек 21-го века не способен справиться со своими эмоциями и склонен к бесконечному потреблению – будь то

¹ Плокк С. Некоторые размышления по поводу экзистенциально-аналитического подхода к работе с зависимостями:

<https://www.miekspace.ru/ru/blog/nekotorye-razmysleniya.html>

² Kemp, R. *Transcending Addiction: An existential pathway to recovery* – May 2018, Routledge, New York, 152 pages.

алкоголь, наркотики, беспорядочные половые связи, шоппинг или чтение новостей. Таким образом Кемп связывает зависимость и экзистенциально-феноменологическую теорию, в которой на наличие зависимости напрямую влияет и капиталистический строй, и социальная политика, и культура.

Согласно Кемпу, «зависимость – это не простая «болезнь» или «недуг», каким-то образом локализующаяся «внутри» индивидуума. Это также не результат какого-либо свойства используемого наркотика, какими бы приятными они ни были. Скорее зависимость – это способ существования в мире. Это полностью «мировая» человеческая форма отношений и существования, и как таковая зависимость не может быть понята отдельно от социального пространства, в котором она имеет место»³.

В свою очередь, Д. Б. Дейвис в своей книге *The Myth of Addiction: An Application of the Physiological Theory of Attribution to Illicit Drug Use* сравнивает зависимость с жадой: «Жада – это просто другое слово, которое мы произносим, чтобы описать состояние дискомфорта, сопровождающееся страстным желанием прекратить или избежать его. [...] объяснение жажды даётся в тех случаях, когда: 1) люди постоянно стремятся уменьшить ощущение дискомфорта, 2) есть удовлетворительное понимание биологических объяснений дискомфорта. Однако, в то время как употребляющий наркотики «жаждет» (вынужден жаждать) наркотиков, голодные люди «жадут» еды, другие ужасно хотят получить цветной телевизор или отпуск в Венеции»⁴.

Что касается методов работы с зависимостями, Саймон дю Плокк и Эрнесто Спинелли отмечают, что специальных техник в экзистенциальной терапии, которые используются при работе с пациентами с зависимостями, не существует. В своих «Некоторых размышлениях по поводу экзистенциально-аналитического подхода к работе с зависимостями» дю Плокк пишет так: «...этот подход не склонен продвигать какие-либо специальные способы лечения для определённых групп клиентов. Мы, как правило, работаем с про-

³ Там же.

⁴ Davies, J. B. *The Myth of Addiction: An Application of the Physiological Theory of Attribution to Illicit Drug Use*. London: Harwood Academic Press, 1997. 192 pages.

цессом и теми блоками, которые его затрудняют, и при этом стремимся видеть клиента вне диагностических терминов»⁵.

Саймон дю Плокк внёс значительный вклад в область работы с зависимостями, основываясь на экзистенциально-аналитическом подходе. В его работе с зависимостями он уделяет особое внимание экзистенциальным и психологическим аспектам, а также духовному измерению человеческого опыта. Дю Плокк рассматривает зависимость как способ попытки заполнить внутреннюю пустоту, которая может возникнуть из-за отсутствия смысла, цели и связи в жизни. Он полагает, что зависимость может стать способом избегания или смягчения болезненных ощущений и эмоций, которые вызывает существенный вопрос о смысле и цели собственной жизни.

Важно отметить, что мы все от чего-то зависимы, и у каждого зависимости свои, однако некоторые из них являются больше разрушительными, чем другие. Я согласен с дю Плокком, который говорит о том, что склоняется к определению Уолтерса, что «степень, в которой они [разные случаи зависимого поведения] соотносятся с классическим определением зависимости, различна, однако я замечаю, что всё больше склоняюсь к определению [...] зависимости как «устойчивой и повторяющейся неуклонно модели поведения», включающей в себя четыре обязательных компонента:

- прогрессирующее (или ужесточение);
- озабоченность, связанная с этой деятельностью;
- осознаваемая потеря контроля;
- постоянство привычки, несмотря на долгосрочные негативные последствия»⁶.

По моему мнению, в экзистенциальном терапевтическом подходе, работая с алкозависимостью, не так важно говорить о алкоголе в жизни человека, сколько смотреть шире. Как говорит Эмми ван Дорцен: «Одна из основных предпосылок экзистенциального подхода в психотерапии состоит в допущении наличия в людях характерной особенности – зависимости от контекста и установления

⁵ Плокк С. Некоторые размышления по поводу экзистенциально-аналитического подхода к работе с зависимостями:

<https://www.mickspace.ru/ru/blog/nekotorye-razmysleniya.html>

⁶ Walters, G. D. *The Addiction Concept: Working hypothesis or self-fulfilling prophecy?* Needham Heights MA: Allyn & Bacon, 1999.

связей. Этот подход признаёт первоочередную важность распознавания того способа, каким мы всегда связаны с внешним миром, постоянно выходя из самих себя навстречу тому, что наиболее важно для нас в настоящий момент»⁷.

Саймон дю Плокк, не обращая внимание на это, предлагает рассмотреть вопрос о том, кем клиент хотел бы быть, но не может: «Я считаю, что наиболее удобный способ исследования проявлений зависимости у клиентов – тот, который Спинелли и Штрассер называли «самосозданием» (*the self-construct*). Это упоминание о самосоздании тем более важно, что оно обращает наше внимание на тот способ, которым каждый из нас создаёт, в конце концов, систему убеждений, качеств и ожиданий о том, какими мы есть. Составной частью этой системы, без сомнения, является и суждение о том, какими мы просто не можем позволить себе быть»⁸.

Таким образом, продолжая мысль Саймона дю Плокка, можно заключить, что важно исследовать, как человек с зависимостью создал свою личность, и когда в процессе этого «самосоздания» появилась зависимость.

Ссылаясь на слова Жан-Поля Сартра, я считаю, что экзистенциализм по своей сути практическое и достаточно оптимистическое направление философской мысли, где фокус направлен на действие: «Человек должен обрести себя и убедиться, что ничто не может его спасти от себя самого [...]. В этом смысле экзистенциализм – это оптимизм, учение о действии»⁹.

Таким образом, экзистенциальная терапия – это терапия, которая даёт или возвращает человеку уважение и достоинство. В экзистенциализме человек не вещь, а личность, утверждающая своей сутью, что судьба человека – в его руках, что надеяться нужно только на себя и на свои действия, без которых невозможны реальные изменения.

⁷ Ван Дорцен Э. Психотерапия и поиски счастья. / Пер. с английского – М.: ИОИ, 2015. – 296 с.

⁸ Плокк С. Некоторые размышления по поводу экзистенциально-аналитического подхода к работе с зависимостями: <https://www.miekspace.ru/ru/blog/nekotorye-razmyshleniya.html>

⁹ Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм. Пер. с фр. М. Грецкого. – Москва: Изд-во иностранной литературы, 1953.

Я считаю, что экзистенциализм является оптимистичным учением о действии, о возможности изменения собственной судьбы. В этом контексте, экзистенциальная терапия может рассматриваться как подход, который восстанавливает уважение к самому себе, понимает человека на достойный уровень и помогает ему воспринимать себя как активного создателя и созидателя своей жизни.

Экзистенциальная терапия предоставляет разные подходы для работы с зависимостями. Основной акцент делается на понимании смысла и ценности жизни, на осознании своих истинных потребностей и желаний. В контексте зависимостей этот подход позволяет клиенту взглянуть на свои действия и выборы в новом свете, понять, какие пустоты и недопонимания привели к зависимости. Терапевт помогает клиенту найти смысл в жизни, который может заменить зависимость, а также развивает у него навыки принятия ответственности за свои решения и действия.

Следовательно, зависимому человеку, выбравшему для себя экзистенциальный терапевтический подход, для исцеления нужно продолжать жить, мыслить, а также расширять границы своих представлений о мире, обогащать свой жизненный опыт. Важно также понимать, что это постоянный процесс длиною в жизнь, и нельзя поставить какую-то временную отметку, по достижению которой человек может считаться излеченным от зависимости. Путём глубокого самоанализа, осознания собственных ценностей и пересмотра отношения к миру зависимому человеку предоставляется возможность восстановить свою личную целостность и сбалансировать свою жизнь.

Наблюдения из практики экзистенциального психотерапевта в работе с зависимыми клиентами

Я обладаю опытом взаимодействия с зависимыми клиентами и работаю в экзистенциальном терапевтическом подходе. В практике я сталкивался с клиентами, страдающими от разнообразных зависимостей – в основном алкогольной. Каждый клиент приходил с уникальной историей, индивидуальными причинами и путями, ведущими к зависимости.

Основой работы с зависимыми клиентами становилось понимание, что терапевт не может и не должен предоставлять готовые решения, давать советы или иным образом пытаться «починить» клиента. Вместо этого я считаю необходимым создавать обстановку, в которой клиенты могли чувствовать себя комфортно и свободно выражать свои мысли и чувства. Основную технику, которую я использую в рамках терапии, можно назвать «техникой присутствия» и активного слушания, когда специалист не даёт советов или готовых рецептов, а только лишь помогает клиентам самостоятельно анализировать свои желания, мотивации и потребности.

Этот метод заключается в том, чтобы внимательно слушать клиента, действительно интересоваться его личностью, исследовать его жизнь, задавать открытые вопросы, которые помогают клиенту услышать самого себя, и вовлекать его в процесс размышлений о собственной жизни и сделанных выборах. Один из ключевых моментов данной техники состоит в том, чтобы помочь клиенту осознать, что он имеет право на выбор, что он имеет власть над своей жизнью, даже если она кажется ему невероятно сложной. Психотерапевту очень важно быть настоящим, потому что алкоголик сразу почувствует неискренний, наигранный интерес.

Окружающим важно понять, что для алкоголиков мир непьющих людей таит в себе угрозу, поэтому они относятся к нему с большой осторожностью. В свою очередь и терапевт является символом «непьющего мира», поэтому алкоголики не доверяют ему. Этот же аспект отмечает Эрнесто Спинелли: «Желание терапевта работать с его/её клиентом таким образом даёт клиенту опыт присутствия «другого» (т. е. терапевта), который одновременно представляет для клиента всех других в его мире и вызывает его предположения относительно других. Но, и это очень важно, желание терапевта предоставляет клиенту «модель», с которой «быть с или быть для» связан его или её собственный способ «бытия-в-мире»»¹⁰.

Из-за тотального недоверия алкоголики применяют множество манипуляций, чтобы «протестировать» терапевта, ис-

¹⁰ Spinelli, E. *Tales of Un-Knowing, therapeutic encounters from an existential perspective*. London: Duckworth, 1997.

пытать его на прочность и искренность. Я считаю, что алкоголик должен почувствовать, что его не осуждают, не воспитывают, не морализируют и т. п. – таким образом на терапии создаётся безопасное пространство, в котором клиент может пересмотреть свою жизнь, своё поведение, а терапевт при этих действиях клиента лишь присутствует. Развивая данную идею, Саймон дю Плокк соглашается со своим коллегой Спинелли, который в свою очередь подчёркивает, что любая односторонняя попытка терапевта модифицировать клиентское поведение может оказаться контрпродуктивной в терапевтическом контексте. Спинелли обозначает, что «дисфункциональное» поведение клиента часто несёт в себе глубокий смысл и цель, и поэтому стоит помнить, что защитные механизмы служат щитом от внутренних тревог и беспокойств. Следовательно, такие механизмы не могут быть эффективно изменены или устранены до тех пор, пока не будет осознана и разрешена их исходная функция.

Именно поэтому психотерапевту так важно помочь клиенту осознать причины возникновения тревоги и беспокойства, которые заглушаются алкоголем, а потом вместе с клиентом понять, какими средствами, подходящими именно этому клиенту, можно справиться или даже подружиться с тревогой. Специалисту следует при помощи беседы понять самому и дать возможность осознать клиенту, что именно он компенсирует при помощи алкоголя, который становится для клиента костылём и поддержкой.

Когда я наблюдал за клиентами-алкоголиками, я видел сильный страх отвержения, который инстинктивно присутствует у человека, а также убеждение, что подобные страхи могут быть усилены семейной динамикой. Дети, чьи поступки были подвергнуты оценке семьёй, а не были приняты безусловно, могут переносить этот страх отвержения во взрослую жизнь, что делает сложным принятие своей уникальности. В связи с этим клиентам, столкнувшимся с этой проблемой, может быть сложно противостоять соблазну выпить, ибо алкоголь становится иллюзорным способом уйти от этой реальности.

Весь комплекс эмоций и агрессии, подавленной и направленной на родителей, может привести к появлению чувства вины. Это чувство, в свою очередь, может стать побуждением к употреблению

алкоголя. Алкоголик ищет расслабление, но после опьянения винит себя в слабости, что подталкивает его к очередному приёму алкоголя. Для прерывания этого цикла необходимо научиться открыто рассматривать неприятные эмоции, которые наступают до употребления алкоголя.

Люди, страдающие алкозависимостью, часто испытывают страх перед всеми видами эмоций. Эти эмоции остаются закрытыми, как в бутылке, и многие клиенты опасаются, что если дадут выход эмоциям, то столкнутся с чрезмерным дискомфортом или даже психологическим неудержимым потоком. Некоторые уверены, что употребление алкоголя снижает их агрессию и помогает избежать конфликтов и драк. Алкоголики боятся показать свои чувства, хотя их очень много. У нас, алкоголиков, срабатывает защитный механизм, поэтому мы начинаем рассказывать разные истории, но при этом всячески избегать чувственного мира и опыта. Соответственно, необходимо большое доверие к терапевту и безопасное пространство, в котором можно будет искренне проявлять свои чувства и эмоции.

Познание себя начинается с умения переживать неприятные эмоции, не приписывая им негативное значение для личности. Способность справляться с напряжением, возникающим перед искушением выпить, способствует лучшему самопознанию и принятию себя. А это может помочь прервать цикл зависимости. Таким образом, важно прийти к пониманию себя. Путь к пониманию начинается с того, что клиент признаёт наличие у себя эмоций и разрешает себе их проявлять. Это способствует разрыву цикла зависимости.

В своих размышлениях о важности опыта зависимости у психотерапевта при работе с зависимыми клиентами я наткнулся на некоторую дилемму. Одной из сторон этой дилеммы является опыт организации «Анонимных алкоголиков», где каждый член имеет свой опыт борьбы с зависимостью. Это действительно способствует глубокому пониманию клиентов и созданию более тёплой, доверительной атмосферы. С другой стороны, я осознаю, что владение собственным опытом может сопровождаться риском «всезнания». Это означает, что психотерапевт, который прошёл через алкогольную зависимость, может иногда неправильно предполагать,

что знает лучше, как клиент чувствует, и что ему нужно. Такая уверенность может создать преграду для истинного понимания клиента, так как каждый опыт зависимости уникален, как и каждый человек.

Эмпатия и умение слушать играют ключевую роль в этом контексте. Психотерапевт должен уметь становиться «белым листом», чтобы по-настоящему понять клиента, без предвзятости или сравнения опыта. Понимание опыта клиента и его индивидуальной ситуации позволяет создать наилучшее сочетание помощи и поддержки, учитывая уникальные особенности каждого человека и его пути к исцелению.

Чтобы осознаннее относиться к клиенту и его потребностям, я следую приёму, разработанному Эрнесто Спинелли, спрашивая себя, какие теории, предубеждения и предположения есть у меня как психотерапевта относительно зависимых и зависимости. Затем я отмечаю и осознаю, как они усложняют задачу слышать клиента. Вместе с этим я всегда держу в голове слова нарколога Эдмунда Рудзитиса (1942-2010) – главврача наркологической больницы *Straupe* – который и мне лично, и в интервью разным журналистам говорил, что «алкоголь – это универсальное средство, чтобы заменить крышу над головой, любовь и другие потребности»¹¹.

Наблюдения из моей практики подтвердили, что каждый клиент обладает потенциалом для изменения. Одним из вдохновляющих примеров стал клиент, мужчина средних лет, столкнувшийся с алкогольной зависимостью, однако после 2-х лет регулярной психотерапии, пройдя через длительную внутреннюю работу, несколько срывов и кардинальную смену окружения, он обнаружил интерес к фотографии и начал углубляться и развиваться в этом увлечении. На данный момент клиент полностью отошёл от алкоголя и активно занимается фотоохотой.

По словам клиента, он нашёл смысл в том, чтобы запечатлеть мгновения, и эти мгновения будут жить, пока будет жив сам клиент, пока будет работать интернет, где он размещает свои фотографии, или пока клиент сам не решит их удалить из общего доступа. Помимо этого клиент начал новый бизнес. Это подтверждает, что

¹¹ <https://jauns.lv/naksts/zinas/221537-muziba-aizgajis-legendarais-straupes-narkologs-rudzitis>

при экзистенциальном подходе, позволяющем клиентам находить новые смыслы и цели, они способны переориентировать свои интересы и восстановить контроль над своей жизнью.

Я считаю, что залогом успешной терапии является то, что клиент обратился за помощью сам, а не по принуждению окружения. Клиент не побоялся быть открытым и честным не только с психотерапевтом, но самое главное – с самим собой. Он осознал и принял причины, по которым он начал пить: он ощущал себя ничтожеством, испытывал чувство непригодности и неполноценности. В кабинете клиент признал, что, по его ощущениям, ниже падать уже некуда и он ничего не боится.

Можно сказать, что клиент в кабинете переживает экзистенциальный кризис и начинает задаваться глубокими вопросами о смысле своего существования, о своей роли в мире, о том, что ему важно. В такой момент человек может ощущать беспокойство, тревогу и непонимание того, как ему жить дальше. Мы помним, что, по словам Кьеркегора, тревога есть головокружение от свободы. Эти размышления могут заставить клиента пересмотреть свои ценности, взгляд на себя и своё место в жизни, а также принять решение о том, к какому именно будущему он будет двигаться и как. В описанном случае созидательным действием стало фотографирование и создание нового бизнеса.

При создании собственной философии жизни человек, страдающий алкозависимостью, использует алкоголь в качестве инструмента для решения личных проблем, таких как низкая самооценка и т. п. Алкоголь создаёт альтернативный мир, где он может ощутить себя востребованным и принятым. Однако в трезвой жизни для достижения тех же целей применяются другие инструменты, такие как: улучшение качества жизни, образование, расширение горизонтов и другие.

Другой мой клиент, прошедший год психотерапии, также справляется с алкогольной зависимостью, благодаря расширению горизонтов и новой созидательной деятельности. Он выбрал для себя езду на мотоцикле и пребывание на природе. Сейчас он про-

должает ходить на психотерапию раз в две недели и находится в устойчивой ремиссии.

Третий клиент, находящийся в ремиссии, в отличие от первых двух, не развёлся с женой, но также сместил фокус с разрушительной деятельности на созидательную – сначала сменил место работы, а затем начал создавать свой бизнес, уникальный для латвийского рынка, что дало дополнительный стимул для того, чтобы не возвращаться к употреблению алкоголя.

Тем не менее в моей практике было и несколько неудачных случаев взаимодействия с клиентами с алкогольной зависимостью. У этих случаев есть одна схожая черта – обратиться за помощью этих людей принудили или требовали их родственники. Поскольку обращение к психотерапевту не является собственным желанием клиента, они перестают приходить после 2-й или 3-й сессии и не достигают ремиссии.

Таким образом, в рамках психотерапии или другого способа лечения зависимости важно собственное решение зависимого человека обратиться за помощью. Затем важно вместе с психотерапевтом найти истоки болевых точек, именно те начальные моменты, которые побудили человека обратиться к алкоголю. Особенно важно принять собственное несовершенство, или даже ничтожество, и осознать ту причину, которая стала отправной точкой для зависимости.

Процесс «пробывания в этом» и «принятия этого» оказывает влияние на личное состояние, а роль терапевта заключается в поддержке клиента – терапевту нужно помочь клиенту перенести это внутреннее напряжение, проанализировать его и выстроить новый путь к снижению этого напряжения. Ответственность за своё состояние и смелость признать свои недостатки являются первыми шагами на пути к исцелению. Такой процесс требует внутренней силы и поддержки, а работа психотерапевта заключается в помощи клиенту в преодолении этого пути и создании основы для долгосрочного изменения.

Мой личный опыт во взаимодействии с зависимыми клиентами подтверждает важность экзистенциального подхода, который

позволяет клиентам искать в себе силы для преодоления зависимостей и нахождения новых способов придания жизни смысла и направления.

Вместо подведения итогов

В заключение я хотел бы поделиться некоторыми личными мыслями и наблюдениями. Как алкоголик я прошёл через множество сложных ситуаций, пережил борьбу с зависимостью, и сейчас я смотрю на этот путь как на важную часть своей жизни. Экзистенциальная терапия сыграла ключевую роль в моём восстановлении, и я убеждён, что она может помочь многим другим.

Осознание того, что полное излечение от зависимости может быть недостижимой целью, стало для меня важным шагом. Вместо этого я нашёл новый смысл в жизни и научился перенаправлять свои стремления на более позитивные и здоровые цели. Экзистенциальная терапия помогла мне понять себя глубже и пересмотреть свои ценности.

Итак, в мире алкоголика, как и в жизни, нет однозначных ответов и рецептов. Каждый путь восстановления уникален, и для многих, как и для меня, экзистенциальная терапия может стать мощным инструментом на этом пути. Она не просто помогает преодолеть зависимость, но и открывает новые перспективы и смыслы жизни. Эта статья – всего лишь маленький вклад в большой диалог о зависимостях и способах их преодоления. Надеюсь, что она может вдохновить других на исследование этой важной темы и поиск новых путей к выздоровлению.

Далее я суммирую выводы, к которым я пришёл, исследуя тему «Мир алкоголика – взгляд экзистенциального терапевта».

Комплексный подход к зависимости: экзистенциальная терапия предоставляет эффективные возможности для работы с алкогольной зависимостью, позволяя рассматривать человека в контексте его личной жизненной философии, страхов, мотиваций и стремлений.

Отсутствие специальных способов лечения для зависимых людей: согласно Саймону дю Плукку, важно стремиться видеть

клиента вне диагностических терминов и работать с процессом выздоровления или теми блоками, которые его затрудняют.

Понимание мира алкоголика: важно уважительно относиться к миру алкоголика и не оценивать его выборы, а скорее понимать, какие эмоции и мотивы могут скрываться за этим состоянием.

Работа с иллюзиями: одним из ключевых аспектов экзистенциальной терапии при работе с алкогольной зависимостью является анализ и изменение иллюзий, которые присутствуют в мире клиента. При этом специалисту нужно стараться не затрагивать напрямую тему алкоголя. Этот подход позволяет изменить установку человека, в которой алкоголь действует как инструмент, способствующий созданию и поддержанию иллюзорной реальности. Работа с этой частью психики позволяет изменить взгляд на мир и самого себя, а также разрушить связь между алкоголем и созданием иллюзорных сценариев.

Установка личных границ и аутентичность: в процессе терапии важно помочь зависимому человеку находить аутентичные способы выражения себя и устанавливать здоровые личные границы, сопротивляться манипуляциям со стороны клиента, что в свою очередь может способствовать разрыву вредных паттернов поведения.

Создание позитивного опыта: экзистенциальная терапия способствует расширению «мира алкоголика», помогая находить новые смыслы и радости в трезвой жизни, а также интегрироваться в общество.

Личная мотивация и квалифицированный специалист: преодоление алкогольной зависимости требует личной мотивации зависимого человека, сопряжённой с профессиональной поддержкой и пониманием со стороны специалиста, которому не обязательно иметь опыт алкогольной зависимости или даже сообщать клиенту о наличии таковой.

Изменение фундамента: как в строительстве дома, успех зависит от качественного фундамента. В данном случае, пересмотр убеждений, освобождение от ограничивающих рамок и создание новой осознанной философии жизни играют ключевую роль.

Следует помнить, что путь к преодолению алкозависимости сложен, но благодаря личной мотивации и квалифицированной помощи специалиста, он может быть успешно пройден. Основой этого пути является личная философия жизни, которая позволяет видеть мир интересным и осуществлять поступки, которые ранее могли показаться невозможными. Осознание и выбор выхода из роли зависимого, а также понимание ограничивающих рамок, в которых алкозависимость удерживала человека, играют ключевую роль в этом процессе.

Сравнив постройку новой жизни с возведением дома, мы видим важность прочного фундамента. Так же, как попытка возвести дом на болоте не приведёт к успеху, так и использование старых паттернов поведения и мышления не позволит построить новую, освобождённую от зависимости жизнь. Следовательно, общая цель алкозависимого и экзистенциального терапевта – изменить фундамент, пересмотреть старые установки и принять новый путь, который позволит клиенту жить интересно, осуществлять необычные поступки и, наконец, принимать и любить себя таковым, каков он есть.

Post Scriptum

Имея собственный опыт борьбы с алкогольной зависимостью, я выработал принципы, которые легли в основу письма, составленного 30 марта 2021 года для моих близких на случай возможного рецидива. Эти принципы отражают годы практики работы в качестве психотерапевта и базируются на моём личном опыте, а также на знаниях и опыте других экспертов в области экзистенциальной психотерапии.

Это письмо служит личным инструментом автора для поддержания своей собственной трезвости. Каждый непьющий мог бы составить подобное письмо – главное, чтобы они были разными, потому что у каждого свои причины для возвращения к зависимости и свои методы для того, чтобы не пить.

**Размышления алкоголика* или письмо близким,
если я снова начну пить**

Я другой, у меня другое мышление. Это сложно изменить. Я признаю, что у мира зависимых есть свои преимущества, которых ты не понимаешь. Вот почему я вернулся сюда – в мир алкоголя.

1. Не спасай меня! Когда я буду готов что-то изменить в своей жизни, я сам попрошу о помощи.

2. Не решай мои проблемы! Я быстро привыкну к этому и скоро передам ответственность за свою жизнь другим.

3. Не учи меня жить и не морализируй! Это облегчает твои чувства, но ухудшает наши с тобой отношения.

4. Не верь моим обещаниям! Я манипулятор. Я делаю это для того, чтобы ты оставил меня в покое.

5. Не требуй от меня обещаний! Тебе станет легче, но это не изменит меня.

6. Смотри только на мои действия!

7. Я тебя обману, но это не специально, ведь я себе тоже лгу.

8. Я тебя обижу! Не принимай это на свой счёт. Я наказываю себя тоже.

9. Не забирай купленный мной алкоголь и деньги! Я всё равно буду пить, с двойной силой, и я сделаю это тебе на зло. Из-за твоих запретов я чувствую себя униженным.

10. Ты ничего не можешь изменить! Возьми на себя роль зрителя в моей жизни и «не ступай на мою сцену»!

Когда попрошу помощи:

1. Отведи меня к наркологу для «очищения» (алкогольной детоксикации):

- перед тем как пойти на «очищение», дай мне выпить, если я попрошу;

- моей детоксикации должно быть не менее недели (если меньше, я начну снова пить).

2. Обязательно ли посещать терапию после «очищения»? Это нужно решать индивидуально. Я 20 лет назад обошёлся без посторонней помощи.

3. Мне обязательно понадобится врач-нарколог, который пропишет снотворное, антидепрессанты и т. п. Эти лекарства помогут поддержать мою психическую и психологическую устойчивость.

4. Не вспоминай прошлые события. Я всё помню, знаю и сам осознаю.

5. Не нянчись со мной и не поддавайся моим манипуляциям.

6. Не контролируй меня, только твоё доверие придаст мне сил.

7. Одобряй занятия другими вещами: группами по интересам, хобби и т. д., каким бы странным это ни показалось.

*Мне 59 лет, и я алкоголик. Последние 20 лет мне удалось полностью воздержаться от алкоголя. Лечился я много раз и на своём опыте знаю, что такое похмелье, бессонница и делирии. Когда я признался самому себе, что я алкоголик, самым трудным было изменить себя, так как старые привычки очень сильны и их сложно менять.

Желание не пить без реальных действий – это ничто. Это лишь мечта, иллюзия. Быть зависимым всю жизнь и не пить, при этом чувствовать себя комфортно и жить счастливо – это значит перестраивать и изменять весь свой мир: мышление, привычки, отношения. Это очень трудно. Мир независимых – другой и жестокий, у этого мира иные правила.

Приняв решение прожить трезвую жизнь до конца своей жизни, это должно стать твоей целью, и навстречу ей ты должен идти с самым главным человеком в мире – собой, с другими похожими и непохожими людьми. И только тогда, может быть, получится.

Спасибо, что дочитал до конца! Это доказывает, что моя трезвость важна для тебя, а не только твой комфорт. ☺

Литература:

1. Всемирная организация здоровья. Материалы по теме: «Ежегодно от вредного употребления алкоголя умирает более 3 миллионов человек, большинство из которых мужчины». <https://www.who.int/ru/news/item/21-09-2018-harmful-use-of-alcohol-kills-more-than-3-million-people-each-year--most-of-them-men>

2. Дорцен Э. ван. Психотерапия и поиски счастья. / Пер. с английского – М.: ИОИ, 2015. – 296 с.
3. Плокк С. дю. Некоторые размышления по поводу экзистенциально-аналитического подхода к работе с зависимостями. // Международный институт экзистенциального консультирования, по материалам работы «Когда зависимость становится зависимостью», опубликованной к Десятой конференции по психотерапии, проведённой в Москве, в июле 2001 г. / Перевод М. Кулаковой, 2004. На русском языке опубликовано в журнале Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия №4, 2004.
<https://www.mickspace.ru/ru/blog/nekotorye-razмышleniya.html>
4. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм. Пер. с фр. М. Грецкого. – Москва: Изд-во иностранной литературы, 1953.
5. Davies, J. B. The Myth of Addiction: An Application of the Physiological Theory of Attribution to Illicit Drug Use. London: Harwood Academic Press, 1997. 192 pages.
6. Kemp, R. Transcending Addiction: An existential pathway to recovery – May 2018, Routledge, New York, 152 pages.
7. Rudolf H. Moos and Bernice S. Moos. Rates and predictors of relapse after natural and treated remission from alcohol use disorders. National Library of Medicine, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1976118/>
8. Spinelli, E. Tales of Un-Knowing, therapeutic encounters from an existential perspective. London: Duckworth, 1997.
9. Walters, G. D. The Addiction Concept: Working hypothesis or self-fulfilling prophecy? Needham Heights MA: Allyn & Bacon, 1999.

ПСИХОТЕРАПИЯ (НЕ)ОПРЕДЕЛЁННОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ: СВЯЗИ С ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫМИ ДАННОСТЯМИ

Йоланта Латакене (Литва)

Введение

Базовые концепты:

- Психотерапевтический контракт – обсуждение и соглашение между клиентом и терапевтом об основных условиях и пределах психотерапевтической работы, включая время и частоту встреч, цену, порядок и время оплаты, условия отмены приёма, а также терапевтические цели и задачи (van Deurzen & Adams, 2011).

- Терапия определённой продолжительности – это психотерапевтическая работа, общая продолжительность которой согласована между клиентом и терапевтом в конкретном количестве встреч или определена во времени (например, в неделях, месяцах или годах).

- Терапия неопределённой продолжительности – это психотерапевтическая работа, общая продолжительность которой не согласована между клиентом и терапевтом ни в конкретном количестве встреч, ни в определённом времени (например, в неделях, месяцах или годах). В дальнейшем тексте термины «терапия открытой продолжительности», «контракт открытой продолжительности» используются как синонимы этого термина.

- Экзистенциальные данности – определённые факты и условия человеческого существования, которые навязываются нам без всякой возможности нашего выбора (van Deurzen & Adams, 2011). В тексте статьи термины «экзистенциальные данности» и «данности» используются как синонимы.

В психотерапии обсуждение общей продолжительности терапии представляет собой проблематичный вопрос по нескольким причинам:

- Аспект мотивации клиента и ожиданий относительно скорости терапевтических изменений. При отсутствии соглашения о продолжительности терапии существует риск снижения терапевтической напряжённости до непродуктивного уровня. Также отсутствие указания продолжительности в начале работы увеличивает вероятность того, что клиент может разочароваться в медленном темпе изменений и прекратить терапию. С другой стороны, после согласования определённой продолжительности совместной работы клиент может почувствовать давление на более быстрые изменения, чем он готов к ним.

- Терапевту трудно предсказать, сколько времени потребуется для достижения желаемых результатов, особенно в начале терапии, по нескольким причинам: 1) контекст жизни клиента и степень желаемого изменения ещё недостаточно ясны; 2) формирующийся контакт и неустановившиеся терапевтические отношения часто являются недостаточной и неустойчивой основой для понимания привычных для клиента способов поддержки межличностных отношений; 3) невозможно предсказать будущие события и переживания, которые могли бы замедлить или ускорить желаемое терапевтическое изменение.

- С феноменологической позиции не-знания терапевту было бы проблематично предложить конкретную продолжительность работы. Это можно интерпретировать как экспертность терапевта (как если бы терапевт мог предсказать в начале работы, когда и какие результаты будут достигнуты) или как обещание, гарантия того, что изменение произойдёт в течение указанного периода. Такое предложение также может пониматься как чрезмерное принятие терапевтом ответственности за терапевтический процесс. Возможно, при рассмотрении более равномерного распределения ответственности в терапевтическом процессе было бы ценно вернуть клиенту ответственность за решение, как долго он будет работать в терапии. Однако не все клиенты (особенно те, кто впервые обращаются к психотерапевту) могут взять на себя такую ответственность.

- Большинство исследований показывают, что основные факторы эффективности терапии связаны с качеством терапевтических

отношений. Очевидно, что терапевтические отношения нуждаются в границах. Вопрос лишь в том, какое влияние оказывает конкретность количества встреч или общей продолжительности терапии на продуктивность терапевтических отношений.

Наиболее важные тезисы этой статьи:

- Вопрос о продолжительности психотерапии больше всего связан с такими экзистенциальными данностями – ограниченная продолжительность жизни, неопределённость, тревога, свобода и ответственность.
- Желание или нежелание клиента определять продолжительность совместной психотерапевтической работы может отражать уникальные отношения клиента с этими данностями и изменения в них в ходе терапии.
- Выбранная терапевтом позиция по вопросу продолжительности терапии может иметь терапевтическое значение и ценность как отклик на сложности клиента в связи с этими данностями.

Обзор исследований взаимосвязей между эффективностью терапии и (не)определённостью во времени

Некоторые исследования показывают, что 50% людей, посещающих психотерапию, достигают клинически значимых изменений в течение 20 сеансов, тогда как для 75% людей требуется 50 сеансов, чтобы достичь этого критерия (Lambert, 2013). Однако в других исследованиях указывается, что связь между результатами психотерапии и процессом не столь однозначна в трёх аспектах: 1) положительные результаты психотерапии в исследованиях не были связаны с конкретной теоретической моделью психотерапии; 2) результаты статистически значимо не были связаны с длительностью психотерапии; 3) результаты статистически значимо не были связаны с конкретными используемыми психотерапевтическими техниками или методами (Stiles, 2013). Важно отметить, что эти исследователи определяли результаты психотерапии как изменения в психологическом состоянии клиента, измеряемые клиентскими анкетами. Следует понимать, что не все цели клиентов заключаются исключительно в улучшении состояния или уменьшении симптомов.

Такой подход к психотерапии, при котором мы фокусируемся на редукции симптомов и диагностических категорий, а также формулируем вопрос о зависимости «доза-реакция», можно назвать медицинской моделью в психотерапии. Альтернативой ей могла бы стать контекстуальная модель, где на процессы, происходящие в психотерапии, пытаются взглянуть целостно, как на максимально тесно связанные друг с другом (Sousa, 2017). На мой взгляд, для более глубокого понимания процессов экзистенциальной терапии наиболее подходящей была бы контекстуальная модель как последовательное продолжение основного принципа взаимосвязанности в экзистенциальной терапии. Уже собрано достаточно данных, чтобы можно было обоснованно утверждать, что в целом различные варианты и направления экзистенциальной терапии эффективны (Vos, Craig, & Cooper, 2014; Stephenson & Hale, 2020). Однако большинство исследователей сосредоточены на исследованиях результатов экзистенциальной терапии, в то время как исследований эффективности терапевтического процесса (Correia, 2017) или различных аспектов терапевтических отношений (Vos et al., 2015) проведено очень мало, что затрудняет общие выводы.

Важным вопросом психотерапевтического контракта являются ожидания клиента. Концептуально их можно разделить на две категории: 1) ожидания от результата терапии – убеждения об её эффективности и о том, насколько терапия может быть источником помощи в целом; 2) ожидания от терапевтического процесса – то, как будет проходить терапия, взаимодействие между клиентом и терапевтом и продолжительность терапии (Constantino, Ametrano & Greenberg, 2012). Исследования показывают, что прямое обсуждение ожиданий клиента относительно результатов, терапевтического процесса и продолжительности терапии снижает вероятность прекращения терапии (Swift & Callahan, 2011). Это особенно актуально в свете недавних исследований в США, которые показали, что 35% респондентов считали, что терапия может продолжаться неопределённо долго, не зависимо от того, принимают ли они участие в психотерапии в настоящее время (O'Callaghan et al., 2023). Некоторые авторы формулируют конкретные рекомендации, которые могут по-

мочь снизить число прерванных случаев терапии, такие как: 1) предоставить информацию о продолжительности психотерапии и фазах изменений; 2) предоставить клиенту информацию о том, какие роли ожидаются от клиента и терапевта в ходе психотерапии; 3) учитывать пожелания клиента; 4) укрепить надежду клиента на начальных этапах психотерапии; 5) способствовать созданию хорошего рабочего альянса; 6) оценивать, отслеживать и обсуждать с клиентом прогресс в психотерапии (Swift & Greenberg, 2012). Хотя предыдущие исследования показали, что реальные отношения между терапевтом и клиентом (т. е. личные измерения отношений терапевт-клиент) имеют больший эффект, чем рабочий альянс (т. е. усилия терапевта и клиента сотрудничать) (Gelso et al., 2012), однако недавно опубликованный метаанализ исследований не выявил подобных различий, подчёркивая значимость обоих факторов для успеха терапии (Vaz et al., 2023).

Обобщая, следует отметить, что пока отсутствуют последовательные эмпирические доказательства взаимосвязи между определением продолжительности терапии и терапевтическими результатами. Однако исследования показывают, что прямое и подробное обсуждение ожиданий клиентов относительно продолжительности и процесса терапии может снизить вероятность прекращения терапии. Рекомендации, вытекающие из этих исследований, предполагают активную роль терапевта, которая, возможно, может противоречить феноменологическим принципам и диалогическим отношениям в экзистенциальной терапии. Примечательно, что существует противоречивое разнообразие в исследованиях и мнениях относительно эффективности различных аспектов терапевтических отношений в экзистенциальной терапии – в одном случае результаты показывают, что роль терапевта как учителя и/или в чрезмерном контроле терапевтического процесса не помогает (Alegria et al., 2016); а в других, наоборот, считается важной частью эффективной терапевтической модели (Sørensen, Lodge & van Deurzen, 2018). Важно также отметить, что вышеупомянутые исследования проводились в западных странах (США, Канада, Великобритания, Австралия, Западная Европа), поэтому вопрос о влиянии культур-

ных аспектов, связанных с концепцией времени и толерантности неопределённости, в отношении процесса психотерапии остаётся открытым. Следовательно, можно сделать вывод, что экзистенциальные терапевты остаются свободными в выборе того, какую ответственность за терапевтический процесс и информирование клиента им стоит взять на себя, принимая во внимание наиболее близкое им понимание, направление или школу экзистенциальной терапии.

Теоретические размышления о (не)определённости продолжительности терапии

Как утверждает Купер, одной из общих черт различных школ экзистенциальной терапии является то, что она «подчёркивает гибкость и адаптируемость практики, а не фиксированные и неподвижные границы» (Cooper, 2017, 174-175). Аналогичным образом Спинелли (2015) называет значительную часть общих для терапевтов границ психотерапевтического контракта эффектом слона Дамбо – нашими собственными представлениями о том, какие условия необходимы для того, чтобы мы могли считать себя экзистенциальным терапевтом, практикующим это направление терапии. Более того, по словам Спинелли (2015), исследования неспецифических факторов эффективности терапии показывают, что в терапии или про терапии в целом может быть очень мало вещей, которые не являются эффектом Дамбо. Другими словами, кажется, что определение продолжительности терапии может в значительной степени отражать самообман со стороны терапевтов (и, возможно, некоторых клиентов терапии) или быть способом уменьшить нашу экзистенциальную тревогу перед лицом неопределённости, и таким способом чувствовать себя продуктивным. Как и в случае со всеми методами регулирования уровня тревоги, я считаю, что такой подход иногда необходим. Понятно, важно быть осознанными и размышлять над мотивами и возможными последствиями своего выбора.

Однако в другом месте Спинелли, описывая модель ограниченной по времени экзистенциальной терапии Штрассеров, подчёркивает, что «такая ограниченная по времени терапия отражает во многих аспектах ограниченное во времени человеческое сущес-

тование, что заставляет клиентов в такой терапии сталкиваться лицом к лицу с вопросами конечности и временности самым прямым и непосредственным образом» (Spinelli, 2015, 244). Кастринидис, пионер краткосрочного *Dasein*-анализа, поднимает аналогичный вопрос: «Учитывая, что, если каждый час нашей жизни бесценен и незаменим, зачем кому-то тратить так много своего самого ценного ресурса на посещение анализа?» (van Deurzen et al., 2019) Эти рассуждения имеют смысл, особенно если рассматривать данный формат терапии как отражение жизненной ситуации человека, осознающего и чувствующего приближение своей смерти, например, страдающего неизлечимым заболеванием или ощущающего приближения конца своей жизни в силу процесса старения. Однако, находясь в других жизненных ситуациях, мы знаем, *что* время в этой жизни у всех нас ограничено и мы умрём, но не знаем, *когда* и *как*. В то же время важно осознавать и обсуждать, что терапия конечна. Память о факте окончания терапии на протяжении всей работы может отражать Хайдеггеровскую концепцию бытия-к-смерти, согласно которой «смерть является не только неизбежным событием в какой-то момент нашего будущего, но и неотъемлемым компонентом каждого момента нашего существования (Cooper, 2017, 23). Тем не менее попытка предсказать, *когда* закончится терапия, на мой взгляд, сродни коллективному самообману терапевта и клиента – попытка управлять уровнем тревоги. Размышляя о том, как заканчивается терапия, договариваясь о неограниченной продолжительности терапии, мы оставляем клиенту большую свободу достаточно легко завершить терапию в любое время, чтобы избежать проблем, чувств и возможностей прощания. Конечно, конкретная договорённость о продолжительности терапии не может обязать клиента не заканчивать терапию раньше, чем было оговорено – клиент всё-таки свободный человек и выбирает – и такая надежда становится сродни иллюзии терапевта о контроле терапевтического процесса. Иногда такой самообман полезен, а может быть, даже необходим, поскольку даёт нам время восстановиться и не впасть в состояние тотального ужаса перед лицом неоп-

ределённости. И это позволит нам начать действовать целенаправленно, а не находиться в стагнации.

Другой способ попытаться понять (не)определённость продолжительности экзистенциальной терапии – рассматривать через некоторые измерения экзистенциальных терапий, предложенные Купером (2017):

- Психологически ориентированная – философски ориентированная практика. Если наша работа в большей степени основана на психологических принципах, нам, вероятно, не составит большого труда произнести фразы подобные: «Основываясь на опыте с другими клиентами и моём собственном опыте, это может занять примерно столько времени». С другой стороны, с точки зрения экзистенциальной философии, в этом случае мы рискуем переоценить общечеловеческую часть трудностей клиента и возможные пути их решения, а также недооценить уникальность каждого человека и каждого терапевтического отношения, а значит, и неопределённость.

- Индивидуализация – универсализация. Как утверждает Коррейя (2017), часто в экзистенциальной терапии мы, как терапевты, имеем определённые убеждения в том, что: «1) Жизненный опыт клиентов является основным источником и вратами в их личный жизненный мир; 2) опыт клиентов можно понять только с точки зрения взаимосвязанности (проживаемый мир или бытие-в-мире); 3) личный опыт клиентов не может быть воспринят или объяснён с помощью универсально-детерминистских теорий; 4) следовательно, универсальные терапевтические процедуры недостаточны» (Correia, 2017, 180). Таким образом, следуя таким принципам, было бы уместно рассматривать вопрос о продолжительности терапии очень индивидуально, в зависимости от ситуации конкретного клиента. С другой стороны, Коррейя раскрывает, что такие убеждения не совсем последовательны – мы иногда путаем методологию с эпистемологией. По мнению автора, экзистенциально-феноменологическая теоретическая перспектива не исключает всех методологий, а лишь объективистский подход к приобретаемому знанию. Таким образом, уместна та методология, которая подчёркивает важность личного жизненного опыта больше,

чем абстракций (Corgeia, 2017). С этой точки зрения терапевту было бы вполне обоснованно поделиться с клиентом своим опытом, сколько времени, учитывая накопленную практику и опыт терапевта, необходимо для достижения того или иного изменения.

• Директивность – недирективность. На мой взгляд, вопрос о продолжительности терапии в этом измерении наиболее раскрывается через аспекты свободы и ответственности. С одной стороны, исходя из концепции клиента как свободного человека, мы можем предоставить клиенту самому решать, сколько времени мы посвятим терапии. С другой стороны, в терапевтических отношениях из-за дисбаланса сил мы не можем утверждать, что мы полностью равны – возникает вопрос об адекватном разделении ответственности за терапевтический процесс между клиентом и терапевтом. В то же время, если попытаться последовательно развивать тезис Хайдеггера о том, что *Dasein* по самой своей природе всегда открыт, то терапия неопределённой продолжительности была бы наиболее экзистенциальным подходом к этому аспекту терапевтических отношений. Однако важно помнить, что Хайдеггер обладал своего рода роскошной свободой рассматривать философские категории. Ему не приходилось сталкиваться с необходимостью пытаться получить работу из своей профессиональной деятельности в постмодернистском капиталистическом или посткапиталистическом и потребительском обществе, т. е. принимать во внимание возможности или финансовые ограничения клиента, ограничения и условия рабочего места или медицинской страховки. Клиент платит деньги за терапевтическое время, страховка или государство финансирует психотерапию, поэтому можно понять прагматичное желание получить от терапевта ответ о том, какая «доза» терапии необходима. Следуя далее идеям Хайдеггера, мы могли бы сказать, что мы впадаем в своего рода психотерапевтический *Das Man* – мы поступаем так же, как и большинство наших коллег психотерапевтов из других психотерапевтических школ, опираясь на практические аргументы, оставляя на заднем плане нашу ценностную концепцию человека как подлинного существования. Похожим образом Коррейя (2017) резюмирует, что в сегодняшнем контексте, который требует научного

обоснования моделей и процедур интервенций, экзистенциальные терапевты испытывают трудности в поиске своей позиции между социально-экономическими требованиями и своими теоретическими, эпистемологическими принципами.

Обобщая, важно помнить, что с плюралистической экзистенциально-феноменологической точки зрения эти выделенные измерения являются не столько дихотомиями, сколько дилеммами. Совместное их изучение может помочь клиентам и терапевтам задуматься и найти такой стиль экзистенциальной практики, который наиболее подходит и полезен для конкретного клиента в определённое время (Cooper, 2017).

Связи между (не)желанием указывать продолжительность терапии и данностями (идеи терапевта)

При рассмотрении вопроса о продолжительности терапии, на мой взгляд, чрезвычайно важно не потерять диалектический подход. Мне, как терапевту, в последнее время стало вполне комфортно не указывать продолжительность терапии и работать в неопределённом формате. Когда я ловлю себя на желании прояснить вопрос продолжительности терапии, это обычно отражает моё более общее нежелание работать с этим конкретным клиентом. Обычно это происходит, когда клиент особенно требователен к результату или много жалуется и попадает в позицию жертвы, часто говоря тем или иным образом: «Я не знаю, что делать, вы мне скажите». Другими словами, человек испытывает значительные трудности с принятием на себя ответственности за свой вклад как в терапии, так и в жизни. Поскольку долгое время одной из главных моих трудностей в терапевтической работе было разделение ответственности между клиентом и терапевтом (я была склонна брать на себя слишком большую ответственность), я сознательно выбрала эту позицию. Я понимаю и вижу риск того, что, работая таким образом, мы испытываем больше тревоги по поводу неопределённости как я в кресле терапевта, так и люди в кресле клиента. Обычно я стараюсь немного уменьшить эту неопределённость, прося клиента сказать мне, когда возникнет желание закончить терапию, чтобы у нас была возможность подвести

итоги и попрощаться. На сегодняшний день остаюсь с размышлениями, может быть, я вижу свою ответственность как терапевта в том, чтобы поднимать вопрос о том, чего хочет клиент и оставлять клиенту свободу решать, хочет ли они указать продолжительность терапии или оставить её открытой, неопределённой?

Наконец, важно отметить, что я рассматриваю свой опыт терапевта и опыт моих клиентов в достаточно специфическом контексте. Большинство моих клиентов сами оплачивают терапию, живут и работают в большом городе, поэтому продолжительность терапии обычно выбирают в соответствии со своими потребностями или готовностью. В настоящее время я занимаюсь психотерапевтической практикой только в частном порядке, поэтому не испытываю ограничений какими-либо формальными системными требованиями или условиями, связанными с продолжительностью терапии. Также это не единственный мой источник дохода. Я понимаю, что это чрезвычайно привилегированное положение, в котором я и мои клиенты достаточно свободны в выборе из широкого спектра доступных форматов терапии. Насколько и какие из написанных здесь мыслей будут ценны или полезны для практики экзистенциальной терапии в ином контексте – предоставляю решать читателю этого текста, учитывая его собственный уникальный опыт и ситуацию.

Обобщение

Результаты научных исследований взаимосвязи эффективности терапии и (не)определённости во времени раскрывают неоднозначность этих связей. Хотя существующая эмпирическая база не позволяет сделать однозначные выводы, было показано, что прямое и подробное обсуждение ожиданий клиентов относительно продолжительности и процесса терапии снижает вероятность прекращения терапии. В то же время исследования в основном проводятся на основе медицинской модели, изучая уменьшение симптомов и поднимая вопросы о взаимосвязи «доза-реакция» в психотерапии. Можно сказать, что такая гносеологическая основа исследования менее пригодна для рассмотрения процессов экзистенциальной терапии, чем контекстуальная модель, которая пытается восприни-

мать терапевтический процесс целостно. Однако исследования пока выявили лишь общую эффективность различных терапий этой школы. Более детальное изучение взаимосвязей между различными процессами экзистенциальной терапии и значимости аспектов терапевтических взаимоотношений, особенно с учётом не только контекстов западной культуры, является важным дальнейшим направлением научных исследований.

Теоретические подходы экзистенциальной терапии к (не)определённости продолжительности терапии также многогранны и диалектичны. Хотя экзистенциальная терапия имеет тенденцию фокусироваться на гибкой практике, некоторые из наших убеждений о том, что необходимо для эффективной практики, можно понять как эффект слона Дамбо или самообман в попытке уменьшить тревогу, которую мы испытываем из-за крайней неопределённости такой практики. Определённый во времени психотерапевтический контракт можно понимать как отражение человеческого бытия-к-смерти и данности ограничения продолжительности жизни. С другой стороны, существует риск сдвинуть на второй план понимание существования как изначально открытого *Dasein*. Дискуссии терапевтов и клиентов о необходимости определения продолжительности терапии можно рассматривать как исследование как минимум нескольких дилемм: 1) между психологически ориентированной и философски ориентированной практикой; 2) индивидуализацией и универсализацией; 3) директивностью и недирективностью. Наконец, мы должны учитывать фактичность нашей психотерапевтической практики – как в жизни, так и в терапии мы оказываемся не в абстрактной, а в вполне конкретной ситуации с особенностями, возможностями и ограничениями конкретного клиента, в конкретной ситуации эпохи и социально-экономической, культурной среде. Поскольку мы практики, мы стремимся быть полезными конкретному отдельному человеку, а не понимать всё человечество в целом. Таким образом, нашей обязанностью как терапевтов становится выбор такой позиции по вопросу продолжительности терапии в конкретном случае, которая была бы терапевтической для нашего клиента в данный момент, соответ-

ствовала бы основным принципам наиболее близкой нам концепции экзистенциальной терапии и откликалась бы общему духу времени контекста нашей практики. @

Литература:

1. Alegria, S., Carvalho, I., Sousa, D., Correia, E. A., Fonseca, J., Pires, B. S., & Fernandes, S. (2016) Process and outcome research in existential psychotherapy. *Existential Analysis*, 27(1), 78-92.
2. Cooper, M. (2017) *Existential Therapies*. 2nd Ed. London: Sage.
3. Constantino, M. J., Ametrano, R. M., & Greenberg, R. P. (2012) Clinician interventions and participant characteristics that foster adaptive patient expectations for psychotherapy and psychotherapeutic Change. *Psychotherapy*, 49(4), 557-569. <https://doi.org/10.1037/a0029440>
4. Correia, E. A. (2017) Can existential-phenomenological theory and epistemology ever be congruent with empirical research and systematizations? *Existential Analysis*, 28(1), 176-189.
5. Gelso, C. J., Kivlighan, D. M., Busa-Knepp, J., Spiegel, E. B., Ain, S., Hummel, A. M., ... Markin, R. D. (2012) The unfolding of the real relationship and the outcome of brief psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 59(4), 495-506.
6. Lambert, M. J. (2013) Outcome in psychotherapy: the past and important advances. *Psychotherapy*, 50(1), 42-51. <https://doi.org/10.1037/a0030682>
7. O'Callaghan, E., Belanger, H., Lucero, S., Boston, S., & Winsberg, M. (2023) Consumer Expectations and Attitudes About Psychotherapy: Survey Study. *JMIR formative research*, 7, e38696. <https://doi.org/10.2196/38696>
8. Sousa, D. (2017) *Existential psychotherapy: A genetic-phenomenological approach*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/978-1-349-95217-5>
9. Sørensen, A. D., Lodge, R., & van Deurzen, E. (2018) Exploring learning outcomes in existential therapy. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 29(1), 49-63.
10. Spinelli, E. (2015) *Practising Existential Therapy: The Relational World*. 2nd Ed. London: Sage.
11. Stiles, W. B. (2013) The variables problem and progress in psychotherapy research. *Psychotherapy*, 50(1), 33-41. <https://doi.org/10.1037/a0030569>
12. Stephenson, L., & Hale, B. (2020) An exploration into effectiveness of

existential–phenomenological therapy as a U.K. NHS psychological treatment intervention. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(3), 436-453. <https://doi.org/10.1177/0022167817719178>

13. Swift, J. K., & Callahan, J. L. (2011) Decreasing treatment dropout by addressing expectations for treatment length. *Psychotherapy Research*, 21(2), 193-200.

14. Swift, J. K., & Greenberg, R. P. (2012) Premature discontinuation in adult psychotherapy: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(4), 547-559.

15. van Deurzen, E., Adams, A. (2011) *Skills in Existential Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.

16. van Deurzen, E., Craig, E., Längle, A., Schneider, K. J., Tantam, D., & du Plock, S. (Eds.). (2019) *The Wiley world handbook of existential therapy*. Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781119167198>

17. Vaz, A. M., Ferreira, L. I., Gelso, C. & Janeiro, L. (2023). The sister concepts of working alliance and real relationship: A meta-analysis. *Counselling Psychology Quarterly*. 10.1080/09515070.2023.2205103

18. Vos, J., Craig, M., & Cooper, M. (2014). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115-128. doi: 10.1037/a0037167

19. Vos, J., Cooper, M., Correia, E., & Craig, M. (2015). Existential therapies: A discussion and review of research methodologies and the evidence base to date. *International Journal of Psychotherapy*, 19(1), 47-57.

ФИЛОСОФСКИЙ ВЗГЛЯД НА ФЕНОМЕН ДУХОВНОСТИ: ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

Рената Нелюбишене (Литва)

Признаюсь, мне было очень непросто приступить к написанию этой статьи. Сначала возникла одна идея, потом она видоизменялась в зависимости от того, какая информация до меня доходила, с какими коллегами приходилось общаться и обсуждать те или иные вопросы. И именно один из крайних моментов поставил финальную точку. После супервизии с одним из моих коллег я поняла, что всё то, о чём я думала в последнее время, является важным. Затем возникла сложность, как передать всё то, что мне хочется сказать. Но пусть всё будет так, как будет.

Налаженный процесс психотерапевтической работы, устоявшийся в определённых рамках профессии, придаёт чувство безопасности и ясности. Однако постоянно изменяющееся лицо общества, приобретающее гримасы всё большей тревоги, безысходности, с ярко выраженной тенденцией как можно больше иметь, но не быть счастливыми, как будто заставляет нас всё переосмыслить. Обилие информации, трагичность и абсурдность геополитической ситуации, полное стирание границ между добром и злом, когда сложно выбрать, чему верить, а чему – нет, побуждают нас искать и говорить о чём-то большем, чем то, что мы вкладываем в хорошо знакомые нам экзистенциальные данности. Не оставляет чувство, что мы из своего поля зрения упускаем что-то важное или просто намеренно избегаем этого, отдавая дань научным достижениям и современности, которая рано или поздно, как показывает история, будет вынуждена вернуться туда, где всё было давным-давно открыто. Самое удивительное заключается в том, что экзистенциальная пси-

хотерапия так тесно дружит с матерью всех наук – философией, которая не боится быть иной. Именно поэтому я могу позволить себе быть подобной ей.

Тема, которую я хочу предложить для обсуждения, звучит достаточно просто: «Внимание психотерапевта к себе и своей жизни». Я не имею в виду супервизии, собеседования, семинары и прочие необходимые вещи, которые помогают нам профессионально совершенствоваться. Я говорю о нашем образе жизни, который прямо или косвенно влияет на терапевтические отношения. Иными словами, важно не то, что я знаю или умею, а то, какой именно привношу себя в терапевтические отношения, так или иначе проживая свою жизнь. Казалось бы, я вторгаюсь туда, куда не надо – в саму душу, но терапевтические отношения зачастую и становятся именно тем местом, где встречаются души. Я могу быть самым большим утешением для человека в этой экзистенциальной суматохе, именно там, где этого никто не ожидает. За время своей достаточно продолжительной практики я поняла, что люди ищут то, откуда они вышли и к чему вернуться – Бога или какую-то более осязаемую связь с вечностью. Здесь можно её найти, может быть, с большей вероятностью, нежели в традиционном религиозном учреждении. В особенности сейчас клиенты не избегают возможности говорить об этом. Мы являемся теми, кто непосредственно прикасается к душе человека, однако обычно мы избегаем дискуссий о духовной жизни человека, оставляя эту область самим клиентам. Мы не можем обойти и не видеть этот феномен. Тем более, наши знаменитые философы (а их список, безусловно, можно расширить) – С. Кьеркегор и М. Бубер очень чётко утверждали: Бог является основой и целью человеческого существования. Каковы мои отношения с Богом как психотерапевта? В какой степени экзистенциальная психотерапия вообще может заниматься этим, и какое это имеет значение для терапевтических отношений? Нам необязательно быть теологами, чтобы иметь понимание или свою личную философию относительно своих отношений с существованием Бога или о том, есть ли жизнь после смерти, или всё просто заканчивается.

В настоящее время нас нередко охватывает чувство, что управляемый человечеством корабль на высокой скорости рассекает волны без какой-либо безопасной силы, которая могла бы с ним справиться: капитана нет, курс не ясен, радует только то, что на корабле полно еды, развлечений и всяческих одурманивающих веществ, которые помогают не ощущать страха и тревоги путешествия. Эмоционально расслабиться не даёт нам всё то, что происходит в мире, ближе или дальше от нас, и это, несомненно, отвлекает и тревожит. С одной стороны, постоянно видишь силу человека и его бессилие, жестокость и милосердие, глупость и мудрость, и всё это венчается пророческими словами Шекспира: «Как лестно немое Добро к деспотизму высокомерной Подлости» /*Всё зло в этом мире творится с молчаливого согласия добра*/. На этом экзистенциальном пиру всё меньше и меньше тех, кто осмеливается называть чёрное чёрным, а белое белым. Мы больше не удивляемся, что границы стираются почти повсеместно. И растёт ощущение того, что то, что нам до сих пор помогало и спасало, уже не спасает, нужна какая-то новая перспектива, о которой тихо говорят как клиенты, так и сами психотерапевты. И философы говорят об этом уже на протяжении многих веков.

Доктор философии Кирк Шнайдер в своей статье «Экзистенциальная терапия для экзистенциальных времён» (*Existential Therapy for Existential times*) подчёркивает, что сегодня, как никогда ранее, человек находится в экзистенциальном кризисе. Глобальные конфликты, войны, изменение климата, эмиграция и множество других вызовов человечеству заставляют нас чувствовать себя ещё более незащищёнными. Но наиболее коварные экзистенциальные кризисы человека – это те, которые угрожают его идентичности. Человек находит себя, задаваясь вопросом: «Кто я без своей религии, своего общества, своей политической партии, без своего телефона, своих лекарств или своих социальных сетей?» Кажется, что ответ очевиден – ничто. В отношении политических технологий и религий всё поляризовано, радикализировано, мы просто попадаем в порочный круг, из которого человеку очень сложно выбраться. Становится уже

сложно отличить и разобраться, кто есть кто, а в конце концов нам из-за хронической усталости даже не хочется углубляться, позволяя себе просто бессмысленно плыть по течению. А человеку нужно утешение и возвращение к своим корням, к своему началу. Что является нашим началом и каковы наши корни? Экзистенциальная психотерапия стремится отвечать на фактически два задаваемых человеком основных вопроса: «Как я живу сейчас и как я хочу жить в будущем, имея опыт настоящего?» Это основано на создании глубоких психотерапевтических отношений и осознанно способствует поискам человека. Всё-таки, как бы мы ни говорили – философски, реалистически или фантастически, мы все вносим свой вклад в то, что происходит с нами на Земле. Почему люди, так много зная и имея, чувствуют себя всё более несчастными и неуверенными? А ещё больше они не чувствуют себя в безопасности, потому что их сковывает страх неизбежности смерти, после которой остаётся только тьма и небытие. Это экзистенциальный вопрос, который мы зачастую слышим снова и снова.

Продолжая рассматривать вопрос о современном экзистенциальном кризисе человечества – кто я и куда я хочу идти – хотелось бы подробнее остановиться на одном из феноменов: человеческой добродетели, нравственном выборе, которые, пожалуй, зачастую находятся под защитой зонтика мировых религий. Можно было бы утверждать, что в разных цивилизациях в разные времена нравственность и мораль воспринимались по-разному. Между принципами морали существуют различия, но они никогда не достигали абсолютного различия. Если кто-нибудь решился бы сравнить учения о морали, скажем, древних египтян, вавилонян, индийцев, китайцев, греков или римлян, то был бы поражён тем, насколько схожи эти учения. А мне просто интересно, насколько и как, наряду со своим незнанием, поддержкой, сопереживанием и предоставленной безопасностью, экзистенциальный психотерапевт может быть стойким в своей моральной позиции и помогать человеку в поиске глубочайшего смысла, своих корней и идентичности, сопротивляясь вышеупомянутым экзистенциальным кризисам, используя прин-

ципы морали. Так как именно они, как утверждает большинство философов, не только дают ответы на экзистенциальные вопросы, но и склоняют к правильному выбору.

Если мы взглянем на историю, то в разные эпохи философы и мыслители, начиная от отцов-пустынников, Платона, Оригена и кончая С. Кьеркегором, все так или иначе констатировали четыре истины: а) наша беда в том, что мы не добры (мы бы сразу спросили, а что для меня значит быть добрым?); б) мы творим зло, не ведая (в наши времена даже сознательно), потому что это для нас хорошо, а всё остальное не так уж и важно; в) мировые проблемы может решить только мораль, а к морали ведёт познание добра. Часто ли современный человек задаёт себе этот вопрос? Блез Паскаль, первый великий наблюдатель современной души, в «Мыслях» назвал свойственный человеку феномен «Уныние», освобождаясь от которого, человек попадает в ещё большие сети, но всё равно отвергает традиционные пути к нравственности, а также познание добра и Бога. Позднее С. Кьеркегор утверждает, что чистокровное аутентичное существование достигается только тогда, когда пустота и отчаяние эстетической жизни заменяются этическим, а тогда и религиозным существованием. Мы все в глубине души это знаем, но ищем новизны, современности, научного обоснования, однако также знаем, что на всё нужен комплексный взгляд. Юрга Иванаускайте в написанных перед смертью статьях говорит именно о новизне, которую мы постоянно ищем. Она делится о том большом разочаровании, когда, преодолев тысячи километров, от духовного лидера слышим только слова о сочувствии. Мне кажется, что экзистенциальная психотерапия, опираясь на С. Кьеркегора и М. Бубера, отражает не всю суть их философии, а лишь часть её.

Немецкий католический философ и представитель направлений реалистической феноменологии и мышления персонализма Дитрих фон Хильдебранд (1889-1977) развивал направление реалистической феноменологии, которая делает акцент не столько на активность мыслительной деятельности субъекта во взаимоотношениях с миром, сколько на реальность и истинность объекта, на

которые направлен субъект. Акцентируется важность свойств и качественных характеристик объекта. В своей книге «Искусство жить» он в одной из глав выражает мысль о том, что не сегодняшний день и его меняющиеся политические программы должны управлять дискурсом добродетели, а добродетель, принимая во внимание конкретные вызовы времени, должна управлять сегодняшним дискурсом о справедливости, счастье и мире. Это объясняется очень просто и на основании классического понимания добродетели и бытия; добродетель или идеи вечны, а вызовы конкретного времени временны. Отсюда следует, что если мы упустим это из виду, то при вызовах современности мы сможем лишь частично найти ответ на угрожающие современному человеку экзистенциальные вопросы и бессмысленность перед лицом смерти. Мне кажется, что чем дальше, тем сложнее и актуальнее это будет становиться. Осмелюсь утверждать, что психотерапевту важно быть активным вопрошающим, прежде всего – самого себя: «Чем для меня является добродетель, как она проявляется в моей жизни, каково направление и философия моей жизни, во что я верю и куда иду?» Я могу многое не знать по отношению к клиенту, но иметь чёткое представление, кто я с точки зрения морали и веры.

Человеку становится всё труднее делать выбор, потому что зачастую просто не существует точки отсчёта, исходя из которой мы могли бы сделать свой выбор. А выбирая преимущественно приятные вещи, мы попадаем в круг отчаяния и бессмысленности. Точкой отсчёта становлюсь я сам, но это только увеличивает моё замешательство и несчастье. Мы отказались от объективной истины, поэтому тонем в глобальном экзистенциальном кризисе. Насколько это должно меня беспокоить больше, чем то, что происходит в терапии, если я всего лишь временный попутчик в жизни клиента и выбор человека – это просто его собственный выбор. Выдающийся литовский философ и публицист Л. Донскис, говоря о царящих в обществе проблемах, в своём сборнике поздней публицистики «*Man skauda*» («Мне больно») выразил свою боль по отношению к нашему обществу, поскольку ему было больно от нашего поведе-

ния. Должна ли я чувствовать боль? Я могу не брать на себя ответственность за выбор клиента, но я могу проявлять любопытство и поднимать те вопросы, которые человек обычно даже не осознает, что может их задать, или просто боится. Насколько далеко может проникнуть практическая экзистенциальная психотерапия в духовную сферу человека? Настолько, насколько ищущий позволяет. Настолько, насколько психотерапевт, понимая его, реагирует на это, настолько, насколько он сам этим живёт. В контексте настоящего времени – это неизбежный феномен. Экзистенциальная психотерапия, скорее всего, как никакое другое направление психотерапии, охватывает очень широкий спектр человеческой жизни, смотрит на человека не фрагментарно, а интегрально (целостно). Поэтому экзистенциальная психотерапия должна искать способы и возможности для лучшей интеграции духовной сферы жизни человека в повседневную жизнь, здесь и сейчас – впуская, спрашивая, ища и отвечая, пожалуй, на самый важный вопрос жизни – каков конечный смысл всего этого?

На одной из конференций Э. ван Дорзен перечислила основные сферы человеческой жизни, в которых протекает вся жизнь: личная сфера, социальная сфера, сфера самореализации и духовная сфера. При общении с клиентами я иногда вспоминаю эту схему. Зачастую им становится интересно задуматься, в какой же сфере они чувствуют себя хорошо, а в какой – совсем плохо. Как правило, духовная сфера в жизни людей подобна земле необработанной. Хотя она по своей структуре очень широка. Они не знают, как они себя в ней чувствуют и что там делать, но интуитивно ищут её. Это удивляет их и побуждает задавать вопросы.

Феноменология, постоянно находящаяся в поле нашего зрения, охватывает все плоскости человеческой жизни: вклад, свободу, ответственность, выбор, страдания и страх смерти, несомненно, содержит в себе проявления нравственности, опыта духовности и взаимоотношений с религией и Богом. Человек, как существо рациональное, всегда переворачивает в своём воображении каждый предмет, пока не найдёт в нём что-то неизменное. Бог неизменен, но

мы с трудом находим для него место в нашем воображении. Как выразился один из моих клиентов: «Я верю во «что-то», потому что это помогает мне чувствовать себя лучше, я начинаю больше ценить себя, но я хочу знать, кто это «что-то», чтобы у меня были с ним отношения».

Духовность, которую начали развивать отцы-пустынники, жившие в восточно-христианской традиции в первом тысячелетии христианства, формировала метод врачевания, основанный на учении о борьбе с пороками и страстями, тем самым пропагандируя духовную жизнь и воспитание добродетели. Этот метод духовности, популярный в восточном христианстве, называется исихазм (греч. *hesychia* – тишина, спокойствие). Его суть – глубокое познание человека, которое помогает правильным способом вести человека к самореализации. В ней взаимодействуют человек и Бог. В методе исихазма важнейшее место отводит понятиям: *logisimoi* и *pathi*, которые выражают причинно-следственную связь, поскольку помогают точно предсказать основные духовные болезни человека. *Logisimoi* (помыслы) имеют множество значений и касаются всех сфер человеческого существования. Обычно логизмы считались «злыми помыслами», отрицательно влияющими на духовную жизнь и поведение человека. Это понятие лежит в основе Евангелия от Матфея: «От сердца исходят злые помыслы, убийство, прелюбодеяние, воровство, лжесвидетельство, злословие». Причины несчастья.

Основной чертой философского мышления Аврелия Августина, который жил позднее, является горячее стремление к истине, стремление познать Бога и человеческую душу. Фома Аквинский (Томас Аквинат) создал систему, в которой соединил философию с теологией и утверждал, что слияние качеств нашего существа – единства, справедливости и добра – переводит в божественное состояние. А духовные силы человека удовлетворить может только Бог. Критерием морали становится Бог, и чтобы решить, хорош ли поступок, надо проверить его взаимоотношения с Богом. Это единица измерения, и если она есть у человека, то она облегчает его выбор.

В основе современной цивилизации лежит сильная духовная печаль, потому что это цивилизация, которая не знает, кем она

является, почему она здесь, и до сих пор не может ответить на вопросы: «Откуда я, почему я здесь и в каком направлении иду?» А печаль и вялость в перенасыщенной жизни из-за душевной пустоты.

3. Фрейд в книге «Цивилизация и недовольство ею» (Недовольство культурой) высказал мысль о том, что мы не можем быть счастливы при наличии своих новых, божественных сил. За это мы платим цену. Но мы можем вернуться к пониманию добродетели (по крайней мере, мы должны хотеть этого), которая поможет нам стать более человеческими существами, интегрированными во всеобъемлющий порядок вселенной. Экзистенциальная психотерапия основывается на философах, которые восхваляли христианские ценности. И не только, однако это то, что ещё больше укрепляет знание о том, что вся западная цивилизация была построена на основах христианства, которое является не только хранительницей добродетелей, но и заслуживает большего внимания. Хочется смотреть глубже и желать понять больше, потому что религии также не могут избежать той же поляризации, радикализации и секуляризации. Если бы я практиковала тибетский буддизм, то я, вероятно, акцентировала бы сострадание, как Далай-лама, а если бы я следовала японскому искусству сострадания, я бы верила в порядок и умеренность во всём. Как, кстати, и святой Бенедикт, создавший устав, который мог бы быть идеальной помощью каждому человеку современности. Однако практический аргумент, почему ради морали необходимо находить и верить в своего Бога, прекрасно выразил Г. Честертон: «Даже если бы я не верил в Бога, то я всё равно хотел бы, чтобы в него верили мой врач, адвокат и банкир». Я даже не сомневаюсь, что психотерапевты в этом ряду Г. Честертон могли бы занять первое место в первом ряду. Идти туда, куда клиент боится, а психотерапевт знает, куда он идёт, на этом экзистенциальном пиру – это огромное преимущество. ©

Литература:

1. Augustinas, A. Išpažinimai (Исповедание), 1998. Vilnius: Ardor.
2. Donskis, L. Man skauda (Мне больно), 2022. Tyto Alba.
3. Kirk, J., Shneider, Ph. D. Existential Therapy for Existential Times. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/awakening-to-awe/202403/existential-therapy-for-existential-times?fbclid=IwAR2BK-agkNPk0eLNqXWXQRfct7w-el00wHOV0AVUR36elRCF4wmMcpoz5Q4w>
4. Kreeft, P. Grįžti prie dorybių (Возвращение к добродетелям), 2011. Katalikų pasaulio leidiniai (Католические мировые публикации).
5. Kreeft, P. Kaip teisingai pasirinkti (Как сделать правильный выбор), 2016. Katalikų pasaulio leidiniai (Католические мировые публикации).
6. Lesniewski, K. Hesichastinis žmogaus gydymo metodas (Исихастический метод лечения человека), 2019. Katalikų pasaulio leidiniai (Католические мировые публикации).
7. Lewis, C. S. Tiesiog krikščionybė (Просто христианство), 2007. Katalikų pasaulio leidiniai (Католические мировые публикации).
8. Longhurst, E. N. «Omoiyari». Japonų menas atjausti («Омоияри». Японское искусство сострадания), 2023. Vilnius.
9. Seewald, P. Vienuolių gyvenimo mokykla (Школа монашеской жизни), 2003. Katalikų pasaulis (Католический мир).
10. von Hildebrand, D, von Hildebrand, A. Gyvenimo menas (Искусство жизни), 2023. Katalikų pasaulio leidiniai (Католические мировые публикации).

Известный швейцарский дизайн-аналитик Алиса Хольцхей-Кунц написала новую книгу: *Emotionale Wahrheit: Der Philosophische Gehalt Emotionaler Erfahrungen*.

Книга вышла из печати в конце 2020 года в издательстве «Schwabe Reflexe»,

её название на русском языке звучало бы как: «Эмоциональная правда: философское содержание эмоциональных переживаний». (Alice Holzhey-Kunz «Emotionale Wahrheit. Der philosophische Gehalt emotionaler Erfahrungen», Schwabe verlag, 2020).

С любезного разрешения автора вашему вниманию предлагается перевод одной из глав этой книги.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ДОМОРАЛЬНОЙ ВИНЫ

Алиса Хольцхей-Кунц (Швейцария)

а) Онтическая и онтологическая вина¹

В то время как о различии между ужасом и страхом – хотя и в несколько нечётком виде – сегодня говорят часто, аналогичное различие, касающееся чувств вины и стыда, довольно непривычно. Только экзистенциальная философия исходит из того, что оба эти чувства тоже имеют двойной онтико-онтологический смысл, в то время как здравый смысл знает оба чувства только как онтические, позволяющие кому-то в определённых обстоятельствах сказать о себе: я чувствую себя виновным за что-то, что я подумал или сделал, или же аналогичным образом: мне стыдно за что-то, что я сделал в присутствии других. Здесь – в полной аналогии с ужасом перед «ничто» – подчёркивается, что человек «чувствует-себя-виновным» и «стыдит-ся» за «ничто». Поскольку объектом переживания является «ничто», речь для обоих чувств идёт о философском опыте, который позволяет нам переживать ту эмоциональную вину

¹ Под виной всегда подразумевается переживание вины или чувство вины. – А. Х-К.

или ту обнажённость перед другими, которые присущи нам людям как людям. Как философский опыт условий человеческого бытия эти переживания очень близки к переживанию ужаса и все вместе образуют триаду.

При этом, когда речь идёт о чувстве вины и стыда, то разговорный язык больше не приходит нам на помощь двумя синонимами, которые могут быть использованы для различения онтического и онтологического. Поэтому у нас нет иного выбора, кроме как всякий раз уточнять, о чём именно мы говорим: об онтических вине и стыде или об онтологических.

Чёткое различие между онтической и онтологической виной в философском плане обнаруживается только у Хайдеггера: «Сущее, чьё бытие забота, не только способно отяготить себя фактической виной, но есть в основании своего бытия виновно».² То, что это бытие виновным по своему рангу равно ужасу, находит своё выражение в почти идентичных описаниях: так же, как *Dasein* «ужасается в основании своего бытия»³, *Dasein* «в основании своего бытия виновно». Хайдеггер, однако, не приравнивает вину и чувство вины. Он сознательно говорит только о бытии виновным как об онтологическом положении вещей, обосновывая это тем, что эта вина присутствует и без всякого «осознания вины».⁴ Это, несомненно, так, но это не значит, что можно просто игнорировать это онтологическое переживание вины, ибо, как мы увидим, оно уже играет слишком большую роль в повседневной жизни.

Наиболее известным в этом отношении является иудео-христианский миф о так называемом «первородном грехе», который возлагается на всё человечество до конца света из-за первоначального «грехопадения Адама и Евы», которые, несмотря на запрет Бога, съели яблоко с древа познания. Зигмунд Фрейд рассказывает аналогичный исходный миф о «первобытном роде». Из-за того, что пер-

² Хайдеггер М. *Бытие и время*. Пер. Библихина. М.: Ad Magnit, 1998. С. 286 – далее БВ.

³ БВ, с. 190.

⁴ БВ, с. 286. – Для Хайдеггера это связано с тем, что «нечистая совесть» для него – лишь упавшая форма подлинного «зова совести», который призывает к признанию онтологической вины. Однако Хайдеггер относит этот призыв к сфере понимания, а не расположения (ср. БВ, с. 296).

вобытный отец забрал себе всех женщин, его сыновья объединились против него и убили его, чтобы разделить женщин между собой. Для Фрейда также крайне важным является то, что преступление, совершённое против отца, не просто ушло в прошлое, а остаётся событием, которое бросает «огромную мрачную тень на всю историю человеческого развития».⁵ Оба мифа указывают на существование коллективного знания о какой-то другой, изначальной «вине», которая проявляет себя в чувстве вины, не имеющем ничего общего с актуальным проступком. Функция этих мифов состоит в том, чтобы давать осмысленное объяснение необъяснимому чувству вины из-за «ничего».

Для начала мы остановимся на конкретной онтической вине, чтобы затем отличить её от вины онтологической. Первая проявляет себя в так называемой «нечистой совести». Эта «нечистая совесть» имеет эмоциональную природу: человек «чувствует себя плохим», потому что сделал что-то неправильное. Человек по большей части понимает, почему появилась эта нечистая совесть, так же как обычно понимает, почему он «чего-то» боится.

Совесть проявляет себя, когда человек нарушает какие-то общепринятые моральные правила, реальные или воображаемые, говорящие о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», что можно делать и чего нельзя. Поскольку нечистая совесть – это мучительное чувство, человек старается его избегать, воздерживаясь от поступков, которые считаются аморальными. «Нечистая совесть» появляется постфактум, поэтому всегда есть определённый страх перед тем, что называют «угрызениями совести», который в до-модерные времена называли «страхом Божиим», – ведь Бог дал человеку десять заповедей и следит за тем, чтобы они соблюдались. Этот конкретный моральный страх перед собственными *возможными* проступками как постоянно угрожающей опасностью может – в зависимости от индивидуальной и культурной ситуации – стать даже большим, нежели страх перед конкретной опасностью для жизни.

У страха и моральной вины есть даже больше общего, нежели просто то, что они являются частью конкретной жизни и как таковые

⁵ S. Freud (1913): «Totem und Tabu», in: *GW IX*, S. 154–194; zit. aus: «Vorreden», in: *GW XI*. S. 328.

понятны и всеми разделяемы. *Во-первых*, моральное чувство вины также выполняет важную функцию в жизни человека: если страх выполняет биологическую функцию выживания, то чувство вины выполняет *социальную функцию*, способствуя мирному сосуществованию с другими людьми. Многие люди боятся потерять социальное одобрение из-за аморального поведения, а потому сами стремятся придерживаться моральных правил, поскольку известно, что «чистая совесть» – это «самая лучшая подушка». *Во-вторых*, оба чувства могут оказаться обманчивыми. Так же, как мы можем бояться чисто воображаемых опасностей для жизни и здоровья, мы можем испытывать чувство вины за лишь воображаемые моральные проступки; и точно так же, как мы можем отрицать существование реальных опасностей, мы можем отрицать и моральные проступки, поскольку человек может чувствовать себя невиновным, даже совершив аморальный поступок. Психологически можно выделить два противоположных отношения к вине: высокоморальное, при котором люди живут в постоянном страхе перед возможным чувством вины, и совершенно аморальное, которое проявляется в отсутствующем чувстве вины и в моральной беспринципности.

Если же мы теперь обратимся к ужасу и онтологическому переживанию вины и сравним их со страхом и нечистой совестью, то станут заметны два отличия. *Во-первых*, как ужас, так и онтологическая вина не имеют функций, связанных с выживанием, а *во-вторых*, они не поддаются самообману. Это происходит потому, что и то, и другое открывает нам лишь основополагающие условия бытия человеком в их голом «так оно есть». Поразительно, что человек, являясь продуктом эволюции, открыт для истины, которая не приносит ему никаких биологических или социальных благ – даже наоборот: в обоих отношениях она представляет собой для него угрозу.

Поэтому Хайдеггер говорит о «тяготе бытия», которой нагружен человек, независимо от своего онтического бремени и в дополнение к нему.⁶

⁶ Ср. ББ, с. 134.

б) Неизбежность онтологической вины

Неизбежная вина в каждом выборе

Конечно, повседневная жизнь обычно идёт своим чередом. И это облегчает её, потому что каждое фиксированное правило и каждая привычка избавляют нас от необходимости решений, которые в противном случае нам пришлось бы принимать: когда вставать, принимать ли душ, завтракать ли и, если «да», что есть на завтрак, идти ли вообще сегодня на работу и, если «да», то когда и на сколько, и так далее. При этом всё ещё остаётся достаточно поводов для принятия решения как в малом, так и в большом. В главе, посвящённой ужасу, мы уже указывали на пугающий характер *каждого* выбора. Там в центре внимания был неизбежный отказ, который влечёт за собой всякий выбор, и невозможность знать, позволит ли выбор, которому мы отдаём предпочтение в данный момент, получить то, на что мы рассчитывали.

Теперь мы вновь обратимся к феномену выбора, чтобы показать, что *каждый* выбор связан ещё и с *виной*. Если это можно убедительно аргументировать, то тогда речь идёт только об онтологической вине, поскольку онтическая вина хоть и всегда возможна, но далеко не всегда имеет место.

И тут быстро становится очевидным, что неизбежное чувство вины в каждом выборе является даже двойным. *С одной стороны*, сам факт того, что выбирать – это значит выбирать один из имеющихся вариантов и, следовательно, отвергать все остальные, и это – первая неизбежная вина. Вина по отношению к не выбранным возможностям, которые человек тем самым лишает шанса на реализацию. Это чувство вины становится ещё больше из-за того, что никто из тех, кто делает выбор, не может знать, какие ценные потенциальные возможности он тем самым уничтожил. *С другой стороны*, тот факт, что выбор никогда не происходит сам по себе, но должен быть активно сделан самим человеком, и это – вторая онтологическая вина. Каждый выбор – это «Я выбираю». Выбор совершается только тогда, когда человек к этому готов. Поэтому человек никогда не выбирает только одно или другое, но всегда одновременно выбирает самому сделать какой-то выбор. И за этот «*выбор выбора*», который опять

же неизбежен, каждый становится виновным – ибо кто позволил ему назначить себя выбирающим? Это всегда только он сам, тем самым присваивая себе право, которое ему ниоткуда не даётся – то есть это он сам уполномочивает себя выбирать. Если взглянуть на домодерные времена, то там именно в этом деликатном месте обнаруживается более высокая, как правило, божественная инстанция, которая даёт человеку право – если вообще даёт – свободно выбирать. Сегодня же, в пострелигиозные времена, вопросы: «*Позволено ли мне выбирать?*» и «*Кто даёт мне разрешение?*» – падают в пустоту или возвращаются к самому человеку, понуждая его самому наделять себя полномочиями. *Этот акт наделения себя полномочиями переживается как (онтологическая) вина.* Сколь глубоко укоренилось в нас чувство, что тем самым мы совершаем нелегитимный акт самоуправства, схватывает комик Карл Валентин в высказывании: «Я было уже захотел смочь, но не решился себе это *позволить*». Эта фраза стала столь известной потому, что выражает эмоциональное переживание многих людей, не нашедших способа выразить его словами.

Вина в каждом действии

Действие является для человека основополагающим. Ханна Арендт в своей книге *Vita activa* задаётся вопросом: «Что мы делаем, когда мы заняты какой-то деятельностью?» – и при этом различает: труд (работу), создание (изготовление) и действие (поступки)⁷. Здесь мы спрашиваем лишь о том, что мы всегда делаем, когда действуем; таким образом мы хотим прийти к пониманию той неизбежной вины, в которую мы попадаем с каждым нашим действием. В главе об ужасе мы разбирались только с выбором, хотя с ужасом также связаны и все другие действия. Это было сделано во избежание ненужных повторений. Потому что ужас, который является частью каждого действия, это, по сути, *ужас вины*.

Под действием обычно понимается акт, посредством которого человек осуществляет уже сделанный им выбор. Для Кьеркегора это является самым решающим и самым ужасающим моментом любого действия. Действием я вмешиваюсь в реальность, тем самым спо-

⁷ Hannah Arendt (1958): *Vita activa oder vom tätigen Leben*, München, Zürich (Piper), 1992. S. 12.

собствуя её изменению, поскольку с каждым действием в мир приходит что-то новое. Неизбежно возникает представление о том, что я как вот этот единичный человек своими действиями в состоянии вмешиваться в объективную реальность и тем самым вызывать изменения в этом мире. И именно так определяет действие Кьеркегор: благодаря действию становится *реальным* то, что прежде было всего лишь *возможным*. Но действовать может только единичный. Именно поэтому Кьеркегор, выступая против Гегеля и его «логической системы», вводит в свою философию *единичного*. Не существует ни какого-то обобщённого субъекта, ни чего-то, вроде мирового духа, который каким-то образом воздействует. Воздействие всегда осуществляет только единичный. Есть и ещё один решающий момент, который делает эту идею ещё более радикальной: единичного побуждает к действию не какая-то мотивация. Мотивация сыграла свою роль в выборе, но она уже не может внести свой вклад в реализацию, потому что действующий знает, что он хочет сделать, речь идёт лишь о том, чтобы это сделать. Именно поэтому Кьеркегор вводит очень выразительное понятие «прыжка» и объясняет, что каждое действие – это «прыжок». Действуя, я прыгаю из измерения «возможного» в измерение «действительного».

Кьеркегор берёт гегелевское понятие перехода и поясняет, что такой переход между возможным и действительным не может существовать⁸. Между ними, скорее, зияет пропасть, пропасть «ничто». Выбор по-прежнему принадлежит к измерению бытия возможного, именно поэтому он всё ещё может быть пересмотрен. Поэтому прыжок всегда является прыжком в другое измерение бытия – измерение действительности.

Когда человек зашёл уже так далеко, что готов прыгнуть? Что заставляет человека решиться на прыжок? Кьеркегор отвечает, что нет такой мотивации, которой было бы для этого достаточно. Именно это и есть самое ужасающее: то, что нужно прыгнуть самому и после этого самому нести полную ответственность за собственные действия.

Ужас перед действием – это ужас перед неизбежной виной. Кьеркегор подчёркивает *качественный характер* этого прыжка. Под

⁸ Sören Kierkegaard (1844): *Der Begriff Angst*, Stuttgart (Reclam), 2003. S. 59.

этим он подразумевает, что с каждым действием *в мир приходит что-то новое*. Речь никогда не идёт лишь о количественных изменениях в смысле большего или меньшего количества чего-либо, что уже было. И никогда *качественное изменение*, которое я создаю, не влияет лишь на меня самого, оно всегда влияет и на других тоже, при этом я не могу ни оценить, ни вообще контролировать это влияние. Действие всегда является моментом, в котором каждый действующий отослан к самому себе как к тому, кто *берёт на себя право* вмешиваться в мир и тем самым становится в двойном смысле виновным.

Во-первых, действие – это *чистый акт свободы*, ибо навязанное действие уже не может считаться действием. Поэтому совершить свободный акт – это значит сказать ему «да». Это «да» опять же ни на чём не основано, то есть говоря «да», мы сами себе даём разрешение. Здесь снова речь идёт о том самом «позволении», про которое так метко и парадоксально говорил Карл Валентин, – поскольку нет никого, кто, как в религиозные времена, имел бы власть сказать: «Тебе позволено!», то каждый только сам может дать себе такое разрешение. Это *наделение самого себя властью* пробуждает куда более сильный ужас вины, нежели ужас при выборе. Ведь здесь я даю себе право не только решать за себя, чего я хочу, но и активно действуя в мире, вмешиваться в жизнь других.

Теперь добавьте к этому вину за «качественные» последствия каждого действия. И это ещё один ужасный, пугающий факт, поскольку на счёт собственной вины идут и те последствия, которые никоим образом не были предусмотрены. Как действующие мы всегда *становимся преступниками, которые виновны ещё и в том, что они непреднамеренно спровоцировали*. Действие не так легко отменить, потому что как только акт действия состоялся, он уже принадлежит прошлому, а в прошлое уже больше нельзя вмешаться в принципе. Сделанное нами продолжает оказывать влияние на настоящее и будущее, и это влияние можно лишь иногда и, как правило, лишь частично исправить с помощью корректирующих действий.

Обычно мы действуем, чтобы достичь чего-то конкретного, а потому склонны забывать, что при этом можем спровоцировать последствия, о которых не предполагали. Они выражают тот факт, что чьё-то личное доверие совершенно неожиданно и как будто из

ниоткуда было обмануто или им даже злоупотребили. За эти (непреднамеренные) негативные последствия, которые возникают в результате собственных действий и затрагивают других, человек обычно не несёт ни юридической, ни моральной ответственности, но, тем не менее, чувствует себя *виновным*. Голландский психиатр и психоаналитик *Пит Куйпер* во время своей тяжёлой депрессии говорил, что «сутью времени» является «непоправимая вина»⁹, потому что мы не можем ни отменить то, что сделали в прошлом, ни предотвратить того, что сделанное нами будет и дальше порождать последствия, которые придётся терпеть другим.

Вина в существовании как таковом

Хайдеггер и Сартр правомерно упоминают о ещё более глубокой онтологической вине, которая привязана уже не к человеческим действиям, а просто к самому факту собственного существования, к тому, что я вообще присутствую в этом мире, а не отсутствую в нём. Хайдеггер ввёл для этого понятие «брошенность», при этом решающим является то, что этот термин подразумевает не какого-то трансцендентного (религиозного) бросающего, а конечную данность, которую уже нельзя преодолеть: что мы как единичные «брошены» в человеческое бытие, не имея при этом достаточных оснований для того, чтобы узаконить этот факт. Хотя мы, люди, всегда появляемся через зачатие и рождение, эти основания являются случайными и недостаточными для того, чтобы узаконить факт нашего существования. Поэтому неизбежно, что каждый единичный человек самым фактом принятия на себя собственной жизни, подразумевающим «да» этой жизни, становится виновным, поскольку это «да» является своевольным актом, не имеющим подтверждения со стороны высшей легитимирующей инстанции.

Сартр идёт дальше Хайдеггера, привязывая самую базовую вину – заключающуюся в том, чтобы вообще здесь быть, вместо того чтобы не быть – к бытию брошенным в мир, который уже заполнен другими: «Какими бы ни были наши действия, в действительности мы их совершаем как раз в мире, где уже есть другой и где я оказыва-

⁹ Piet C. Kuiper: *Seelenfinsternis. Die Depression eines Psychiaters*, Frankfurt/M. (Fischer) 82003. S. 155.

ваюсь лишним по отношению к другому. Как раз из этой особой ситуации берёт своё начало понятие виновности и греха».¹⁰ Факт собственного бытия-брошенным в мир других теперь становится дерзким вызовом тем, которые уже в нём есть и которые сделали его «своим» миром. Здесь каждый вынужден претендовать на место, которое не было для него «свободным», то есть никто не знает, откуда он должен получить право быть в мире других людей. Можно счесть преувеличенным стремление усмотреть онтологическую вину даже в самом факте присутствия человека в этом мире (а не отсутствия в нём), и связанной с этим необходимости заявлять о своём «праве на жизнь». Но именно это переживание вины встречается довольно часто и в значительной степени определяет жизнь людей, которые к этому переживанию особенно чутки, на чём я более подробно останавливаюсь в последней части, когда буду говорить о «страдании из-за онтологической вины».

с) Облегчение вины, предлагаемое культурой

Парадокс человеческого существования состоит в том, что характерная для нас открытость к условиям человеческого бытия – *conditio humana* – в то же время нас обременяет. Это верно и в отношении открытости к вине, которая внутренне присуща всякому действию и самому существованию как таковому. Задачу защитить – насколько это возможно – нашу обычную повседневную жизнь от вторжения онтологической вины, выполняет, как и в случае с ужасом, то, что называют здравым смыслом. Именно поэтому, хотя все человеческие существа в принципе открыты той эмоциональной правде, которая может быть пережита в ужасе и онтологической вине, в действительности большая часть людей ничего о ней не знает.

Понятно, почему у некоторых читателей даёт о себе знать определённое сопротивление представленному здесь экзистенциально-философско-антропологическому подходу, ведь если ужас и вина так настойчиво тематизируются, то кому-то уже и при чтении может стать «жутко». Это сопротивление исходит из вполне нормальной потребности защитить себя от «пробуждения» собственных, обычных дремлющих, чувств ужаса и вины.

¹⁰ Сартр Ж.-П. *Бытие и ничто*. М.: «Республика», 2004. С. 423.

Бегство в здравый смысл

Мы уже знакомы с идеей того, что нормальная повседневная жизнь может иметь место только тогда, когда единичному удаётся удерживать на расстоянии не только ужас, но и онтологическое переживание вины. Это становится возможным благодаря причастности «здравому смыслу», который признает только моральную вину. Он говорит об этом в форме хорошо известных пословиц, например: «У лжи короткие ноги»; «Вывести на чистую воду»; «Чистая совесть – лучшая подушка»; «Божьи мельницы мелют медленно» или как раз наоборот: «Бог наказывает немедленно» и т. д.

Но что, если в повседневности некоторых людей всё же мучает загадочное чувство вины? Тот, кто укоренён в здравом смысле, знает, что лучше всего считать такое (предположительно) беспочвенное чувство вины – так же как и беспричинный ужас – чем-то вроде мимолётных фантазий, на которые лучше не обращать внимания. Но такие советы далеко не всегда помогают добиться того, чтобы предполагаемые фантазии исчезли. Уже это показывает, что «здравый смысл» не способен в одиночку создать защитную стену против ужаса и онтологической вины. Он сам по себе требует фундирования в религиозных или психологических мифах.

Бегство в религиозные мифы

На фоне здравого смысла выделяются те явно религиозные мифы, которые очень хорошо распознают онтологическую вину и даже открыто имеют с ней дело, но при этом придают религиозный характер тем нравоучительным историям, которые передаются из поколения в поколение. Здесь уже упоминался *миф о первородном грехе*, поскольку он напрямую заимствует тот факт, что мы как человеческие существа ещё до всякой конкретной провинности несём в себе вину и *перетолковывает* её как религиозно-моральную первородную вину, с которой берёт своё начало история человечества. Вера в первородную вину, которая наследуется каждым человеком до конца дней, несомненно, является психологически действенной, поскольку всегда держит наготове успокаивающее объяснение для тех, кого настигает

онтологическое переживание вины. Благодаря мифу о грехопадении Адама и Евы или связанному с ним фрейдовскому мифу об убийстве первобытного отца, оживающему в каждом ребёнке в виде эдипального желания устранить отца, чтобы получить мать в своё полное распоряжение, необъяснимое чувство вины неожиданно получает объяснение, которое имеет смысл и одновременно даёт облегчение.

Далее следует упомянуть ещё три мифическо-религиозные концепции иудео-христианского происхождения, в которых онтологическая вина точно так же перетолковывается как моральная вина или религиозный грех.

1) Помимо наследуемого первородного греха, есть грехи, которые каждый отдельный человек совершает сам. Они возникают в результате бунта человека против Божьих заповедей. Только верующий может считать себя грешником. Для него реинтерпретация онтологической вины как греха перед Богом становится облегчением, поскольку делает постижимым непостижимое. Теперь верующий понимает, что его чувство вины проистекает из грехов перед Богом и поэтому является обоснованным.

Однако осознание верующим своего греха возлагает на него новое бремя. Переживание себя виновным – просто как человека, даже без каких-либо проступков – теперь уступает место постоянному *страху перед Божьим наказанием* за совершённые грехи, который снова и снова подогревается изображениями на стенах церквей и соответствующими внушениями. Ему постоянно напоминают о том, что ожидает грешника после смерти, а именно божий суд, за которым последуют бесконечные мучения в аду. Готовность верующего принять эти угрозы за чистую монету также обусловлена тайным присутствием онтологического чувства вины, которое как «чувство-себя-виновным-ни-за-что» выдержать труднее, чем даже самые страшные фантазии о дьяволе и адских муках вместе взятые.

2) Не менее важным для облегчения бытия является также уверенность верующего в божьей любви и милосердии. В онтологическом переживании собственной вины никакой надежды нет, грешник же может надеяться на милость Бога. Но надежда простирается и ещё дальше, поскольку верующий может надеяться, что любящий Бог

даже защищает его от греха, беря за руку, как Отец на небесах, и благополучно ведя по земной жизни. Именно на такое удавшееся облегчение невыносимой онтологической вины, а также страха вины, нельзя с достаточно высокой вероятностью рассчитывать, когда исходишь из того, что взрослому человеку не остается ничего другого, кроме как выбирать и действовать. Именно в таких настоятельных призывах к Богу, как, например, в молитве «Отче наш» в словах: «Господи, да будет воля Твоя и на земле, как на небе» или в гимне: «Итак, возьми меня за руки и веди меня до конца жизни моей и во веки веков», – становится ясно, сколь глубоко эмоциональное знание вины в каждом нашем выборе и поступке, и сколь велика жажда освободиться от неё.

3) Последнее, о чём следует упомянуть, это мифическое представление о том, что верующий становится сыном божьим. Тот, кто может поверить, что он – дитя Божье, может поверить и в то, что Бог «призвал» его в жизнь и потому он может поверить, что у него есть право быть в мире, и что ему *позволено* претендовать на какое-то место для себя. Эта «благая весть» о собственной жизни как даре Божьем соответствует убеждению верующего, что он был самым Богом «позван по имени» в жизнь, а потому ему «именем Бога» позволено занять своё место в этом мире, не будучи в этом виновным.

Медард Босс, который в тесном сотрудничестве с Мартином Хайдеггером с начала 1950-х годов разрабатывал новый *Dasein*-анализ, предложил современное психологическое понимание вины,¹¹ которое может быть включено сюда как *психологический миф*, потому что возникновение переживания вины из-за «ничто» также переосмысливается как конкретная онтическая вина, а именно как экзистенциальная вина перед самим собой как индивидуальной личностью. По словам Босса, речь здесь идёт не только о приобретённой, но и об «автохтонной» вине, которая поэтому с полным основанием заявляет себя как переживание вины. В основе такого истолкования лежит представление о том, что человек всегда чувствует себя экзистенциально виновным перед самим собой, когда пренебрегает задачей воплощать предназначенные ему жизненные возможности в «открытом» и «свободном» поведении, застревая

¹¹ Medard Boss: *Lebensangst, Schuldgefühle und psychotherapeutische Befreiung*, Bern (Huber), 1962.

вместо этого в привычных стереотипах поведения. Это чувство вины появляется для того, чтобы призвать «духовно зачахшего» человека реализовывать себя и тем самым искупить вину перед самим собой. Этот миф предлагает замену религиозным обещаниям о спасении, обещая современному человеку самоосвобождение от чувств ужаса и вины с помощью интенсивной даэин-аналитической психотерапии.

В качестве примера Босс приводит женщину, которая в начале психотерапии снова и снова видела сон, в котором какая-то женщина-судья приговаривала её к смерти за неизвестное, но серьёзное преступление, и она каждый раз просыпалась «вся в поту от ужаса смерти»¹². Босс толкует этот сон так: эта пациентка, как «чахлое, человечески отсталое существо», действительно совершила «*преступление всех преступлений*» – против самой себя¹³ (ср. там же, с. 51). И поэтому этот сон изменился в ходе терапии, и судья начала становиться всё более и более дружелюбной и располагающей к себе, пока сон полностью не исчез после того, как пациентка превратилась в зрелую, то есть свободно реализующую свои собственные возможности женщину.

d) Стрaдание из-за онтологической вины

Сегодня, во времена плюрализации и индивидуализации, при всех коллективных и индивидуальных способах защиты, люди всё равно поневоле подвергаются переживаниям онтологической вины и страдают из-за этого.

Открытое и скрытое страдание из-за онтологической вины в повседневной жизни

Следующие примеры из повседневности делают поразительно наглядным то, сколь сильно онтологическое переживание вины впечатано в обыденную жизнь многих людей. Мы начнём с особенно впечатляющего примера Фрейда¹⁴: «*Преступник из чувства вины*». Эти «преступники» относятся к тем частым пациентам, которые

¹² Medard Boss: *Lebensangst, Schuldgefühle und psychotherapeutische Befreiung*, Bern (Huber), 1962. S. 42.

¹³ Там же, с. 51.

¹⁴ In: S. Freud (1915): «*Einige Charaktertypen aus der psychoanalytischen Arbeit*», in: *GWX*. S. 389 ff.

страдают от «гнетущего чувства вины неизвестного происхождения».

Желание избавиться от него может привести к самым разным патологическим симптомам. Один из них – совершение аморального поступка, для того чтобы необоснованное чувство вины наконец-то имело реальную основу. Фрейд утверждает, что совершение реального, имеющего юридические последствия правонарушения всегда приносило преступнику «душевное облегчение».

У нас есть все основания предполагать, что речь здесь идёт о людях, «особо чутких»¹⁵ к онтологическому измерению вины, а потому эмоционально «знающих», что их чувство вины связано с какой-то реальной виной, даже если они не признают её онтологическую природу. Отсюда понятно их стремление к совершению реального *онтического* проступка, который даст реальную основу их чувству вины, позволив его легче переносить.

Второй пример касается так называемой «вины выжившего». Этот термин впервые вошёл в обиход в 1960-х годах и был связан с чувством вины у людей, переживших Холокост. Но сам феномен часто встречается у людей, переживших смертельную опасность, жертвами которой стали другие. Здесь следует упомянуть о чувстве вины, которое испытывают дети, у которых умерли брат или сестра, а также выжившие после несчастного случая, в котором погибли другие, и особенно те, кто возвращается с войны, в отличие от своих погибших товарищей по оружию. Давайте возьмём переживших Холокост: действительно, онтически их чувство вины сразу вызывает отклик, хотя они и не виноваты в том, что бесчисленное множество других людей, а зачастую и их ближайшие родственники, стали жертвами нацистского убийства. Понятным это чувство вины является потому, что ведь все остальные точно также заслуживали возможности жить дальше. Если не знать об онтологической вине, которая заключается лишь в том, чтобы вообще быть, вместо того чтобы не быть, то это чувство вины у выживших, хоть и вызывает отклик, но не может объяснить, почему боль от смерти других проявляет себя как чувство вины. Конечно, можно понять, что выжившие считают несправедливым то, что другие не выжили, но невозможно понять, что

¹⁵ Понятие особой чуткости было введено нами в Первой части книги в главе, посвященной ужасу.

выживший считает несправедливым и то, что он сам выжил, и поэтому не может радоваться своему выживанию. Если же знать об онтологической вине, то можно предполагать, что именно из-за травмирующего опыта потери стольких родственников и друзей эти люди стали чуткими к тому онтологическому факту, что в конечном итоге нет никакого законного основания для того, чтобы кто-то жил, а другие нет, и, следовательно, совсем никакого *для того, чтобы* кто-то выжил, в то время как другие должны были умереть. Чувствовать вину за своё выживание – это знать, что продолжаешь жить без всяких на то оснований. Так что вопреки этому говорить «да» собственной жизни выглядит самонадеянным присвоением этого права. Но именно это нужно делать выжившим, если они не собираются совершать суицид. Выживший страшится снова сказать «да» своей жизни, поскольку он переживает это как наглость по отношению к умершим и одновременно как вину.

В последующих примерах речь пойдёт уже не о страданиях от необъяснимого чувства вины, однако станет очевидным, что для понимания какого-то необычного поведения или даже отношения к жизни в целом следует предполагать, что их скрытым двигателем является онтологическое чувство вины.

Опять же, я начну с примера из Фрейда, который касается людей, «терпящих неудачу в успехе».¹⁶ Он имеет в виду людей, которые долго работают ради достижения успеха в своей профессии, но потом, когда исполнение этого заветного желания становится очевидно возможным, они сами же торпедируют свой успех. Фрейд тоже считает, что здесь срабатывает необъяснимое чувство вины, которое он, исходя из своей теории, сводит к эдипальной вине. Нас же интересует, не идёт ли и здесь речь о людях, «особо чутких» к онтологической вине? Делает ли онтологически виновным собственный успех? Один из пациентов Фрейда объясняет своё саморазрушительное поведение тем, что он «недостойн» этого успеха¹⁷. Однако эта личная оценка противоречит хорошей результативности и общему признанию со стороны коллег. Большинству из нас знакомо известное изречение «Я знаю, что ничего не знаю», – ещё в римские времена приписываемое Сократу. Тот, кто особо чуток к онтологи-

¹⁶ Freud, GW X. S. 370 ff.

¹⁷ Freud, GW X. S. 371 ff.

ческой истине о том, что всё человеческое знание «абсолютно ничтожно», но применяет её *tel quel* к своей конкретной деятельности в профессии и таким образом путает онтологическую истину с онтической, должен, пока успех ещё не достигнут, в ужасе отступить от него, чтобы не стать онтологически виновным. Онтологическая вина заключалась бы в том, чтобы занять желанное место и тем самым несправедливо отнять его у человека, который действительно ему соответствует.

Второй пример касается людей, которых отличает повышенная застенчивость. «Застенчивый» – это тот, кто предпочитает оставаться незаметным, кто обычно извиняется, ещё только входя в помещение, в котором уже находятся другие люди, и осмеливается сесть на стул, лишь заранее убедившись, что он ещё свободен, и даже в этом случае готов в любой момент отказаться от него ради того, кто придёт позже. Эти люди обычно не решаются активно вступать в разговор, а когда их о чём-то спрашивают, они чувствуют себя настолько некомфортно, что им «просто больше ничего не приходит в голову».

Сразу приходит мысль о том, что речь тут идёт не о чувстве вины, а о сильном чувстве стыда. Эта мысль отсылает нас к следующей главе и к вопросу о том, почему чувства вины и стыда на самом деле так часто встречаются вместе. Здесь же нас интересует тот факт, что застенчивость может быть обусловлена и чувством вины тоже. Из приведённого выше краткого описания уже ясно, как трудно этим людям вообще сделать собственную личность заметной. Важно, что это желание оставаться незаметным никак не связано с тем, чувствует ли человек своё присутствие желательным или нежелательным. Все эти особенности застенчивого человека говорят о том, что ему не хватает «нормального» чувства того, что он вообще имеет право находиться в этом мире. Поэтому он живёт в страхе стать просто помехой, лишним и тем самым обременительным для других. В то же время застенчивый человек знает, что пока он живёт, ему не остаётся ничего другого, кроме как занимать своё место в мире. Застенчивость – это его компромисс: он занимает место, но при этом его постоянно мучает совесть, и он пытается сделать всё, чтобы незаметностью и постоянной предупредительностью свою нечистую совесть успокоить.

Не так уж редко застенчивые люди одновременно являются теми, кто *больше других исполнены сознанием долга*. Они часто засиживаются на рабочем месте до полного истощения своих сил. Показательно, что они почти не дают себе передышки, берут незаконченную работу домой вечером и на выходные и выходят на работу, несмотря на плохое самочувствие или мигрень. Нечаянное опоздание на работу пробуждает в них чувство вины, и даже незначительная оплошность вызывает страх провала¹⁸. И ведь такие люди как правило видят, что их коллеги по работе относятся к ней куда более беспечно, не имея из-за этого никаких неприятностей. Почему же для них невозможно сделать то же самое? Почему они считают, что для других нормально быть менее добросовестными, а сами и помыслить не могут о том, чтобы ослабить навязываемое самим себе огромное давление? Эти вопросы подразумевают, что у этого чувства долга есть некий тайный смысл, однако люди, которых он касается, сами его не распознают. В случае особо добросовестных – как и особо застенчивых – речь идёт о вине существования как такового: из-за случайного прихода в бытие, а значит, из-за отсутствия веских оснований для того, чтобы тут быть. Тот, кто особо чуток к этой вине, как-то быстро приходит к мысли и желанию «заработать» себе право на жизнь особыми стараниями.

Есть ещё и *чрезвычайно беззащитные, иначе говоря, лишённые агрессии* люди, которые также относятся к категории чутких к онтологической вине. В психоанализе известен феномен «идентификации с агрессором»¹⁹, когда человек, подвергшийся нападению,

¹⁸ Ещё в 1961 году Хубертус Телленбах (Hubertus Tellenbach) представил дифференцированный феноменологический анализ таких людей, описав их как «*Typus Melancholicus*».

In: *Melancholie. Problemgeschichte, Endogenität, Typologie, Pathogenese, Klinik*. 4. erw. Aufl., Berlin, Heidelberg, New York, Tokyo (Springer), 1983.

¹⁹ Психоанализ (Анна Фрейд, Шандор Ференци) предлагает для этого термин «идентификация с агрессором». Однако эта идентификация трактуется там как защита от невыносимого ужаса перед агрессором и не понимается в терминах внутреннего, уже имеющегося чувства вины. Я же предлагаю понимать идентификацию с агрессором, исходя из этого предсуществующего чувства вины. Из-за этого чувства вины человек, подвергшийся нападению, не может не согласиться с агрессором. В этом кроется идентификация, связанная с убеждением, что один заслуживает агрессивных действий со стороны другого. Поэтому сопротивляться мешает не столько ужас, сколько ощущение, что человек не имеет на это права.

оказывается беззащитным потому, что втайне опасается или даже искренне обманывается, полагая, что нападки другого оправданы, а потому заслужены. То есть агрессор оправдан не потому, что фактически прав, а потому, что способен актуализировать и одновременно (предположительно) подтверждать онтологическое чувство вины своей жертвы. Из-за своей особой чуткости к онтологической вине, которая всегда есть, человек, подвергшийся нападению, признаёт свою вину за то, чего никогда не совершал, даже если рационально знает, что нападение на самом деле необоснованно, и что он должен от него защищаться. Тот, кто в силу своей особой чуткости предрасположен к тому, чтобы даже в повседневной жизни чувствовать себя виноватым «ни за что», всегда оказывается в беззащитном положении, поскольку его чувство вины, похоже, признаёт правоту тех, кто набрасывается на него с обвинениями. Добавьте к этому тот факт, что любая защита от обвинения только усиливает в нём чувство вины.

В качестве последнего примера следует упомянуть так называемых «невезучих» или «неудачников». С ними, действительно, происходит одно несчастье за другим, так что возникает вопрос о том, может ли это быть случайным совпадением. И может ли быть так, что и здесь тоже речь идёт о людях, которых – в силу их особой чуткости – преследует онтологическая вина? Этот вопрос – прежде всего потому, что он поставлен в такой общей форме – нам следует оставить открытым. Тем не менее, в принципе, возможно, что за этим скрывается бессознательное стремление искупить свою (считающуюся онтической) вину тем, чтобы снова и снова попадать в неприятности, в которых они являются невинно пострадавшими.

Страдание из-за симптомов вины

Читателя удивит, что этот феномен рассмотрен здесь лишь кратко. Это связано с тем, что особая чуткость к онтологической вине, хоть и играет огромную роль во всём спектре душевных страданий, прежде всего в так называемых компульсивных расстройствах, но существует только одно душевное страдание, для которого иррациональные самообвинения являются типичными, и это – депрессия. Депрессию же я буду рассматривать в главе II. 3. Поэтому здесь

ограничусь лишь истолкованием *негативного симптома неспособности испытывать чувство вины*. Этот симптом в основном встречается при так называемых «тяжёлых расстройствах личности». У этих людей нет никаких препятствий для того, чтобы делать – даже получая от этого удовольствие – такие морально предосудительные вещи, которых избегают «способные чувствовать вину» люди, и, хотя при определённых обстоятельствах им бы это тоже доставило удовольствие, мораль и совесть не позволяют им это делать. Может показаться парадоксальным желание истолковать это отсутствие способности чувствовать вину как симптом скрытого страдания от онтологической вины. Но если, следуя Фрейду, исходить из того, что все душевные симптомы имеют скрытый смысл, то это должно относиться и к негативным симптомам. Негативный симптом неспособности к вине не случайно встречается при тяжёлых нарциссических расстройствах. Что получают люди с гипертрофированным нарциссизмом от своего негативного симптома – неспособности чувствовать вину? Всякое чувство вины одновременно порождает чувство слабости. Всякое чувство вины говорит мне о том, что я не оправдал ожиданий другого человека. То есть так называемая неспособность испытывать чувство вины на самом деле является успешной защитой от того чувства, которое могло бы ослабить собственную позицию по отношению к другому, и именно поэтому его следует избегать любой ценой. Тот, кто нарциссически должен постоянно подтверждать свою силу и власть, является, по сути, особо чутким к неустрашимой конечности собственной субъектности как к чрезвычайно пугающей и вместе с тем оскорбительной истине²⁰. Невозможность избежать чувства вины – часть этой конечности, которую, следовательно, необходимо отрицать, чтобы оставаться способным подтверждать собственную силу себе и другим. ☺

Перевод с немецкого: Ирина Глухова (Испания)

²⁰ См. комментарии к анализу Кьеркегором «эстетического существования» в главе об отчаянии во второй части этой книги.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ СЛУШАНИЕ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО- ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

Александр Бадхен (Россия)

*«Мы есть, стало быть, прежде всего в речи и при речи. Путь к ней ничёмен. Путь к ней даже невозможен, коли мы и без того там, куда он должен бы вести. Однако там ли мы? Так ли мы в речи, что касаемся её существа, что мыслим её как речь, то есть, вслушиваясь собственно в неё, собственно её и воспринимаем? Оказываемся ли мы без всякого нашего старания в близости речи? Или путь к речи как речи длиннейший из всех, какие можно помыслить? Не только длиннейший, но и окружённый помехами, идущими от самой речи, как только мы пытаемся без оглядывания на попутные обстоятельства осмыслить чисто её»¹.
(Мартин Хайдеггер)*

*«Единственное, что остаётся во время самых ужасных и драматических событий нашего века – это человеческое и встреча людей»².
(Эммануэль Левинас)*

1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Мой интерес к этой теме сугубо практический, поскольку слушание составляет основу того, чем я занимаюсь как терапевт-практик. В данной статье я попытаюсь подвергнуть некоторой ревизии свои представления о слушании, поразмышлять и исследовать сам феномен. И ещё хочу продолжить рассуждения, начатые мной в «Лирической философии психотерапии»³.

Во многом этот интерес берёт начало из ограниченности моего восприятия, с которой я давно знаком... Мы на море, мне четыре с половиной года, и сестра показывает мне парус на горизонте. «Он

¹ Хайдеггер М. Путь к речи. // Коэн-Левинас Д. Как стих становится евреем. Целан и Деррида. – СПб.: Jaromir Hladik press, 2020. С. 12-13.

² Цит. по: Бобровский А. Пять тезисов Эммануэля Левинаса, актуальных для нас сегодня. // Евреи в меняющемся мире VIII. – Рига: Центр изучения иудаики Латвийского университета, 2015. С. 44. https://www.jsc.lv.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/jsc/konferences/2011/ЕММ_8_038-046.pdf (от 07.01.2023.)

³ Бадхен А. Лирическая философия психотерапии. – М.: Когито-Центр, 2014.

вон там», – говорит она, но я его не вижу. Так я узнаю, что у меня проблемы со зрением. Но я также узнаю, что за границей моего восприятия есть что-то, что трудно ухватить. Я паруса не вижу, но он там есть. Это наполняет акт восприятия какой-то таинственностью. Ты напряжённо всматриваешься, вслушиваешься. То же самое, когда постепенно ослабевают слух: это не оставляет тебя в тишине, напротив, ты в поиске смыслов звуков, которые доносятся до тебя сквозь завесу глухоты.

У американского поэта Роберта Фроста есть теория *звукпредложений*, которая связана с его наблюдением, что звучание, тональность человеческой речи так же семантически, как и реальные слова. Иосиф Бродский пояснял это так: «К примеру, вы слышите двух людей из-за закрытой двери комнаты. Вы не слышите слов, но понимаете общий смысл диалога; практически вы можете довольно точно осмыслить его суть. Другими словами, мотивчик значит больше текста, вполне заменимого и избыточного»⁴.

Так что, может статься, что лучший способ в чистом виде услышать звучание смысла – слегка оглохнуть. Но можно и серьёзно отнестись к замечанию про мотивчик и про то, что текст не самое главное. Диалог может быть молчанием, говорит Мартин Бубер Карлу Рождерсу во время их знаменитой встречи: «Мы бы могли сидеть вместе или, лучше, ходить вместе в молчании, и это мог бы быть диалог». Интересно, почему «ходить вместе» лучше? Может быть, потому, что движение помогает нам раскрываться и выражать себя, а может, так легче улавливать ритм того самого *мотивчика*, который нас связывает и со-настраивает, и делает диалог подобным танцу? В любом случае – это самовыражение, *самовыговаривание* (пусть даже и без слов, ибо, по выражению Мартина Хайдеггера, речь принадлежит говорению, слышанию и молчанию⁵) должно быть к кому-то обращено. Кто-то Другой должен быть затронут им. В мысли о затронутости проступает некая телесность. Затронутость Другим не может не переживаться телесно (вспомним о джэндлиновском *felt sense*). Когда нас задевает какое-то событие – мы это переживаем с

⁴ Бродский И. О скорби и разуме. Сочинения в 6 томах. – СПб.: Изд-во «Farrar, Straus & Giroux», 2000. Т. 6. С. 196.

⁵ Хайдеггер М. Бытие и время. СПб.: Наука, 2006. С. 162.

помощью различных телесных ощущений, например, мы краснеем и ощущаем жжение на коже при стыде, или у нас может пересохнуть во рту от страха. Телесный отклик – необходимый посредник нашей аффективной включённости, интераффективности.

«Мы можем друг другу сообщить какие-то частности, – говорит поэт Анатолий Найман, – которые, ну, могут как-то оживить заданную тему. И есть у всего этого одно-единственное оправдание. Самая невероятная, я думаю, на Земле вещь – это два разговаривающих друг с другом человека. Именно не содержание того, что они говорят друг другу, *а то, что они говорят*. Очень часто абсолютная ничтожность содержания – она только подчёркивает это: вот, собственно, и всё, для чего вы родились»⁶.

(Здесь эхом повисает вопрос, так ли уж пусты пустые разговоры?)

При такой перспективе рассмотрения возможность услышать друг друга видится не следствием беседы, а скорее предпосылкой для неё. «Способность говорить и способность слушать равно изначальны. Мы суть разговор, и это значит: мы можем (у)слышать друг друга»⁷. *Мы есть разговор*. Возможно, на эту мысль Хайдеггера вдохновила строфа из наброска к незавершённому стихотворению Фридриха Гёльдерлина⁸: «С тех пор как мы – разговор и выслушать можем друг друга».

Если продолжить мысль Наймана: именно в непредсказуемости речи, в её неопределённости, хаотичности, кажущейся «ничтожности» проявляется то, «ради чего мы родились». Чтобы услышать Другого, нам нужно научиться выходить за рамки смысловых конструкций. Важно не столько содержание высказывания, глубина мысли или оригинальность суждений – важен сам разговор.

Моя британская коллега Диана Митчелл рассказывала, как когда-то к ней на приём пришла очень испуганная, нервная женщина. Диане она напомнила испуганную птичку. У неё был такой тихий, прерывающийся голос и сильный акцент, что Диане было трудно разобрать, что она говорит. Пару раз Диана пыталась прервать её, пытаясь что-то уточнить, но в конце концов решила, что это безна-

⁷ Цит. по Хайдеггер М. *О поэтах и поэзии: Гёльдерлин. Рильке. Трагль*. – М.: Водолей, 2017. С. 13.

⁸ Там же. С. 13.

дёжно, и не стала её перебивать. Тело, голос, весь способ бытия клиентки и без того выражали так много, что Диана решила просто быть с её переживаниями и оставить попытки понять её историю. В конце той первой сессии клиентка поблагодарила Диану и сказала: «Как хорошо, когда кто-то, наконец, тебя понимает».

В начале 90-х я участвовал в семинаре по гештальт-терапии с норвежским преподавателем Нильсом Гренстадом. В один из дней он проводил со мной демо-сессию. Я пытался изъясняться с ним по-английски. Мой тогдашний английский был, мягко говоря, весьма скромн. В какой-то момент Нильс предложил мне говорить по-русски (он, понятное дело, не знал русского языка). Я говорил по-русски и чувствовал его присутствие рядом с собой. Хотя Нильс *не понимал* по-русски, я каким-то образом знал, что он меня *слышит*. Это важное разделение – понимания и слышания.

Хочется привести здесь завораживающую меня строчку из стихотворения *Аркадия Драгомощенко*: «Я люблю тебя, даже не зная, есть ли ты вообще, есть ли я...» Такая парадоксальная мысль. Фразоголоволомка. Но если прислушаться, здесь намёк на то, что предполагаемый собеседник, которому адресуется стихотворение, всегда уже дан, я всегда есть *бытие-самим-собой-с-другими*, всегда есть бытие-вместе. Так что у поэта всегда есть предполагаемый собеседник, которому адресуется стихотворение. Некое Ты всегда уже дано, даже если нет никакого Ты, чтобы его услышать и на него ответить. И ещё о том же у Ханса-Георга Гадамера: «Пение можно осуществить настоящему только в со-пении. Также и стихотворение можно узнать, только если принять, что оно по-своему есть песня, и что нужно осуществить и выговорить его в со-исполнении»⁹. Это ещё и о нашей прирожденной музыкальности.

2. ИЗ ДНЕВНИКОВЫХ ЗАПИСЕЙ

До пандемии я был человеком кирпича и штукатурки, я был человеком асфальта и бетона. Я был привычен к тому, что ветер гремит надо мною кровельным железом, а из моего окна видна лишь стена дома напротив под низким питерским небом. Городской житель, выез-

⁹ Гадамер Х.-Г. Феноменологический и семантический подход к Целану? // Феноменология поэзии. – М.: РИПОЛ классик, 2019. С. 338.

жая загород, я привычно заставлял мир природы статичным; я выезжал на природу, так сказать, на готовое. Когда я путешествовал, она открывалась мне как виды, как картины, которые существовали каким-то образом вне меня, и просто допускали меня, постороннего, полюбоваться собой, и, возвращаясь домой, я сохранял в себе полученные впечатления о мгновениях чудесных встреч, как если бы уносил в себе впечатления о прослушанной музыке или увиденном живописном произведении, зная при этом, что эта музыка, эта картина или пейзаж, явившиеся источником моих впечатлений, остались существовать где-то там, и я уношу с собой лишь впечатления о них. Эти впечатления были полностью моими, я был волен поступать с ними по своему усмотрению, усиливая, ослабляя или придавая им новые оттенки. Мои впечатления – как далеки они были от мест и событий их вдохновивших! Как если бы в духе Витгенштейна вспомнить детскую игру, которая учит нас употреблять слова «смотреть» и «представлять». От того скажем ли мы: «Посмотри...!», или скажем ли мы: «Представь себе...!», перед нами откроются совершенно разные пространства. В первом случае мы обратимся скорее к внешнему, во втором – скорее ко внутреннему. Естественно, здесь разделение пространств – дело искусственное, связь их очевидна. Речь идёт об акцентах, но очень существенных акцентах. О принципиальном различии между стремлением что-то разглядеть и стремлением нечто представить: в первом случае мы говорим себе что-то вроде: «Смотри внимательнее!», во втором: «Закрой глаза!»¹⁰ И вот эта жизнь с закрытыми глазами была мне хорошо знакома, равно как и различие между содержанием переживания в Идении и содержанием переживания представления.

Пандемия изменила «как» моего существования.

Я почти безвыездно живу за городом. Теперь, когда я работаю за столом, иногда замечаю синицу, заглядывающую в окно проведать меня. Я не просто наблюдаю мир, но участвую в его непрерывном превращении, постоянном становлении. Например, куст орешника продемонстрировал мне, что такое потенциальность: ещё в марте-апреле, когда мы переехали сюда из города на «самоизоляцию» (какое нелепое и совершенно неприменимое в моём случае слово), он казался мне мёртвым, засохшим, а ближе к лету расцвёл на моих глазах большими

¹⁰ Витгенштейн А. Zettel. Заметки. М.: Ад Маргинем Пресс, 2020. С. 216.

зелёными листьями, осенью опал, оголился и стоит сейчас покрытый снегом. Я узнал, что у деревьев можно многому научиться. Всем своим видом они демонстрируют терпеливое принятие того, что есть. У них можно многое узнать о неторопливости. Они ведут себя так, словно у них всегда есть время, они вбирают в себя его цикличность, которая становится их нутром, растут раздвигая свои внутренние кольца (впрочем, снаружи этого увидеть нельзя, только *post mortem*), тянутся вверх, отталкиваясь от самих себя. Они танцуют на ветру и тянутся к свету. Кстати, ненастье теперь не является для меня «плохой погодой». Можно любоваться красотой дождя. А однажды утром я проснулся и обнаружил, что выпал снег, и мир стал матовым и округлым. Но ненадолго. Вскоре снег растаял и обнажил всё вокруг. Потом на протяжении многих недель продолжалось чередование пушистости и наготы. Мир живёт в ритме повторов, в ритме, в котором несложно услышать мелодию, уловить рифму. Иногда кажется, что он избыточно тавтологичен. Но это зависит от настроения.

Мир учит умиранию. Смерть, если приглядеться, можно увидеть повсюду как неотъемлемую часть непрерывного круговорота. Всё, что я вижу – уязвимо, хрупко, включая меня самого. То, что я оказался здесь из-за пандемии, тому доказательство. Я вижу, как рождается и как умирает день... Каждый день.

Есть около дома одна невысокая пихта, за которой последние два года я внимательно наблюдаю. Вначале меня занимало то, как скоро она растёт, как её верхушка следует за движением солнца, словно стрелка циферблата. Однако с прошлой осени её верхушка изогнулась и словно замерла. Это начало заботить меня, и теперь я смотрю на неё с подозрением: что можно ожидать от этой пихты?

Этот фрагмент отражает «пандемический поворот» в моём понимании слушания, рождение нового, иного, чем прежде, способа построения отношений с собой и с миром, сдвига во мне самом. Я привожу его ещё и потому, что он иллюстрирует непрерывный процесс конструирования себя, построения себя, с которым все мы знакомы: жизнь предлагает нам ситуации, которые вынуждают нас конфронтировать с собой, отталкиваться от самих себя и изменяться, вновь и вновь демонстрируя, насколько каждый из нас является продуктом времени, дитём момента.

3. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Тогда же, в пандемию, я прочитал у Карла Роджерса: «Что мне действительно не нравится в себе, так это когда я не могу слышать другого человека, потому что я заранее уверен в том, что он собирается сказать, что я не слушаю... когда ловлю себя на том, что пытаюсь исказить его сообщение... И только когда я осознаю, благодаря его протесту или благодаря моему собственному постепенному обнаружению, что я тонко манипулирую им, я испытываю отвращение к себе»¹¹. «Когда я не могу слышать другого человека...», – думаю, каждому психотерапевту такие моменты хорошо знакомы. Как и горький осадок в душе, которые они после себя оставляют.

Я решил погуглить выражение «слушание – это», и был немало удивлён определениями, которые получил:

«Слушание – это рецептивный вид речевой деятельности, при помощи которого реализуется процесс приёма и последующей переработки речевого сообщения на основе функционирования слухового анализатора»¹².

«Слушание – это процесс направленного восприятия человеком слуховых и зрительных стимулов и приписывания им значения»¹³.

«Слушание – процесс сконцентрированного восприятия зрительных и слуховых стимулов, приписывания им смысла. Активное слушание подразумевает сосредоточение, понимание, запоминание, оценку и реагирование»¹⁴.

Нетрудно заметить, что все подобные определения основаны на представлении, что существует некий отдельный человек, который при помощи рецепторов своего слухового или зрительного анализатора принимает сообщение, воспринимая слуховые, а также зрительные стимулы, а затем перерабатывает эти стимулы, и в процессе этой переработки приписывает сообщению некий смысл, некое значение.

¹¹ Rogers C. // *Levinas and the Face-To-Face Relationship*. Duquesne University Press, Pittsburg, Pennsylvania, 2015. P. 178-179.

¹² <https://zaochnik.com/spravochnik/menedzhment/psihologija-upravljenija-personalom/slushanie-kak-vid-kommunikatsii/> (om 26.07.2021.)

¹³ <https://psyera.ru/slushanie-v-obschenii-1679.htm#:> (om 30.07.2020)

¹⁴ https://spravochnik.ru/psihologiya/vidy_slushaniya_v_psihologii_obscheniya/ (26.07.2021)

Именно так рассматривает коммуникацию когнитивная психология (и слушание здесь – частный случай коммуникации), отсылая нас к традициям, пришедшим из эпохи Просвещения, к идее индивидуального разума, существующего внутри отдельного индивидуума, по существу – к представлениям Декарта. Эту тенденцию современных исследователей коммуникации следовать логике когнитивной психологии, Вернон Кронин называет «психологическим проектом»¹⁵, рассматривающим коммуникацию (и, в частности, слушание) как свойство мыслящего *индивидуума*, игнорируя при этом факт изначально необходимой для любой коммуникации взаимности.

В отличие от описанной позиции экзистенциально-феноменологическая парадигма основывается на интерсубъективном понимании, на принципе фундаментальной взаимосвязанности, и здесь идея некоего отдельно существующего человека, внутри которого происходит процесс слушания – недопустимая абстракция. Здесь мы говорим о человеке как о человеке-в-мире-с-другими и видим в слушании реляционный феномен. Так что наша цель – выйти за рамки «психологического проекта», привычного способа изучения речи, следующего паттернам когнитивной психологии и статистического анализа, сводящегося к расщеплению феномена на элементы и выделению отдельных факторов, этапов, на основе которых конструируются модели слушания.

В 1990 году я был на семинаре американского психотерапевта Альберта Рабина. Ему в ту пору было лет 80, на семинаре он делился своим опытом, описывая случаи из клинической практики. Семинар проходил с последовательным переводом: Рабин говорил фразу или две, затем переводчик переводил на русский. В какой-то момент Рабин остановил переводчика: «*I didn't say «patient», I said «person»*» («Я не говорил «пациент», я сказал «человек»»). Переводчику, не особенно знакомому с психологической проблематикой, эта деталь показалась несущественной, но для психотерапевта слова «человек» и «пациент» обозначали совершенно разные отношения. И точность слова здесь была принципиально важной. Поразительным

¹⁵ Purdy M.W. *Listening, Culture and Structures of Consciousness: Ways of Studying Listening*. http://www.researchgate.net/publication/234731853_Listening_Culture_and_Structures_of_Consciousness_Ways_of_Studying_Listening (om 28.05.2023.)

являлось то, что Альберт Рабин уловил диссонанс в слове «пациент», которое звучит сходно с английским «patient», совершенно не зная русского языка. «Слышим мы, а не ухо... через уши, но без помощи ушей... Наш орган слуха является, хотя и необходимым в определённом отношении, но ни в коем случае не достаточным условием для нашей способности слышать, т. е. тем, что подаёт и предоставляет нам то, что собственно должно быть услышано»¹⁶, – говорит Мартин Хайдеггер. Иными словами, мы слышим не столько то, что улавливают рецепторы, сколько то, на что мы настроены, навстречу чему, слушая, мы открыты. Если язык, по выражению Хайдеггера, – дом Бытия, то экзистенциально-феноменологический подход должен предоставлять совершенно иной способ для исследования по сравнению с приёмами и методами, опредмечивающими язык. *Здесь слушать нужно по-другому.*

4. СЛУШАТЬ ПО-ДРУТОМУ: КАК?

Американский психолог Майкл Пёрди – специалист в области коммуникации – рассказывает о слушании, практикуемом коренным американским народом *сиксика* (*чёрных ног* – название происходит от цвета их мокасин): «Это в высшей степени рефлексивный и раскрывающий способ общения, который позволяет открыть себя тайне единства между физическим и духовным, отношениям между природными и человеческими формами и тесным связям между пространствами и людьми, при этом обеспечивая защиту, силу и продвинутое понимание своего маленького места в мире»¹⁷.

Далее он пишет, что этот пример может послужить своего рода образцом симпатического витального (в смысле сущностного) слушания, предполагающего, что между сиксика и их миром существует глубинная со-настройка. Можно рассматривать этот пример сущностного слушания как причудливую архаическую странность, но

¹⁶ Хайдеггер М. Положение об основании. См: <http://filosof.historic.ru/books/item/f00/s00/z0000998/st000.shtml> (от 17.08.2023.)

¹⁷ Purdy M.W. *Listening, Culture and Structures of Consciousness: Ways of Studying Listening*. https://www.researchgate.net/publication/234731853_Listening_Culture_and_Structures_of_Consciousness_Ways_of_Studying_Listening (от 28.05.2023.)

психотерапевт, всерьёз озабоченный развитием своей способности слушания, может услышать в этом примере иное: «Вот, чему нужно учиться!» – заключает Пёрди.

В силу своего любительского интереса к истории искусств, моей первой ассоциацией, когда я прочёл статью Майкла Пёрди, была фигура замечательного исследователя искусств Аби Варбурга (1866-1929), которому в своё время случилось изучать ритуалы коренных народов, живущих на территории Аризоны в США. Он рассказал об этом в докладе, обстоятельства создания которого настолько интересны, что, рискуя увести читателя несколько в сторону от заявленной темы, я всё-таки решил остановиться на них подробнее.

Сначала несколько слов об Аби Варбурге: его имя связывается, прежде всего, с понятием *иконологии* и с его уникальной библиотекой, которая по сей день является одновременно и собранием книг, и инструментом научных исследований. Помимо истории искусств интерес Варбурга включают такие области как: археология, история, антропология и психология. Своё внимание он сосредотачивает на исследовании того, что именно транслирует искусство из эпохи в эпоху. Он утверждал, что образы, которые Возрождение заимствует из Античности, позволяют изображать страсти. Возможно, Варбург верил, что вместе с передачей образов передаётся душевная энергия – изображения несут в себе память об аффекте, которую эти изображения содержат. Ведь искусство – это не про красоту, а про амбивалентную природу человека. Мир человека – неизбежно трагический мир, и Варбурга интересует, по его выражению, «глубинная шизофреничность европейской цивилизации»: её нецельность, двойственность, полярность. Он понимает, что именно благодаря этому она содержит в себе потенциальность, что любой рост происходит отсюда.

После Первой мировой войны, в связи с серьёзным душевным расстройством, Аби Варбург лечился в психиатрических лечебницах Гамбурга и Йены, и в апреле 1921-го в состоянии острого возбуждения он поступает в клинику Бельвю, руководимую доктором Людвигом Бинсвангером в Кройцлингене. Клиника Бинсвангера

была предназначена для привилегированных пациентов, в том числе из аристократических семей, и видела многих выдающихся личностей, среди которых: феминистка Берта Паппенхайм (нам с вами известная больше как Анна О.), художник и поэт Эрнст Людвиг Кирхнер, танцор Вацлав Нежинский¹⁸. Варбург находился в клинике Людвиг Бинсвангера до августа 1924 года. Вначале у Варбурга диагностируют шизофрению, необратимое течение которой практически не оставляет надежды на выздоровление, однако к марту 1922 года его состояние меняется, и появляется надежда на возвращение пациента к систематической работе (Бинсвангер даже даёт ему прочитать корректуру своей новой книги), а в феврале 1923 года приглашённый на консультацию выдающийся психиатр Эмиль Крепелин отвергает первоначальный диагноз и ставит новый – смешанное состояние при маниакально-депрессивном расстройстве, а то, что поначалу обозначалось врачами клиники как «шизоидная конституция», Крепелин называет неврозом навязчивых состояний. Это событие означает не просто смену диагноза, но смену жизненной перспективы – теперь Варбург уже не видится безнадежным больным. Людвиг Бинсвангер заключает с Аби Варбургом своеобразный договор: он выпишет его, когда тот составит и прочтёт научную лекцию на тему по своему выбору.

Один из исследователей творчества Аби Варбурга называет кройцлингенский доклад «драматической инсценировкой собственного выздоровления»¹⁹: он должен был продемонстрировать способность Варбурга ясно мыслить и таким образом явиться доказательством возможности его возвращения к нормальной жизни. Доклад, прочитанный перед персоналом и пациентами клиники, был сделан в жанре научно-популярной лекции с демонстрацией диалогизмов для образованной, но не профессиональной публики. После доклада Варбург передал записи своим ближайшим коллегам, но от

¹⁸ В 1918 году здесь также лечилась Элен Вест, случай которой в 40-х годах прошлого века на основе архивных материалов описал Людвиг Бинсвангер. «Случай Элен Вест» стал образцом феноменологического описания клинического материала и классическим примером экзистенциально-аналитического понимания бытия-в-мире человека, страдающего шизофренией.

¹⁹ Торопыгина М. Ю. Иконология. Начало. Проблема символа у Аби Варбурга и в иконологии его круга. – М.: Прогресс-Традиция, 2015. С. 153.

публикации категорически отказался: «Я не хочу, чтобы даже малейший намёк кощунственных попыток наукообразности был обнаружен в этом сравнительном анализе на тему поисков вечного индейца в беспомощной человеческой душе. Образы и слова должны оказать помощь следующим поколениям в попытке самосознания как противостояния собственной трагической раздвоенности между страстно влекущей магией и рассудительной логикой. Признания (неизлечимого) шизоида, сданные в архив»²⁰. Впервые доклад был опубликован после смерти Варбурга.

5. МЕЖДУ МИФОМ И ЛОГОСОМ: ВЕЧНЫЙ ИНДЕЕЦ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШЕ

История темы доклада такова: в 1895 году Аби Варбург (ему было тогда чуть меньше 30 лет) отправляется на свадьбу брата Пауля в Нью-Йорк. «Позолоченная модерность», которую он там обнаружил, его разочаровала, и из Нью-Йорка Варбург едет на юг Соединенных Штатов и там в течение нескольких месяцев занимается изучением жизни коренных американцев:

«Что интересует меня как историка искусства, так это то, что внутри страны, превратившей техногенную культуру в удивительное оружие в руках человека разумного, смог сохраниться анклав примитивного язычества, эти люди чрезвычайно рассудительно борются за ежедневное существование, с непоколебимой твёрдостью прибегая для сельскохозяйственных и охотничьих нужд к магическим практикам, которые мы привыкли обесценивать как симптом совершенно отсталого язычества. В религиозной практике [народа] пуэбло существует несколько важнейших символов, первое место среди которых занимает змея – мистическое существо, обитающее на земле и под землёй. Таким образом, она видима и невидима для человеческого глаза, смертельно ядовита и обладает способностью перерождаться, сбрасывая кожу. Она соединяет в себе несколько ипостасей: проводника смерти и фаллический символ, а сворачиваясь, змея, кусающая себя за хвост, символизирует цикличность времени, распрямлённая же представляет собой стрелу или молнию – основной элемент в космологических представлениях индейцев. В засушливой

²⁰ Там же. С. 157.

местности штатов Нью-Мексико и Аризоны змея почитается как амбивалентный символ – угроза, выраженная молнией, и спасение – провозвестник дождя»²¹.

Змеиный танец – ритуал, практикуемый в индейской деревне, описан Варбургом следующим образом:

«Здесь танцор и животное соединяются в магическом единстве. Удивительно, что индийцы знают способ приручения крайне опасных рептилий – гремучих змей – избегая насилия; змеи могут по несколько дней принимать участие в церемонии с полной покорностью или, по крайней мере, скрывая свои обычные наклонности, если их специально не провоцировать. Такой трюк, проделай его европеец, неминуемо закончился бы трагически»²². В этом ритуале змея не приносится в жертву, а превращается в посланника – так, возвращаясь к душам умерших, она способна, обратившись в молнию, вызвать с небес грозу.

Аби Варбург обращает особое внимание на *благоговейную самоотдачу и самозабвение*, с которым исполняется ритуал. Это *пространство благоговения* видится Варбургом предтечей *пространства рефлексии*. В ритуальной практике синхронизируются мифологические и логические аспекты опыта, это позволяет возникнуть промежуточному пространству между магией и логосом. Ритуал является для него «особым способом организации хаоса в мире природы», который он определил как «одухотворяющее дистанцирование» от жестокости, которое открывает альтернативный путь к достижению человеческого достоинства»²³. Он видит в этом ненасильственном ритуале «освободительный опыт безграничной коммуникации между человеком и окружающей средой»²⁴.

«Освобождённый человек» становится свободным не в момент освобождения, а когда пытается разорвать цепь жестокости и подневольности, когда жертва превращается в истязателя, а раб – в господина, – когда человеком движет нечто иное, чем банальное

²¹ Перцова В. П. Культура между магией и логосом в творчестве Аби Варбурга. Вестник МГЛУ. Гуманитарные науки. Вып. 8 (799), 2018. С. 305-306.

²² Там же. С. 306.

²³ Бойм С. Другая свобода. Альтернативная история одной идеи. – М.: НЛО, 2021. С. 139-140.

²⁴ Там же. С. 148.

чувство мести. Свободные мужчина или женщина – это те, у кого внутри есть загадочный двойник, – внутренний другой, с которым они сосуществуют – подобно Сократу, который вёл диалог со своим словоохотливым демоном»²⁵. Для Варбурга освобождение – это «не освобождение от цивилизации и сопутствующих ей разнообразных тревог, но освобождение для обращения к другому виду толкования потенциальных цивилизационных возможностей»²⁶.

Для него этот опыт не иррационален. Иррациональное Аби Варбург находит в европейской культуре – в антисемитизме, в зарождающемся в ту пору в Италии фашизме, в варварстве прогресса в целом:

«Сегодня американец больше не опасается гремучей змеи. Он убивает её в любом случае, он ей больше не поклоняется. Молния, заключённая в провод, – покорное электричество – породило культуру, в которой нет места язычеству. Что же пришло на его место? Силы природы больше не рассматриваются в их биоморфном обличьи, но видятся скорее бесконечными волнами, послушными одному лишь человеческому прикосновению. Этими волнами культура машин разрушает то, чего с таким трудом достигали естественные науки, ведущие своё происхождение от мифов: пространство поклонения, которое в свою очередь развилось в пространство, необходимое для рефлексии. Прометей и Икар эпохи модерна, – Франклин и братья Райт – это те зловещие разрушители дистанции, которые угрожают свергнуть планету обратно в хаос»²⁷.

Многие согласились бы со справедливостью этих слов, сказанных сто лет назад, и сегодня: похоже, мы утратили способность к «одухотворяющему дистанцированию» от жестокости. Как заметил американский культуролог Томас Берри: «Мы разговариваем сами с собой. Мы не разговариваем с рекой, мы не слушаем ветер и звёзды. Мы прервали великий разговор. Прервав разговор, мы разрушили вселенную»²⁸.

²⁵ Там же. С. 72.

²⁶ Там же. С. 149.

²⁷ Там же. С. 150.

²⁸ Цит. по: Vaughan-Lee L. *Darkness Rising*. https://emergencemagazine.org/op_ed/darkness-rising/ (от 25.03.2022.)

6. ПЫЛКОЕ МЫШЛЕНИЕ

В докладе Варбурга обращают на себя внимание непривычные для научного языка слова: «благоговение», «благоговейная самоотдача», «самозабвение», «одухотворение»... На первый взгляд может показаться, что это звучит как-то непрофессионально, избыточно романтично или даже непростительно сентиментально. Однако в этом можно увидеть сходство с феноменологической позицией швейцарского психиатра Медарда Босса, и здесь мы снова возвращаемся к теме слушания в терапии.

Дизайн-аналитик Алиса Хольцхей-Кунц говорит о том, что «Босс понимает феноменологию не как более адекватный – по сравнению с естественно-научным подходом – метод, но как отказ от метода *quia* субъективистской гарантии в отношении вещи. Этот отказ соответствует радикально новой позиции, которую Босс с удовольствием характеризует как «благоговение» (*курсив мой – А. Б.*). В ней – в противоположность служащей самоутверждению воле к овладеванию – реализуется то «разрешение быть» встречающемуся, которое ему «страстно привержено» в смысле бескорыстного [*selbstlosen*] интереса к вещам ради их собственного раскрытия. Хотя для Босса несомненно, что эта позиция позволения-быть в подлинном смысле <...> реализует сущность человека, он вместе с тем подчёркивает те огромные препятствия, которые противостоят ей в нынешнее время. Мы до такой степени настроены на самоупрочение, что безусловное само-открытие переживается многими как потеря опоры и тем самым как колоссальная угроза»²⁹. И далее там же: «позиция благоговения перед встречающимся, пожалуй, является чем-то непреходящим и действительно революционным в *Dasein*-анализе. В психотерапии эта позиция реализуется как искусство терпеливого вслушивания в слова пациента»³⁰. В связи с этим важно также упомянуть принцип этического учения «благоговения перед жизнью» немецкого философа-гуманиста, врача и музыканта Альберта Швейцера, который он сформулировал в начале XX века, и практику «пробуждения к трепету» современного американского

²⁹ Хольцхей-Кунц А. *Страдание из-за собственного бытия. Дизайн-анализ и задача герменевтики психопатологических феноменов*. – Минск: изд. «Logvino literaturos namai». С. 57.

³¹ Там же. С. 65-66.

экзистенциально-гуманистического терапевта Кирка Шнайдера, хотя цели настоящей работы не дают возможности остановиться на их идеях. Босс считает, что терапевт должен быть поддерживающим и тёплым, вдохновляющим клиента на ещё больший уровень раскрытия своего мира, что в некоторой степени напоминает «безусловное позитивное отношение» – понятие, впервые предложенное Стэнли Стандалом, затем популяризированное Карлом Роджерсом.

Если развивать идею слушания с благоговением, можно провести параллель с тем, как понимал терапевтическое слушание Отто Ранк: обращаясь к членам Американской психоаналитической ассоциации в лекции, прочитанной во время их ежегодного собрания в 1924 году, Ранк, перефразируя строчку из знаменитого монолога Гамлета³¹, предлагал им «слушать так, как они слушали бы рассказ о той «неоткрытой стране, из чьих пределов путник ни один не возвращался»³²». Как бы вы слушали рассказ о неоткрытой стране, «из чьих пределов ни один путник не возвращался»? Возможно, с трепетом, с благоговением, замиранием...

Когда-то Ханна Арендт предложила провести различие между *непрофессиональным* или *пылким мышлением* (*passionate thinking*), «которое продвигает в направлении поиска смысла, основываясь на «интересе к непознаваемому», и «профессиональным мышлением, которое идёт по пути поиска истины и основано на интересе рас-судка к познанию. Источник непрофессионального или пылкого мышления – это удивление или изумление, которое мы испытываем, например, перед космосом и открытым миром»³³. По мнению Ханны Арендт, подобный тип мышления был характерен для германских мыслителей, развивавших направление феноменологии: Эдмунда Гуссерля, Ойгена Финка, Мартина Хайдеггера.

³¹ «но страх, внушённый чем-то
за смертью – неоткрытою страной,
из чьих пределов путник ни один
не возвращался, – он смущает волю
и заставляет нас земные муки

предпочитать другим, неизвестным» (Перевод В. Набокова)

³² Роберт Крамер. Открывая экзистенциальное бессознательное. Ролло Мэй встречается с Отто Ранком. // Изд.: EXISTENTIA: психология и психотерапия Журнал ВЕАЭТ. – 2022 (15). С. 120.

³³ Бойм С. Другая свобода. Альтернативная история одной идеи. – М.: НЛО, 2021. С. 69-70.

Говоря о пылом мышлении, Ханна Арендт вовсе не имеет в виду какое-то небрежное мышление, искажённое под влиянием страстей:

«Мыслить «пылко» в данном случае означает поддаваться «близости» жизни, обыденному опыту, полагаться на собственное любопытство и прислушиваться к открытости мира. Пылое мышление – это не тот образ мышления, который утверждается посредством господства разума; фундаментальной основой подобного мышления является понимание, а не контроль. <...> Принцип пылого мышления включает в себя как приключение и смирение, так и размышление (*thinking*) и *благодарение* (*thanking*) – в их сочетании (жизни, бытия, сущего), а также сочетание рефлексии и благодарности за бытие».³⁴

Эти идеи Ханны Арендт созвучны мыслям Сергея Аверинцева о двузначности *понимания*: понимание может относиться и к научному уразумению, и к человеческому проникновению. В научном уразумении мы разбираем, рассматриваем, расчлняем нечто как объект анализа. Второе значение понимания – это некое обращение к нам – окликание, вопрос, призыв: «мы не можем понять чужую жизнь, если не почувствуем, что она обращается к нам из глубин пребывания внутри себя: человек может быть нашим собеседником лишь постольку, поскольку его свойство быть кроме всего прочего ещё и нашим собеседником для него необязательно, – он выходит к нам из закрытой для нас собственной жизни, приоткрывая её, и только наличие последней делает возможным сам «выход». Как только прекратился бы взаимоупор проницаемости и непроницаемости чужого «я», прекратился бы и диалог»³⁵.

О таком, втором, пути понимания говорит и американский поэт Абрахам Маклиш в связи с поэзией, которую он рассматривает как *особый способ* познания того, что невозможно подвергнуть анализу, то есть разобрать на части, а потом снова собрать, того, что может быть познано лишь чувственно, эмоционально.³⁶

³⁴ Там же. С. 69-71.

³⁵ Аверинцев С. С. Предварительные заметки к изучению средневековой эстетики // Древнерусское искусство: (Зарубежные связи). См.: http://pedlib.ru/Books/3/0249/3_0249-9.shtml#book_page_top (от 07.01.2020.)

³⁶ MacLeish A. // *Intense Experience*. Edited by Fredrick Samuels. Oyster River Press. Durham, NH. 1990. P. XV.

Мартин Хайдеггер утверждает, что «наше бытие, наше существование в самом своём основании поэтично»³⁷, и когда человек «выявляет свою сущность, своё корневое начало, то неизбежно начинает житийствовать на земле поэтически»³⁸. «Поэзия пробуждает сияние нереального и сновиденного в противовес осязаемой и шумной действительности, в которой мы полагаем себя укоренённо-туземными», – пишет Хайдеггер³⁹. Читая эти слова, я вновь возвращаюсь к мысли Варбурга о пространстве между магией и логосом, и его фразе *о вечном индейце в беспомощной человеческой душе*.

7. НЕУСЛЫШАННЫЙ ПОЭТ

Мой давний друг Гэри Уайтэд⁴⁰, поэт, психотерапевт и философ, живущий в США, как-то в своём письме поделился со мной:

«В эти дни⁴¹ я всё больше и больше общаюсь с миром природы, особенно с деревьями. Это может показаться немного безумным, но в последнее время я особенно привязался к деревьям. Они словно приглашают меня просто постоять рядом с ними, прикоснуться к ним и почувствовать их вибрации, которые меняются изо дня в день. Когда я делаю это, то сразу чувствую себя связанным со всем вокруг меня. Встречи с ними приносят мне радость каждый раз, когда я просто стою в их присутствии и чувствую исходящий от них отчётливый сигнал о том, что они «осознают» эту всеобщую взаимосвязанность. Может быть, мне даже не следует ставить это слово в кавычки. Их присутствие переживается как живое осознание, которое ждёт, чтобы разделить себя с кем-то, осознание, которое охватывает всё. Когда я учился у Генри Багби⁴², он часто разными способами говорил об этом... Он часто говорил о «живой» или «дикой» при-

³⁷ Хайдеггер М. *О поэтах и поэзии: Гёльдерлин, Рильке, Трагль*. – М.: Водолей, 2017. С. 139.

³⁸ Болдырев Н. Ф. *В бездне между богами*. // Хайдеггер М. *О поэтах и поэзии: Гёльдерлин, Рильке, Трагль*. – М.: Водолей, 2017. С. 139.

³⁹ Хайдеггер М. *О поэтах и поэзии: Гёльдерлин, Рильке, Трагль*. – М.: Водолей, 2017. С. 20.

⁴⁰ См. Бадхен А. Уайтэд Г. *Слушание*. // EXISTENTIA: психология и психотерапия. Изд. ВЕАТ, 2020. С. 23.

⁴¹ Речь идет о периоде пандемии. (Прим. А.Б.)

⁴² Генри Багби (Henry Bugbee) – американский философ-экзистенциалист (прим. А. Б.)²⁹

роде не только как о месте, но и как о качестве, навстречу которому мы раскрываемся».

Раскрытие навстречу живой природе несёт в себе предвосхищение взаимности, когда любой подтверждающий нашу взаимосвязанность знак откликается в нас трепетом, как может отзываться в нас трепетом музыка или поэзия. Следуя своей ассоциации, я вспоминаю Мартина Бубера: «...по воле и милости может произойти так, что, когда я гляжу на дерево, меня захватывает отношение с ним, и отныне это дерево больше уже не Оно. Сила исключительности завладела мной... Дерево – это не впечатление, не игра моих представлений, не то, что определяет моё состояние, но оно предстоит мне телесно и имеет отношение ко мне, так же как и я к нему – только иным образом. Не тщишь же выхолостить смысл отношения: отношение есть взаимность».

Гэри рассказал мне, как во время долгой дороги периодически останавливал машину, заходил в близлежащий лес и просто стоял среди деревьев. Так он отдыхал: он ощущал, как деревья делятся с ним даром своей укоренённости, и он, в обмен, делится с ними своей подвижностью.

В ответ я написал Гэри, что когда-то обратил внимание на то, что качество моего присутствия, когда я слушаю клиентов, напоминает мне то, как я слушаю музыку или встречаюсь с живописным произведением, и Гэри ответил, что, находясь на сессии с клиентом, подходит к опыту так же, как к чтению или слушанию стихотворения:

«Однажды до меня дошло, что каждая сессия – это новое стихотворение, и моя работа состоит в том, чтобы услышать его, услышать его настолько полно и глубоко, насколько я могу, и из этого слушания вернуть услышанное клиенту таким образом, чтобы помочь ему или ей услышать свою историю и осознать, как они её слушают. Эта совместная попытка услышать себя самого и моего клиента ведёт нас обоих к тому, что готово быть раскрытым или раскрывается в их истории».

Есть известные метафоры, определяющие пациента. Так психоаналитик Отто Ранк, которого также называют одним из первых

экзистенциальных терапевтов, говорил о пациенте как о «неудавшемся художнике», а дазайн-аналитик Алиса Хольхей-Кунц называет его «неудавшимся философом». Мне думается, можно также представлять его как «неуслышанного поэта». У такого человека, оставшегося «один на один с темнотою»⁴³, не оказалось рядом того, кто способен разделить с ним его бытие, не оказалось свидетеля, способного слушать не столько умом, сколько сердцем, как мы слушаем поэта.

Что если мы будем слушать наших клиентов так, как слушали бы поэтическую речь? Что с нами происходит, когда мы слушаем поэтическую речь? Что она нам сообщает? Что именно мы слышим? Конечно, в этой небольшой статье нет возможности обратиться ко всем этим вопросам – я перечисляю их здесь, чтобы задать направление поиска.

8. СОБЫТИЕ VS НАРРАТИВ

Давайте для иллюстрации возьмём какой-то пример поэтического высказывания.

Ёса Бусон (1716-1784)⁴⁴:

Пронзило вдруг холодом:

В спальню войдя, наступил на гребень

Покойной жены.

Холод и боль утраты вспыхивают при неожиданном и непроизвольном соприкосновении с вещью, которая прежде ежедневно касалась волос жены, любимой женщины, которой больше нет, и никуда от этого факта не деться. Когда читаешь эти строки, кажется, что поэт делится с нами этим опытом: в центре внимания – мельчайшее событие, заставившее поэта пережить душевную боль. Вот только хорошо известен факт, что на момент написания этого хайку жена Бусона была вполне себе жива. Я привожу этот яркий пример, чтобы показать, что особенность поэтической речи состоит не в искажении реальности – в данном случае, это лишь средство – а в столкновении

⁴³ Строка из стихотворения Владимира Адмони: «Кровь стучит у меня, как у всех, кто один на один с темнотою». Цит. по: Найман А. // Адмони В. Поэма полета. Двадцатые годы. Отпечатано в типографии «Лиесма» – производственного объединения Латвии по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 1990. С. 28.

⁴⁴ Цит. по: http://lib.ru/INPROZ/BUSON_P/buson1_1.txt (от 28.05.2023.)

читателя с шокирующим опытом. Нам важно это заметить: *стихотворение не описывает реальный факт*. Сущность языка, раскрывающаяся в поэзии, обнаруживает язык не как способ передачи информации другому («встречаемся завтра в полдень» или «сегодня вечером будет дождь»). Поэтому совершенно нелепым, невозможным будет вопрос поэту: «То, что вы пишете – правда или вымысел?» Мир, который открывает нам поэзия, не является ни истинным, ни ложным.

Мы говорим о содержании фильма, которое мы можем рассказать или о котором тебе рассказывают, и о мире фильма, в который ты погружаешься, когда смотришь. Мы говорим о содержании книги, которое можем пересказать, и о мире книги, в который она нас вводит, в который мы погружаемся при чтении книги. Мы говорим о содержании поэмы и о мире поэмы, в котором обнаруживаем себя. И так далее. Это может звучать парадоксально, но поэтическое высказывание не является способом передать сообщение. Поэтому стихотворение невозможно пере-сказать – здесь смысл не дословен. Поэтическое высказывание – это *событие*, а не *нарратив*. Нарратив, безусловно, важен, у него есть своя функция. Но *событие* и в физике, и в философии – это то, что происходит в некий момент времени и меняет состояние мира, мир до и мир после события – различны. Состояние мира меняется – и мы меняемся. Что-то потрясло нас, мы становимся другими: «...событие есть то, что не укладывается у меня в голове, что разрушает имеющуюся структуру смысла... Что-то произошло – и мир как мир моих возможностей, планов и забот потерял для меня всякий смысл; тот мир, в котором я жил – рухнул – как же мне жить дальше?»⁴⁵ Когда мы слушаем поэзию, мы настраиваемся на то, чтобы быть способными услышать *событие*. Нарратив является скорее необходимым обрамлением, орнаментом, формой, рамкой, в которой это событие обитает. В подтверждение этого тезиса можно вспомнить мысль немецкого философа Вальтера Бенямина, говорившего об особенностях труда переводчика поэзии: «[поэтический] язык состоит отнюдь не на службе профанного сообщения, но на

⁴⁵ Ямпольская А. В. *Искусство феноменологии*. – М.: РИПОЛ классик, 2018. С. 138.

службе у откровения бытия»⁴⁶. Поэтому задача переводчика состоит не в том, чтобы как можно более точно перевести содержание. Более того, «никакой перевод не был бы возможен, если бы он по сути своей стремился к сходству с оригиналом». Задача переводчика по Вальтеру Беньямину: «заключается в том, чтобы найти в языке, на который переводят, ту интенцию, которая позволит пробудить в нём эхо оригинала»⁴⁷. Тем из нас, кому не дают покоя вопросы герменевтики следует помнить, что смысл, пока он живой, толкуется и перетолковывается, сохраняя подвижность в своей неоднозначности. И если нам о чём-то здесь следует заботиться – то это о том, чтобы эта подвижность и неоднозначность сохранялись.

Французский философ Эммануэль Левинас сравнивает стихотворение с рукопожатием, для него стихотворение – это знак, поданный другому, знак, раскрывающий мир, сравнимый с библейским «вот я». В поэзии «одно и то же слово может решать разные интенциональные задачи, либо же вообще обрушить всякую интенцию, размыкая круг схватывающего удержания и вывода в этическое (в левинасовском смысле), где всякая попытка приписать ему точное дискурсивное значение обречена на провал»⁴⁹.

Вот, например, известное стихотворение восемнадцатилетнего Осипа Мандельштама:

*Невыразимая печаль
открыла два огромных глаза, –
Хрустальная проснулась ваза
И выплеснула свой хрусталь.*

*Вся комната напоена
Истомой – сладкое лекарство*

⁴⁶ Айленбергер В. Время говов. Великое десятилетие философии 1919-1929. – М.: Ад Маргинем Пресс: Музей современного искусства «Гараж», 2021. С. 104.

⁴⁷ Там же. С. 107.

⁴⁸ Цит. no: <https://www.colta.ru/articles/literature/27208-anna-yampolskaya-esse-ettmanuel-levinas-ot-bytiya-k-drugomu-paul-tselan> (от 17.07.2023.)

⁴⁹ Гадамер Х.-Г. Феноменологический и семантический подход к Целану? // Феноменология поэзии. – М.: РИПОЛ классик, 2019. С. 352.

*Такое маленькое царство
Так много поглотило сна.*

*Немного красного вина
Немного солнечного мая –
И, тоненький бисквит ломая,
Тончайших пальцев белизна.*

Попробуйте сказать, «про что» это стихотворение? Возможно ли пересказать его своими словами, как мы могли бы пересказать историю?

Именно потому, что мы стихотворение *переживаем*, оно меняет нашу *настроенность*, перестраивает наше видение мира. «Настроение, – говорит Поль Рикёр⁵⁰, – это манера находиться посреди реальности».

9. СЛУШАТЬ КАК СТИХИ

Молодой поэт, герой романа Владимира Набокова «Дар», узнаёт о положительной рецензии на только что вышедший сборник своих стихов: «Неужели и вправду всё очаровательно дрожащее, что снилось и снится мне сквозь мои стихи, удержалось в них и замечено читателем, чей отзыв я ещё сегодня узнаю? Неужели действительно он всё понял в них, понял, что кроме пресловутой «живописности» есть в них ещё тот особый поэтический смысл (когда за разум зашедший ум возвращается с музыкой), который один выводит стихи в люди? Читал ли он их по скважинам, как надобно читать стихи? Или просто так: прочёл, понравилось...»⁵¹

Что означает, что надобно читать стихи «по скважинам»? Что автор имеет в виду? Скважина, сквозить, отверстие насквозь, промежуток, просвет, щель... В английском переводе романа (изначально роман был написан Набоковым по-русски, а в 60-е годы переведён на английский Майклом Скаммелом в соавторстве с Владимиром Набоковым) эта фраза переведена так: «*Can it really be that he has un-*

⁵⁰ Рикёр П. Живая метафора. // Феноменология поэзии. – М.: РИПОЛ классик, 2019. С. 76.

⁵¹ Набоков В. Дар. // Собрание сочинений в 4-х томах. Том 3. – М.: «Правда». «Огонек», 1990. С. 26-27.

derstood everything in them, understood that besides the good old «picturesqueness» they also contain special poetic meaning (when one's mind after going around itself in the subliminal labyrinth, returns with newfound music that alone makes poems what they should be)? As he read them, did he read them not only as words but as chinks between words, as one should do when reading poetry? Or did he simply skim over them, like them and praise them...» Chink⁵² (англ.) – скважина, щель. Возможно, мы никогда не узнаем, что именно имел в виду Владимир Набоков, но любопытно как вышеприведённый пример перекликается с мыслью Дж. Кришнамурти:

«Вы можете слушать только тогда, когда ум спокоен, когда ум не реагирует немедленно, когда есть промежуток между тем, что говорится, и вашей реакцией. В этом промежутке есть тишина, тишина, в которой только и есть понимание, не являющееся интеллектуальным пониманием. Если есть промежуток между тем, что сказано, и вашей реакцией на то, что сказано, в этот промежуток – будь то длительный период или несколько секунд – если вы наблюдаете, приходит ясность. Именно интервал и есть новый мозг. Немедленная реакция – старый мозг. Старый мозг функционирует в своём традиционном, общепринятом, реакционном, животном смысле. Когда есть задержка этого, когда есть тишина этой реакции, когда есть интервал, тогда вы обнаружите, что действует новый мозг. Только новый мозг может понять, а не старый мозг».⁵³

Учитель Гэри Уайтэда, философ Генри Багби, в своей книге «Внутреннее утро» (*Inward Morning*⁵⁴) вспоминает, как однажды слышал выступление американского поэта Уильяма Карлоса Уильямса перед студентами университета. Уильямс говорил студентам о том, как слушать стихи примерно так: «Расслабьтесь! Расслабьтесь, получайте удовольствие. Не пытайтесь что-то вынести из этого. Не пытайтесь прорваться внутрь и завладеть содержимым. Принимайте всё так, как есть. Поэзия для удовольствия. Если со вре-

⁵² Цит. no: <https://booksvooks.com/nonscrolablepdf/the-gift-pdf-vladimir-nabokov.html?page=32> (om 21.11.2021.)

⁵³ <https://www.jkrishnamurti.org/content/you-can-only-listen-when-mind-quiet-when-mind-doesn%e2%80%99t-react-immediately> (om 05.06.2023.)

⁵⁴ Bugbee H. *The Inward Morning. A Philosophical Exploration in Journal Form*. The University of Georgia Press. Athens, Georgia, 1999.

менем поймёте это, всё будет хорошо!»⁵⁵ Уильямс обращал внимание на то, что мешает нам слушать: мы не даём себе просто быть открытыми опыту, мы напряжены, мы заняты генерированием гипотез, выстраиванием стратегий, и как те пловцы, что барахтаются и беспорядочно бьют руками по воде, растрачиваем свои силы и идём на дно. Мы принимаем расслабление за бездействие, и это, конечно, никак не помогает удержаться на поверхности.

Эта инструкция Уильямса вполне приложима и к психотерапии. Тем, кто в своей практике обучен генерировать терапевтические гипотезы, не удаётся уплыть далеко. Ведь что такое «терапевтическая гипотеза»? Вероятно, когда терапевты говорят о гипотезе, они имеют в виду некий результат мысленного сравнения, сопоставления видения происходящего на сессии со своим прошлым терапевтическим опытом и теоретическими представлениями, из этой конкретной встречи непосредственно не вытекающими. Я имею в виду формулирование каких-то знаний, уже заранее имевшихся у терапевта до встречи с клиентом (теорий, концепций, представлений и т. п.), которые терапевт прикладывает к «данному случаю». Такое приращение теории извне возможно только к объекту. Подобное обращение к гипотезам непосредственно связано с представлением о существовании отдельной субъективности, оно оттуда вытекает, и в этой парадигме оно безусловно имеет смысл. То есть имеет смысл, когда мы исходим из терапевтической модели, рассматривающей субъект изолировано, а расстройство видим в некоем внутриличностном нарушении (например, в результате особенностей индивидуального развития, понимаемого опять-таки с позиций существования отдельной субъективности). В этом случае изучение гипотез и тренировка развития способностей их генерировать мне кажется вполне оправданным и даже необходимым профессиональным навыком. По сути гипотеза – это точка зрения. Но, как известно, ничто так не мешает видеть, как точка зрения – она статична, она ригидна. Она претендует на схватывание некой истины. Но мы *не знаем*. Ощущение,

⁵⁵ Здесь напрашивается ассоциация с Марком Аврелием: «Не дёргайся!» («прежде всего не дёргайся, не напрягайся – будь свободен и смотри на вещи как мужчина, человек, гражданин, как существо смертное»). Марк Аврелий. Размышления. Отрывки из дневников: <https://www.litmir.me/br/?b=47596> (от 07.01.2022.) – Прим. А. Б.

что мы «поняли» Другого, ведёт нас к ложному ощущению безопасности. В своём стремлении ухватить смысл сказанного мы порой слышим то, что хотим услышать, и испытываем от этого комфорт понимания, а точнее – комфорт ложного понимания. Это то, что Жан-Поль Сартр называет *mauvaise foi*, и что обычно переводится на русский как «самообман» (ещё это можно перевести как «недобросовестность»). Самообман снижает нашу тревогу, создавая ложную определённости псевдо-понимания. Если мы допускаем, что за самопонятностью мировидения клиента лежит структура, связанная с его трудностями, почему бы нам не предположить такую же возможность относительно собственного мировидения и связанных с ним «очевидностей» и самопонятностей?

Терапевтическое понимание не статично. Оно мерцает. Если мы стремимся практиковать феноменологический взгляд, если мы говорим о не-знании как о феноменологической терапевтической позиции, то может ли здесь быть место для того, что мы называем «терапевтической гипотезой»? Функция гипотезы – объясняющая, но ведь здесь наша задача не поиск объяснения, а путь преобразования. Здесь объяснения нам никак не смогут помочь. Объяснения – это, скорее, фиксация, это нечто противоположное преобразованию. Тогда не оказывается ли наше фокусирование на гипотезах ниже уровня самого вопроса, который для нас является по-настоящему важным? Это вопрос «о встрече, которая изменит привычные пути нашей эгоцентрической топографии»⁵⁶, встрече преобразующей, несущей в себе «просвет».

Здесь может быть уместным вспомнить известное наблюдение Зигмунда Фрейда: «...лучше всего удаются те случаи, которые проводятся как будто непреднамеренно, когда каждая перемена для вас неожиданна и когда вы идёте на встречу больному просто и без всякого предвзятого намерения»⁵⁷.

Если я *не-знаю*, если у меня остаются вопросы и сомнения, если я не уверен – тогда я могу встретиться с новым, неизвестным, неопределённым, я могу быть застигнутым врасплох, и мы вместе с клиен-

⁵⁶ Марсель Г. *Быть и иметь*. Цит. no: <https://predanie.ru/book/219069-byt-i-imet/> (от 26.06.2023.)

⁵⁷ Фрейд З. *Советы врачам при ведении психоаналитического лечения*, 1912. Цит. no: <https://freudproject.ru/?p=924> (от 06.07.2023.)

том можем что-то обнаружить, что до этого времени оставалось сокрытым. Можно говорить о постулате *не-знания* как фундаментальном основании для подлинной терапевтической встречи. Привнесение гипотезы или даже простое вынашивание гипотезы внутри себя направит меня в сторону её формулирования, игры с ней, и я буду искать либо её подтверждения, либо опровержения, то есть буду двигаться по пути привнесения некоего внешнего знания, с которым начну взаимодействовать. И это будет то знание, которое заклонит собой моё *не-знание*. Если я решаю проблему – я занимаюсь внешним препятствием, находящимся передо мной. Если я соприкасаюсь с *не-знанием*, с тайной – то сам оказываюсь в неё погружён. Это предполагает совершенно иной способ моего бытия-в-мире-с другими. Здесь имеет смысл говорить не о формулировании гипотез, а о способности улавливать и отражать контексты.

Слушать можно и без слов. Вслушиваться можно в тишину. Слушать можно невыразимое. Молчание может иметь разнообразные значения, и терапевту требуется приложить усилия, чтобы их улавливать. Вот как описывает это американский экзистенциальный терапевт Эрик Крэйг:

«Несмотря на то, что феноменологическое исследование часто начинается со слов, в терапии всё происходит иначе. Когда кто-то приходит ко мне на приём, уже до того, как мы оказываемся перед дверью моего кабинета, я обнаруживаю, что присутствие другого человека странным образом уже произвело во мне определённые изменения. Эти изменения происходят не только в моей голове, в моих мыслях и даже не только в моих чувствах. Я ощущаю, что заново конституируется всё моё бытие. Это уже не просто бытие-в-мире – оно внезапно и совершенно отчётливо становится *Miteinandersein*, бытием-в-мире-с другим. К тому моменту, когда мы садимся в кресла, я ощущаю, что захвачен эмоционально окрашенными образами мира этого человека, мира его или её отношений, дома, семьи, соседей, дороги от его/её дома к моему кабинету, работой, его/её прошлым и будущим, его/её телом, одеждой, лицом. На самом деле совершенно удивительно, как это происходит. Мы сидим вдвоём, и в какой-то момент наша беседа, как точно подметила одна из моих пациенток, на-

чинает происходить на каком-то «доязыковом уровне». Наше воплощённое бытие, наше воплощённое бытие-друг-с-другом, наше взаимно воплощённое присутствие начинает вести беседу, при которой в кабинете не раздаётся ни единого слова. Это то, что вслед за Тревартеном я называю «проторазговором», терапевтической «протобеседой»»⁵⁸.

Я нахожу здесь созвучие с замечаниями украинского композитора Валентина Сильвестрова, поясняющего, как слушать его багатеи (короткие музыкальные произведения). Он использует метафору «микробы выразительности» – когда на первый план выступают, казалось бы, мельчайшие детали, значение приобретает тонкая нюансировка, «чуть-чуть», когда минимализм позволяет проявлять другую форму виртуозности, через прикосновения, туше (касание клавиш) и через это, говорит Сильвестров, музыкальный текст обогащается нюансами, проявляющимися только тогда, «когда звучание отступает в зону тишины»⁵⁹. Заниматься психотерапией – это обращаться к таким «микробам выразительности», к нюансам, когда каждый раз нужно заново находить форму и перестраиваться, искать новые пути восприятия и выражения, каждый раз заново вместе с другим человеком перенастраиваться на новое восприятие, чтобы услышать то, что иначе услышать не получается. Это мелкие шажки, тонкие движения, интонации, сказанное/услышанное слово, пауза, поворот головы... – это различные проявления совместности бытия в их непохожести, отличности, которые почему-то западают в душу и остаются там островками, на которые можно опереться, воспоминаниями, которые можно воскресить и которые тогда начнут свою собственную внутреннюю жизнь. Это совместное творчество, в своём роде поиск новых глаз, чтобы увидеть то, что иначе увидеть не удаётся. Вслушивание и всматривание в то, как Другой показывает, кто он – тот, кто иногда просвечивает через слои, которые покрывают его иллюзорными убеждениями о себе, которые не дают ему сиять. Именно здесь живёт боль, которая приводит людей в психо-

⁵⁸ Craig E. Knowledge As Being-With-One-Another in Psychotherapeutic Practice. Manuscript. Version of this paper was presented at the American Psychological Association annual convention in Chicago in August, 2018.

⁵⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=5-CJpyaOd8Y> (от 18.07.2023)

терапевтические кабинеты в поисках помощи. *Здесь слушание никогда не должно становиться техникой.*

Мой американский друг и коллега Томас Йоманс рассказал мне о своей поездке к старинной подруге, с которой они много десятилетий не виделись. Несколько лет назад у неё появились и стали нарастать грубые нарушения памяти. Она была рада приезду Тома, но, когда он начал расспрашивать её о жизни, на многие вопросы она не могла ответить и от этого начала сильно смущаться. Том предложил ей пойти на прогулку. Когда они вышли, Том сказал, что не будет больше ни о чем её спрашивать, просто они вместе пройдутся по тропинке парка. Ему показалось, что она вздохнула с облегчением. Спустя какое-то время, показав на растущее рядом дерево, она сказала: «Какое красивое дерево!.. И птицы поют... И цветы...» И они стали по очереди называть то, на что падал их взгляд. И она ожила. Так они гуляли вдвоём около двух часов, описывая друг другу то, что видели. Когда пришло время прощаться, она сказала: «Спасибо, что навестил меня, пока я не исчезла...» Рассказ Тома меня очень тронул. Его открытость, сострадание всегда вызывали моё восхищение и уважение. Этот диалог в парке напоминает мне то, что немецкий философ Франц Розенцвейг называл «языком творения», языком Адама и Евы. «Вот! Смотри! Там!» Это восклицательно-описательный язык (может быть даже восторженный), это язык *мы* – вот *мы вместе*, посмотрим, *мы вместе* видим. Это не аналитический, не обращённый в прошлое язык, здесь мир чистого настоящего – это язык младенца.

10. ЭТИЧЕСКОЕ/ПОЭТИЧЕСКОЕ/ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ

Во время одной из бесед, когда его спрашивают о феноменологии лица, Эммануэль Левинас отвечает, что не знает, можно ли вообще говорить о феноменологии лица, поскольку феноменология описывает то, что себя являет, например, описывает глаза, нос, подбородок и т. д., а лучший способ встретиться с Другим – *даже не заметить цвет его глаз*. Потому что, когда кто-то описывает цвет глаз Другого, – это значит, что он не находится в отношениях с Другим. «Лицо само по себе уже значение – ты есть ты. Нагота, неприкры-

тость и незащищённость лица есть нечто такое, что не может стать содержанием. Отношение к лицу непосредственно этическое⁶⁰. Лицо априорно значимо. Это лицо ближнего и это лицо Другого. Лицо говорит. Отправной точкой у Левинаса является не концепция или идея, а реальный опыт, опыт *затронутости* прикосновением к инаковости, «который всегда вибрирует в языке другого человека»⁶¹. «Наша задача заключается в том, чтобы «прислушиваться к дверям языка»: уважать «целомудрие этой закрытой двери», за которой может таиться неожиданное открытие»⁶².

Передо мной, в кресле напротив, сидит женщина. Вот она говорит, обращаясь ко мне. В то же время то, как я её слушаю и слышу, может быть так далеко от неё самой, так чуждо ей, что, даже находясь со мной в одной комнате, она будет ощущать себя в полном одиночестве. Невозможно отрицать очевидность – вот она передо мной, но сегодня она другая, и я другой, и всё может быть по-другому, не так, как в прошлый раз. В этом вызов встречи: тот, кто говорит – это всегда Другой. Левинас говорит о радикальной инаковости Другого. «Когда у меня есть подлинный опыт другого субъекта, я точно испытываю, что другой ускользает от меня. Таким образом, данность другого имеет весьма своеобразный вид», – развивает эту мысль датский философ Дэн Захави⁶³.

«Обращаясь к другому, я не только передаю ему информацию, я не только раскрываю, делаю явным мир, я не только говорю «о чём-то» – я одновременно подаю другому знак: «вот я, тут, для тебя». Это дополнительное измерение речи, которое Левинас называет *сказыванием* (*dire*), не сводимым к тому, что собственно высказано, – условие возможности моего общения с другим в целом, но обычно этот момент чистой адресности остаётся затушёван, скрыт», – пишет

⁶⁰ Levinas E. *Ethics and Infinity: Conversations with Philippe Nemo*. Translated by Richard A. Cohen. Pittsburg: Duquesne Press, 1985. P. 85.

⁶¹ Kenaan H. *Levinas on Listening*. Цум. no: https://www.academia.edu/11319277/Levinas_on_Listening (om 25.06.2023.)

⁶² Там же.

⁶³ Zahavi D. *Beyond Empathy. Phenomenological Approach to Intersubjectivity*. *Journal of Consciousness Studies*, 8, No. 5-7, 2001, pp. 151-167. P. 153. Цум. no: https://cfs.ku.dk/staff/zahavi-publications/Zahavi_JCS_8_5-7.pdf (om 18.07.2023.)

философ Анна Ямпольская⁶⁴. «Обращённое к другому сказывание – это не просто слова. Сказывание происходит не только на уровне словесном, но и на уровне телесности, воплощённости. Обращаясь к другому, я тем самым всегда уже отвечаю ему, и я всегда уже отвечаю *за него*. Это ответ, но ответ, который больше, чем реплика в разговоре, чем реакция на слова собеседника, на его зов, – это ответ, которому эмпирический зов другого парадоксальным образом не предшествует»⁶⁵.

Слушание, позволяющее услышать сказывание, требует от нас приостановки, трансценденции когнитивного содержания, выхода за рамки привычного, самопонятного. Сказывание не может быть понято в рамках мышления, которое предпочитает оперировать описанием того, чего оно ищет, оно прячет себя в тематическом языке фактов. Мы же должны быть готовы к отклику на то, о чём нельзя было думать заранее, ко встрече с неизвестным и неопределённым, наш проводник здесь – *не-знание*.

Мысли Эммануэля Левинаса об ответственности созвучны рассуждениям Мартина Бубера: «Мы отвечаем мгновению, но отвечаем и за него, мы несём ответственность за него. В наши руки отдан новый континуум мира, мы ответственны за него. Собака взглянула на тебя, ты отвечаешь за её взгляд, ребёнок взял тебя за руку, ты ответствен за его прикосновение к тебе, толпа людей движется вокруг тебя, ты ответствен за их бедствия... Подлинная ответственность есть лишь там, где есть действительная возможность ответа. Ответа на <...> то, что с человеком случается, что он видит, слышит, чувствует. Каждый конкретный час с его содержанием мира и судьбы, предоставленный человеку, служит внимающему языком. Внимающему – больше ему ничего не нужно, чтобы начать читать данные ему знаки»⁶⁶.

Мартин Бубер говорит, что мы защищены панцирем, задача которого отражать знаки, обращённые к нам. Чтобы услышать ска-

⁶⁴ Ямпольская А. *Стать знаком*. Цит. no: <https://www.colta.ru/articles/literature/27208-anna-yampolskaya-esse-emmanuel-levinas-ot-bytiya-k-drugomu-paul-tselan> (от 17.07.2023.)

⁶⁵ Там же.

⁶⁶ Бубер М. *Диалог*. // Два образа веры. М.: Республика, 1995. С. 107.

занное/сказывание, терапевту придётся превратить свой «панцирь» в резонатор и слушать свой отклик, или, выражаясь словами Гэри Уайтэда, *слушать своё слушание*.

Мир/Другой призывает нас, ждёт нашего отклика. Он требует от нас *со-ответствия*. Французский экзистенциальный философ Габриэль Марсель называет этот призыв «онтологическим требованием» («*l'exigence ontologique*», фр.), Генри Багби говорит о «бытии призванным» («*being claimed*», англ.), Эммануэль Левинас говорит о человеческой *выставленности* («*l'exposition*», фр.), обнажённости и уязвимости в отношениях с Другим. Наш отклик на онтологическое требование – это, по сути, обязательный intersубъективный феномен. Если в продолжение рассуждений использовать метафору Габриэля Марселя об *ожоге реальностью*, то от терапевта требуется позволить себе быть *обожжённым* присутствием Другого, поскольку встреча с иным, неизвестным, отличающимся от моего взглядом на мир, предполагает вызовы моему собственному мировидению и, как следствие, моей терапевтической устойчивости. Это также означает, что как терапевт я не только уязвим, но и сам могу быть ранящим. Подобная этическая/поэтическая/терапевтическая установка направлена на проявление более полной связанности с миром, на переживание неразрывности своего бытия-в-мире-с-другими.

На своём опыте я знаю: чтобы раскрываться навстречу, слушать, внимать, вслушиваться, я могу развивать у себя способность ощущать этот отклик телесно. Я могу спрашивать себя: слушаю ли я Другого с открытым или с закрытым сердцем, а, может быть, я слушаю кончиками пальцев? Или животом? Я могу прислушиваться к своему слушанию. Я могу задавать себе вопросы: где в моём теле я готов быть затронутым, захваченным новым опытом, может быть, никогда прежде не испытанным, а, значит, способным изменить меня? Где в моём теле я не готов к прикосновению – где я стеснён, где моё слушание ограничено? Мне нужно знать и сознать эти границы своего слушания. Чтобы услышать Другого, мне нужно прислушаться к собственному слушанию, *на-строиться* на своё слушание и на то, как меня слышит Другой, произвести своего рода калибровку своей

настроенности. Как в оркестре перед началом концерта музыканты со-настраивают свои инструменты. Чтобы мы могли слушать музыку, и, перефразируя Теодора Адорно, чтобы музыка слушала нас. ©

Литература:

1. Аверинцев С. С. Предварительные заметки к изучению средневековой эстетики // Древнерусское искусство: (Зарубежные связи). http://pedlib.ru/Books/3/0249/3_0249-9.shtml#book_page_top (просмотрено 07.01.2020.)
2. Аврелий М. Размышления. Отрывки из дневников. <https://www.litmir.me/br/?b=47596> (просмотрено 07.01.2022.)
3. Айленбергер В. Время магов. Великое десятилетие философии 1919-1929. – М.: Ад Маргинем Пресс: Музей современного искусства «Гараж», 2021.
4. Бадхен А. А. Лирическая философия психотерапии. – М.: Когито-Центр, 2014.
5. Бадхен А. Уайдэд Г. Слушание. // EXISTENTIA: психология и психотерапия. Изд. ВЕАЭТ, 2020. (13).
6. Бобровский А. Пять тезисов Эммануэля Левинаса, актуальных для нас сегодня. // Евреи в меняющемся мире VIII. – Рига: Центр изучения иудаики Латвийского университета, 2015. https://www.jsc.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/jsc/konferences/2011/EMM_8_038-046.pdf (просмотрено 07.01.2023.)
7. Бойм С. Другая свобода. Альтернативная история одной идеи. – М.: НЛО, 2021.
8. Болдырев Н. Ф. В бездне между богами. // Хайдеггер М. О поэтах и поэзии: Гёльдерлин, Рильке, Тракль. – М.: Водолей, 2017.
9. Бродский И. А. О скорби и разуме. Сочинения в 6 томах. – СПб.: «Farrar, Straus & Giroux», 2000.
10. Бубер М. Диалог. // Два образа веры. – М.: Республика, 1995.
11. Бусон Ё. http://lib.ru/INPROZ/BUSON_P/buson1_1.txt (просмотрено 28.05.2023.)
12. Витгенштейн Л. Zettel. Заметки. – М.: Ад Маргинем Пресс, 2020.
13. Гадамер Х.-Г. Феноменологический и семантический подход к Целану? // Феноменология поэзии. – М.: РИПОЛ классик, 2019.
14. Крамер Р. Открывая экзистенциальное бессознательное. Ролло Мэй встречается с Отто Ранком. Изд.: EXISTENTIA: психология и психотерапия. Журнал ВЕАЭТ. 2022 (15).

15. Кришнамурти Д. <https://www.jkrishnamurti.org/content/you-can-only-listen-when-mind-quiet-when-mind-doesn%e2%80%99t-react-immediately> (просмотрено 05.06.2023).
16. Марсель Г. Быть и иметь. Цит. по: <https://predanie.ru/book/219069-byt-i-imet/> (от 26.06.2023.)
17. Набоков В. Дар. // Собрание сочинений в 4-х томах. Том 3. – М.: «Правда». «Огонек», 1990.
18. Найман А. Г. <https://m.colta.ru/articles/specials/3817-anatoliy-nayman-zhizn-bez-retsepta> (просмотрено 28.05.2023.)
19. Найман А. Г. // Адмони В. Поэма полёта. Двадцатые годы. Отпечатано в типографии «Лиссма», производственного объединения Латвии по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 1990.
20. Перцова В. П. Культура между магией и логосом в творчестве Аби Варбурга. // Вестник МГЛУ. Гуманитарные науки. Вып. 8 (799), 2018.
21. Рикёр П. Живая метафора. // Феноменология поэзии. – М.: РИПОЛ классик, 2019.
22. Торопыгина М. Ю. Иконология. Начало. Проблема символа у Аби Варбурга и в иконологии его круга. – М.: Прогресс-Традиция, 2015.
23. Фрейд З. Советы врачам при ведении психоаналитического лечения. 1912. <https://freudproject.ru/?p=924> (просмотрено 06.07.2023.)
24. Хайдеггер М. Путь к речи. // Коэн-Левинас Д. Как стих становится евреем. Целан и Деррида. – СПб.: Jaromir Hladik press, 2020.
25. Хайдеггер М. Бытие и время. – СПб.: Наука, 2006.
26. Хайдеггер М. О поэтах и поэзии: Гёльдерлин. Рильке. Тракль. – М.: Водолей, 2017.
27. Хайдеггер М. Положение об основании. <http://filosof.historic.ru/books/item/f00/s00/z0000998/st000.shtml> (просмотрено 17.08.2023.)
28. Хольцхей-Кунц А. Страдание из-за собственного бытия. Дазайн-анализ и задача герменевтики психопатологических феноменов. – Минск: «Logvino literaturos namai», 2016.
29. Ямпольская А. В. Искусство феноменологии. – М.: РИПОЛ классик, 2018.
30. Ямпольская А. В. Статья знаком. <https://www.colta.ru/articles/literature/27208-anna-yampolskaya-esse-emmanuel-levinas-ot-bytiya-k-drugomu-paul-tselan> (просмотрено 17.07.2023.)
31. Berry T. // Vaughan-Lee L. Darkness Rising. https://emergencemagazine.org/op_ed/darkness-rising/ (просмотрено 25.03.2022.)

32. Bugbee H. The Inward Morning. A Philosophical Exploration in Journal Form. The University of Georgia Press. Athens, Georgia. 1999.
33. Craig E. Knowledge As Being-With-One-Another in Psychotherapeutic Practice. Manuscript. Version of this paper was presented at the American Psychological Association annual convention in Chicago in August, 2018.
34. Kenaan H. Levinas on Listening.
https://www.academia.edu/11319277/Levinas_on_Listening (просмотрено 25.06.2023.)
35. Levinas E. Ethics and Infinity: Conversations with Philippe Nemo. Translated by Richard A. Cohen. Pittsburg: Duquesne Press, 1985.
36. MacLeish A. // Intense Experience. Edited by Fredrick Samuels. Oyster River Press. Durham, NH, 1990.
37. Nabokov V.
<https://booksbooks.com/nonscrolablepdf/the-gift-pdf-vladimir-nabokov.html?page=32> (просмотрено 21.11.2021.)
38. Purdy M.W. Listening, Culture and Structures of Consciousness: Ways of Studying Listening.
https://www.researchgate.net/publication/234731853_Listening_Culture_and_Structures_of_Consciousness_Ways_of_Studying_Listening (просмотрено 28.05.2023.)
39. Rogers C. // Levinas and the Face-To-Face Relationship. Duquesne University Press, Pittsburg, Pennsylvania, 2015.
40. Zahavi D. Beyond Empathy. Phenomenological Approach to Intersubjectivity. Journal of Consciousness Studies, 8, No. 5–7, 2001.
https://cfs.ku.dk/staff/zahavi-publications/Zahavi_JCS_8_5-7.pdf (просмотрено 18.07.2023.)

О СМЕРТИ

Римантас Кочюнас (Литва)

Хотя в течение жизни мысли о смерти случайно или в связи с каким-то событием появлялись время от времени, с возрастом они стали намного интенсивнее, гуще, навязчивее. Чувствую, что это как-то связано с очень заметным субъективным ускорением протекания жизни и в голове всё чаще мелькающими вопросами: «Куда всё это несётся?»; «Когда, где и как это произойдёт?». Будучи глубоко личными, они вместе с тем подталкивают и к «философствованию». Среди экзистенциальных данностей непрерывное приближение к смерти для меня является наиболее жизненной данностью. Об этом и хотелось бы поделиться в этой статье.

Среди универсальных условий человеческого существования или, как мы их иногда называем, экзистенциальных данностей наиболее часто обсуждается *конечность* нашего существования или *смерть* как воплощение ограниченного времени жизни. Отношение к этой данности, принятие её в собственную жизнь является очень важным источником понимания происходящего в жизни.

Если говорить о смерти как о наиболее конкретной материализации ограниченности жизни во времени как о моменте, завершающем наше земное путешествие, в этом смысле в ней нет ничего экзистенциального. Это просто биологический факт прекращения жизненных процессов в человеческом организме, пугающий нас густой тьмой, полной неизвестностью того, что за порогом жизни.

Экзистенциальным является то, что мы вынуждены проживать свою жизнь, всё время зная, осознавая, что она конечна. Протекание жизни под неизменным знаком её неизбежной конечности и делает эту данность экзистенциальной. Как пишет М. Хайдеггер в «Бытии и времени»: «...тревога перед очевидностью смерти не должна отождествляться со страхом столкновения с собственной смертью. Эта тревога не имеет ничего общего с временным настроением человека, отражающим его слабость; она является базисным состоя-

нием *Dasein*, вызываемым открытостью факту, что *Dasein* существует как «заброшенное Бытие-к смерти».

Таким образом, можем сказать, что конечность существования как экзистенциальная неизбежность нам больше говорит о жизни как процессе, чем о конечной точке этого процесса, то есть мы как люди изначально и всегда фундаментально взаимосвязаны с конечностью своего бытия. Как незадолго до своей смерти в одном интервью говорил знаменитый литовский театральный режиссёр Римантас Туминас: «Меня ожидает самое великое событие моей *жизни* – моя смерть».

Тут можно вспомнить и слова М. Хайдеггера: «Небытие является самой большой истиной Бытия». Смерть всегда является частью жизни, которая изначально и непрерывно сокращается. Только появившись на этом свете, человек начинает путешествие к завершению жизни. Такой уж печальный парадокс жизни – мы растём, развиваемся, создаём фундамент будущих достижений, строим отношения, занимаемся разнообразным творчеством и одновременно с каждым днём уходим из жизни, хотя этот уход стараемся удерживать на окраинах самосознания и в большей части нам это удаётся. Р. Мэй эту парадоксальность человеческой ситуации отражает, красиво перефразируя знаменитый гамлетовский вопрос «быть или не быть?» в утверждение «быть и не быть». Оно очень точно констатирует неприятную истину нашего существования, что жизнь и смерть не являются отделёнными друг от друга во времени фактами, а существуют одновременно и всегда.

Неоспоримость этой истины, если она находилась бы в фокусе сознания непрерывно, скорее всего, держало бы большинство людей в состоянии ужаса. Он появляется потому, что осознание своей конечности рождает пугающую внутреннюю неопределённость, выбивает человека из скорлупы повседневной успокоенности, открывает условность любых планов. Помню свой повторяющийся детский страх смерти перед сном, который выныривал неожиданно и как бы ниоткуда, в виде непреодолимой чёрной стены, и где-то поджидающая пугающая неизбежность заполняла не только всё внутри, но и всю комнату. Поэтому нам свойственно искать и находить разные

укрытия от этой неизбежности. В психологической литературе можно найти описание всевозможных способов защиты своего психического пространства от встречи с пугающей реальностью конечности. У каждого возраста, начиная с детского, существуют свои средства, оберегающие от встречи с ужасом неизбежного конца существования, но универсальной остаётся сама их необходимость для повседневной жизни.

Суть любых защит от страха конечности – погружение и пребывание в самообмане относительно её. Обычно нас спасает очень простая внутренняя установка – «я не умру, по крайней мере, в ближайшее время». Тут можно вспомнить И. Яломом описанный миф своей исключительности – умирают другие, но не я. Он же писал и о другом способе самообмана – экспериментировании со своей жизнью или, другими словами, игре со смертью (например, разные виды экстремального спорта: альпинизм, авто/мотоспорт, парашютизм и т. п.). Такие занятия позволяют проживать очень сильные чувства, наслаждение от остроты чувства жизни. Это всё может закончиться смертью, но вместе с тем способствует проживанию мгновений, что смерть побеждена.

Но несмотря на пугающую неотвратимость конечности жизни, на неё можно посмотреть и со стороны значимости этой конечности для нашего повседневного существования. Тот факт, что мы знаем, что наша жизнь когда-то завершится, но не знаем, когда конкретно это случится, потенциально может способствовать большей озабоченности тем, как лучше распорядиться тем временем, которым мы обладаем, как найти удовлетворительные способы наполнения его осмысленным для нас содержанием. Понимание того, что наша жизнь может прерваться в любой момент, может служить постоянным источником внутреннего напряжения, которое необходимо для любой самореализации, осуществления значимых личных и профессиональных планов. Это понимание также может помочь нам оставаться реалистичными относительно этих жизненных планов. Чувство реалистичности подсказывает нам, что жизненные цели не должны связываться с каким-то далёким будущим и не должны становиться зависимыми от достижения этого будущего. Это никоим

образом не значит, что нам не следовало бы позволять себе мечтать, строить долгосрочные планы, а жить только сегодняшним днём. Тут смысл в другом – нам не следовало бы постоянно откладывать того, что хотели бы осуществить в своей жизни.

Всё это требует от нас сознательности, постоянной заботы о содержании жизни. С экзистенциальной точки зрения, хотя бы кратковременные моменты осознания конечности своей жизни могут привнести в повседневное существование больше подлинности, помочь увидеть самообманы, искажения восприятия действительности. Многие философы с древних времён говорили, что жизнь без осознания реальности смерти была бы поверхностной, только ограничено сознательной и ответственной. Как писал И. Ялом, неизбежность смерти придаёт жизни максимально позитивную реальность, а каждому часу настоящего – абсолютную значимость и ценность. Тут можно вспомнить и слова Ж.-П. Сартра о том, что «физическая смерть убивает человека, но идея смерти его спасает».

В одной из своих книг Р. Мэй цитирует своего студента, который говорил, что знает всего лишь два очевидных факта о своей жизни – во-первых, что в один неизвестный день он умрёт, и, во-вторых, что пока он жив. Главный вопрос, вытекающий из осознания этих двух фактов, состоит в том, чем наполнить время жизни. По сути дела, это вопрос смысла повседневности. Таким образом, можно сказать, что противоположностью жизни является не смерть, а безжизненность, отсутствие жизненности в жизни. Как раз об этом сотни лет тому назад говорил Сенека: «Как долго буду жить, от меня не зависит; но от меня зависит, буду ли я жить, когда живу». Или призывы для нас более современного Ф. Ницше: «Проживи жизнь до конца!»; «Умри вовремя!» Это всё о том, что не стоило бы позволить оставаться жизни не прожитой.

Но что значит – непрожитая жизнь? Такое случается, когда человек большую часть своей жизни, а иногда и всю жизнь, так и не решается приближаться к своему «жизненному проекту», занимается не тем, о чём мечтал или чего хотел. Всегда можно найти якобы веские основания для того, чтобы продолжать жить по инерции повседневности, ничего не меняя в однообразной траектории жизни, не вы-

ходя из колеи не очень приятного, но привычного. В психотерапевтической практике довольно часто приходится встречаться с таким людьми, говорящими о непонятной тревоге, чувстве пустоты, бессмысленности, застревании, остановке жизни. Нередко за такими переживаниями мы обнаруживаем болото когда-то бывших близкими отношений, из-за давления родителей, собственной неуверенности или страха выбранную не ту профессию, о которой мечталось, неспособность рискнуть и поменять род деятельности и т. п. За не проживаемой жизнью мы, как правило, обнаруживаем страх встречи с неопределённостью, выхода из привычных схем повседневного существования.

С непрожитой жизнью может быть связан и страх смерти, особенно у людей среднего возраста. Вспоминаются клиенты, вдруг обнаружившие в себе дыхание смерти, а за всем этим просвечивается большая, кажущаяся непреодолимой задолженность перед настоящей и особенно будущей жизнью. Когда накапливается груз возможностей, осуществление которых долго откладывалось, в определённый момент настоящей жизни вдруг становится страшно опоздать с их реализацией. Будущее в таком случае превращается в пугающее пространство потери этих возможностей, в котором начинают всё ярче проявляться тени конечности жизни. Таким образом мы можем увидеть, как страх смерти может быть тесно связан со страхом жизни.

В связи с этим вспоминается один почти хрестоматийный случай из практики. За помощью обратился мужчина, назовём его К. Ему было немножко за сорок. Его мучило повторяющееся уже несколько месяцев одно и то же кошмарное сновидение – что он умирает. В последний месяц сон повторялся каждую ночь. Уже продолжительное время он практически не спал, так как боялся заснуть и встретиться со своей смертью. Каждый раз он «умирал» иным способом, по его сновидениям можно было составить антологию способов умирания. Выглядел он соответствующее – совершенно измученный и почти не живой. Наши попытки связать этот повторяющийся кошмар с чем-либо в его повседневной жизни к успеху не приводили, пока на одной встрече не произошёл «щелчок» в этом. К. вспомнил,

что первый раз ему приснился кошмар после того, как он днём в пространстве Интернета искал информацию о современных достижениях в одной из областей современной физики. Тут важно заметить, что по образованию он был физиком, хотя в жизни занимался чрезвычайно успешным бизнесом. В молодости он считался очень талантливым физиком, которого ожидает большое будущее. Но исторические перемены, жизненные обстоятельства в те годы вынудили его уйти из профессии и заняться поиском средств существования для созданной им семьи. В этом он преуспел, создав для себя и семьи по-настоящему обеспеченную жизнь. У К. появилось свободное время, и он начал вспоминать о когда-то покинутой физике и слегка мечтать о возможности возвращения в эту область. В тот злополучный день перед появлением ночных кошмаров случилось вот что – к нему вдруг пришла полная ясность о том, что в ту область физики, в которой он когда-то считался очень компетентным, дверь для него захлопнута – наука ушла слишком далеко. Мечты оказались тщетными – прошлого не вернуть, дверь в будущее закрыта, а в настоящем – работа, к которой полностью пропал интерес. К. понял, что свои истинные устремления похоронил, думая, что отложил на время, а с возвратом опоздал. Непрожитая жизнь затмила горизонт, а из ничего не обещающего будущего появился страх умереть, так ничего и не сделав для наполнения жизни. Эта история имела условно благополучный конец, но К. пришлось заплатить немалую цену за задолженность перед собственной жизнью.

Возможность оживления жизни, её пробуждения от застоя существует всегда. Но трансформация тревоги смерти в наполнение жизнью того времени, которое есть, всегда требует мужества быть, о котором говорил П. Тиллих. Иногда это похоже на шаг в пропасть неизвестности без гарантий, что получится благополучно опуститься на твёрдую поверхность жизни и продолжить движение, но в другом направлении, чем до этого, с новыми целями и смыслами, с жизне-творящей энергией. Примеров такого мужества много в нашем НЕРІ, когда люди уже в зрелом возрасте, сделавшие успешную карьеру в когда-то выбранной профессии, решаются резко поменять траекторию жизни и попробовать стать психотерапевтами. Тут путь в

новую профессию начинается практически с нуля, если не считать уже накопленный жизненный опыт, поэтому и цена сделанного выбора чрезвычайно высока. Но приз тоже ценный – непроживаемая жизнь становится осмысленной жизнью.

Таким образом, как ни было бы парадоксально, обсуждая вопрос конечности существования, непрерывного движения к смерти, мы оказываемся в пространстве содержания и наполнения жизни.

И последний вопрос, которым хотелось бы закончить свои рассуждения: «Нужно и можно ли готовиться к смерти?» Разные религии, предлагая свои варианты продолжения «жизни после смерти», подчёркивают необходимость подготовки в течение жизни к этому моменту перехода. Как пример, мне помнится предложенная одним из великих учителей буддизма XIV века – Цонкапой ежедневная утренняя контемплация над мыслью – «я умру сегодня» – для того, чтобы удерживание мысли о смерти делало более осознанной повседневность.

Конечно, о смерти стоит думать, но вряд ли для того, чтобы к ней подготовиться – она приходит, не спрашивая нас, готовы ли мы или нет. Памятование о смерти помогает учиться более осознанно проживать каждый день и заниматься делами, ради которых стоит жить, как бы принимая её в свою жизнь, делая неизбежной частью своей жизни. И закончить хочется словами Монтеня из его «Опытов»: «Я хочу действовать и как можно дольше тянуть жизненные обязанности; а когда придёт смерть, я хочу, чтобы она застала меня сажающим капусту и увидела, что мне нет дела ни до неё, ни до несовершенства моего сада». ☺

Литература:

1. Heidegger M. (1962; 1996) Being and Time. N.Y.: Harper and Row; Albany, NY: State University of New York Press.
2. May R. (1983) The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology. N.Y.: Norton.
3. de Montaigne M. (2011) Eсе. Vilnius: Tyto alba.
4. Yalom I. (1980) Existential Psychotherapy. N.Y.: Basic Books.
5. Цонкапа Ч. (1994) Большое руководство к этапам Пути Пробуждения. СПб: Нартанг.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ФЕНОМЕНОЛОГИИ УТРАТЫ

Анна-Мария Бресешер (Украина, Франция)

*«Нет человека, который был бы как Остров, сам по себе,
каждый человек есть часть Материка, часть Суши;
и если волной снесёт в море береговой Утёс, меньше станет Европа,
и так же, если смоем край мыса или разрушит
Замок твой или друга твоего;
смерть каждого Человека умаляет и меня, ибо я един со всем
Человечеством, а потому не спрашивай, по ком звонит колокол:
он звонит по Тебе».*
(Джон Донн)

В моей жизни в последнее время много утрат. Начало полномасштабной войны России против моей страны, следующие за ней потери планов на будущее, уверенности, что оно настанет, спокойствия за близких; и очень конкретные – университетских знакомых, друзей семьи, мужей и детей моих подруг. Буквально на днях я не смогла найти в фейсбуке страницу своего однокурсника, с которым мы провели много времени, работая в студенческом самоуправлении. В последний раз я видела его посты во время отхода ВСУ из Лисичанска, а сейчас нет никаких следов, ни от страницы, ни от человека. Моего внутреннего Лисичанска и связи с ним тоже нет: знакомый из Красного Креста, который заботился о людях с инвалидностью и пенсионерах, и которому я передавала деньги в первые месяцы полномасштабного вторжения, после его взятия войсками РФ больше никогда не выходил на связь.

Изменилась и терапия. Всё чаще приходят члены семей погибших военных, тех, кто пропал без вести. К коллегам эпизодически приходят военные – поговорить о побратимах, которым на их глазах оторвало голову. Из военных реальная терапия доступна только тем, кто уже не вернётся на фронт – с ампутациями и другими ранениями, не позволяющими встать в строй. А пока ты на войне,

твоя главная задача – бороться и выживать. Высокий уровень боли и горя, скрываемый и вполне открытый,отреагируемый, пронизывает общество. И украинские терапевты, хотя бы они того или нет, сталкиваются с необходимостью смотреть этой боли прямо в лицо.

В поисках осмысления, а также личных и профессиональных опор, и я начала знакомиться с работами современных феноменологов, которые в последние годы писали и изучали тему утраты: Аллана Костера, Томаса Фукса и Мэтью Ретклиффа. В этом эссе я попробую поделиться тем, что почерпнула у них, и что показалось мне полезным для моей работы с клиентами, переживающими утрату. И хотя далее для простоты изложения речь пойдёт об утрате близких, на мой взгляд, многое из того, что сказано, релевантно и другим типам утрат.

Описывая в «Бытии и времени» различные способы бытия Дазайн, Хайдеггер обращает наше внимание на тот факт, что Дазайн всегда являет собою Бытие-к-смерти. В повседневности мы думаем о смерти как о факте, статистике, чём-то далёком и не относящемся к нам, в то время как смерть, по правде, является нашей «собственной возможностью» (Heidegger, 1988). Более того, в стремлении к целостности, в своём движении вперёд, устремлённости в будущее, мы всегда движемся к завершению. Только тогда человек становится целостным, когда умирает, что становится для Дазайн «невозможностью дальнейшей возможности». Способность же человека жить с осознанием своей конечности является для него фундаментальным ключом к подлинному существованию.

Такая аутентичность имеет свою цену – она нераздельно связана с тревогой смерти. И не только своей: многие авторы (Stolorow, 2011; Spinelli, 2015), опираясь на экзистенциально-феноменологический принцип взаимосвязанности расширяют наше понимание такой тревоги до осознания конечности вообще. Любое изменение, как пишет Спинелли (2015), требует в каком-то смысле «смерти» того, что было до него. Другими словами, тревога смерти пронизывает осознание человеком конечности – себя, любимого человека,

этого города или этого здания, в котором провёл детство – и одновременно неопределённости того, когда эта конечность себя реализует. Столороу (2011), в свою очередь, предлагает нам понятие Бытие-к-утрате как форму Бытия-к-смерти, которое описывает как «точную, неопределённую, всегда существующую возможность потерять тех, кого любишь [с точки зрения которой я теперь всегда оцениваю себя и свой мир]».

Такая близость или особая чувствительность к конечности в случае Столороу возникла в его жизни после смерти его любимой жены, Деде. Эта смерть, ранняя и неожиданная, глубоко затронула его жизнь и привела к серьёзному повороту в его научных интересах и разработке своей теории эмоциональной травмы. Столороу утверждает, что эмоциональная травма всегда происходит в отношениях, и именно она погружает нас в состояние экзистенциальной тревоги, выбрасывая из повседневности и способа существования, связанного с привычными социальными ценностями, друзьями и семьёй.

Смерть близких действительно сталкивает нас лицом к лицу с конечностью и безвозвратностью, заставляет иметь с ними дело, хотим мы того или нет. Она может воздействовать на структуру нашего мира как будучи возможностью, так и свершившимся фактом. В горе наш жизненный мир претерпевает множество различных изменений, как временных, так и таких, что остаются с нами на всю жизнь. И, конечно, степень влияния утраты на жизненный мир отражает степень и характер связи и вовлечённости умершего в нашу жизнь.

Ниже я бы хотела обратиться к феноменологической структуре утраты и выделить те несколько феноменов, которые, как мне кажется, важны для понимания проживаемого опыта наших клиентов в горе. Надеюсь, этот короткий и не претендующий на всеобъемлющий обзор послужит ещё одной ступенькой для связи экзистенциально-феноменологической теории и терапевтической практики, а также поможет нашей чуткости и способности слышать клиентов, которые переживают ту или иную утрату.

Горе как потеря возможностей

В клинической литературе со времён Фрейда можно встретить обсуждение потери близкого человека как утрату значимого объекта (Radden, 2002). Таким образом горе и потеря обращены в прошлое, к тому, что связывало нас с человеком и что теперь утрачено навсегда. Но, если присмотреться, временная структура горя не так очевидна, ведь во многом горе обращено и в будущее – оно говорит с нами об утрате возможностей. Было бы чрезмерным упрощением сказать, что у горя есть один конкретный объект.

Когда умирают наши близкие, нас в разной степени заботит большое множество вещей: сам факт смерти, её обстоятельства, то, что мы теряем вместе с этой смертью и то, что потерял умерший, то, как может развиваться наша жизнь дальше. Нас может волновать то, как мы будем справляться без них, чего ждать от будущего, как эта потеря повлияет на других, например, детей и так далее. Наши возможности являются неотъемлемой частью того, кто мы есть – нашей жизненной структуры, чувства идентичности или опытного мира (Ratcliffe, Richardson, 2023). Со смертью близких наша жизнь переворачивается с ног на голову, и мы попадаем в *другой жизненный мир*, в котором прошлые части самости – наши возможности, связанные с жизнью близкого, – безвозвратно утеряны (Ratcliffe [Forthcoming – 2024], 2017, 2022).

Процесс горевания предполагает признание и принятие последствий утраченных возможностей для нашего *жизненного мира* и, со временем, реорганизацию своей жизни (Ratcliffe, 2017; Fuchs, 2018). Изменения могут коснуться нашей практической идентичности, например, самоощущения себя родителем, супругом или ребёнком; ощущения пола или гендерной идентификации, нашей сексуальности, политической и религиозной принадлежности. Горе будто выталкивает нас из знакомой картины мира, бросая вызов привычным смыслам. Как нам теперь иметь дело с тем, что имело смысл ранее в контексте нашей жизни, а теперь теряет собственное значение? Что вообще всё ещё может быть или стать значимым?

Горе как разрыв в «само собой разумеющемся»

Более того, утрата близкого человека «подрывает ранее принятое как само собой разумеющееся понимание того, что и как является важным» (Ratcliffe, 2015, 206). Мы считаем нечто важным или не очень в той мере, в которой оно отражает нашу ценностную систему – в свете построенных планов, обязательств, отношений, того, как мы проводим время. По большей части то, что важно, схватывается нами дорефлексивно и привычно, как нечто присущее миру (Fuchs, 2018). В горе то, что прежде являлось очевидным, в определённой мере ставится под вопрос. Потеря разрывает *предполагаемый* мир.

Привычные занятия и ожидания могут быть связаны с умершим: его мы привыкли видеть дома после работы, с ним ужинать, для него покупать любимые продукты. Именно с ним время от времени ходить в кино или ресторан. Утрата близкого человека разрушает множество взаимосвязанных и значимых вещей, которые скрепляют жизнь. В горе мы оказываемся будто в *замещательстве*.

В одном из своих интервью Рэтклифф (2023) проводит смелую аналогию между опытом проживания горя и феноменологическим методом. Феноменологи делают акцент на том, что для изучения и описания феноменологической структуры опыта нам необходимо сделать «шаг назад» от того, что воспринимается как понятное (вынести за скобки). Горе тоже разрушает наш предполагаемый мир, разрывает очевидность того, что происходит с жизнью человека: его представления и переживания себя, пространства, времени, отношений, собственного тела.

Горе как встреча с реальностью

Порой такой разрыв с самоочевидным становится для человека конфронтацией с реальностью человеческой ситуации. Хольцхей Кунц (2014) говорит об этом как об онтологической травме, незащищённом столкновении с условиями человеческого существования. Ясперс (1991) – как о пограничной ситуации, в которой человек оказывается лицом к лицу с абсурдностью, с нашим небытием,

где привычные категории и установленные рамки теряют свою определённую, выявляя бесконечные возможности выбора. Бытие предстаёт перед нами со всей его неопределённостью.

В своей недавней работе об экзистенциальном понимании межличностной травмы, частью которой может (хоть и не всегда) являться смерть близкого человека, Марк Боас (2022) анализирует различные взгляды экзистенциально-феноменологических авторов на человеческое страдание и приходит к выводу, что существуют определённые экзистенциальные предпосылки, которые относятся к общим чертам межличностного травматического опыта и включают в себя следующее (Boaz, 2022, 132):

- межличностная травма включает в себя опыт, который приводит к *конфронтации с реальностью*;
- эта конфронтация приводит нас к экзистенциальным движениям относительно реальности (т. е. осознание, признание, разочарование);
- эти экзистенциальные движения, возникающие в результате конфронтации, включают наши движения относительно себя, других и мира вокруг нас (т. е. потрясение, нарушение, разрушение, поворот к/от чего-то);
- эти экзистенциальные движения контекстуально и межсубъективно обусловлены и совместно создаются во времени и пространстве.

Таким образом, он рассматривает травму как приносящую изменения *в сам способ нашего существования* и предлагает нам следующее определение (Boaz, 2022, 135): «Травму можно понимать как интерперсональную конфронтацию с реальностью, и включение этой конфронтации в уже существующий или возникающий способ существования. Это происходит посредством утраты иллюзий относительно жизни и нашего способа бытия или приобретения новых иллюзий. Травма сохраняется до тех пор, пока новый способ существования возникает в первую очередь из конфронтации и возникающих из неё изменений в способе существования». Иными словами, травматический опыт сохраняется, пока мы не найдём новый способ

существования, основанный на изменениях, произошедших в результате столкновения с реальностью.

Нельзя не учитывать возможности травматической утраты: она может стать как источником страданий и желания скрыться от разрушительной реальности, так и способствовать росту, более глубокому и полному проживанию собственной жизни.

Парадоксальность скорби

«Я так скажу вам: прошло пять месяцев, и я до сих пор не могу поверить, что это всё. Я всё ещё где-то жду», – Марина (псевдоним), смелая 37-летняя женщина, муж которой погиб в Бахмуте, поднимает взгляд вверх, чтобы не заплакать. Она мама двоих детей – младшей девочке всего три года – и вдова. После смерти мужа Марина часто сталкивается с неоднозначными и противоречивыми переживаниями.

Утрата любимых людей знакомит со множеством парадоксов. Это и двойственность наших желаний и чувств (например, желание, чтобы человек не умирал и одновременное чувство облегчения, что он более не страдает). Или же – относительно себя – забыть об утрате и помнить о ней всякую секунду. Можно понимать, что смерть реальна и одновременно не чувствовать этого; или же хотеть продолжать жить и не ощущать возможности этой жизни (Shear et al., 2011).

Двойственность ощущается и через постоянное присутствие отсутствия любимого человека. Его отсутствие может переживаться своего рода призмой, через которую проявляется жизненный мир горящего. Или же через ощущение «как бы присутствия» умершего, которое скорбящие продолжают ощущать, что может приводить к когнитивно-аффективному конфликту между двумя переживаемыми реальностями (Fuchs, 2019).

Комплексная аффективность горя

Начиная с 40-х годов прошлого века и работ Линдемманна (1944) о работе с горем, в клинической литературе принято говорить

об особой динамике и эмоциональной структуре горя, а именно о том, что оно проявляется волнообразными «приступами горя». Речь идёт о таких выраженных и хорошо различимых эмоциях – как тоска, горечь, вина, гнев, ревность или печаль. Обычно нам относительно понятно, на что они направлены, и они, несмотря на свою регулярность, ограничены во времени.

Но, как мы уже убедились, горе о потере близкого человека касается не только утраченного во внутреннем мире объекта, но и распространяется на всю текстуру жизненного мира горящего (Køster, 2020). Вся экзистенциальная структура бытия находится в постоянном взаимодействии, и мы можем предполагать, что фундаментальным изменениям подвергается и аффективный уровень, наша настроенность. В понимании Хайдеггера (1995, как указано у Elpidorou & Freeman, 2015) *Stimmung* или настроенность – это «нечто, что заранее определяет наше бытие с другими». Раскрывая это понятие, эти авторы указывают на то, что настроенность, как атмосфера, уже существует и мы существуем в ней. «Это не какие-то внутренние, частные или субъективные состояния Бытия. Напротив, настроения – это всепроникающая среда или линза, через которую нам открывается мир» (Elpidorou & Freeman, 2015, 6).

Так, в горе мир раскрывается перед нами по-другому. В своих исследованиях Костер (2022) обращает внимание на более глубокое чувство горя, которое называет *дистанцированием-от-мира*. Это эмоциональное состояние характеризуется отчуждением от окружающего мира, когда человек ощущает себя отрешённым от него, а окружающая реальность кажется далёкой и недоступной. Он говорит о дистанцировании-от-мира как об особом изменённом модусе бытия в мире горящего.

«Никто не может почувствовать то, что чувствую я и у меня не хватает сил пытаться объяснять другим», – говорит одна из женщин, потерявших мужа на войне. Она идёт путём горя в одиночестве, несмотря на то, как сильно другие ни хотели бы её поддержать. С экзистенциальной точки зрения, это очень верно, ведь никакие наши переживания не могут быть полностью разделены, как бы мы ни старались.

Этот феномен телесен, переживающие его люди часто описывают его метафорически: «за стеклом» или «в своём пузыре», подчёркивая будто бы существующую защиту от вторгающегося и захватывающего мира. Он имеет прямое сенсорное выражение – мир более не так детален, звуки менее различимы и пронизательны. *Дистанцирование-от-мира* также имеет проявление в пространственном переживании – горящий переживает себя на расстоянии от того, что происходит в мире, не вовлекаясь в него. С одной стороны, пребывание в таком модусе бытия даёт нам ощущение некоего спокойствия в мире, который иначе переживался бы слишком вторгающимся и невыносимым. С другой, пишет Костер, даётся ценой потери того, что Эжен Минковски (2010) назвал «витальным контактом» с окружающей реальностью.

Горе как телесное переживание

Первую реакцию на утрату, особенно если она была неожиданной, часто описывают как шок и потерю земли под ногами. Новость о смерти захватывает существование телесно ещё до того, как приходит когнитивное осознание, и может выражаться в резкой физической слабости. Онемение и парализованность – одни из значимых телесных переживаний на ранних этапах горя – могут свидетельствовать как и о невозможности взять дистанцию с переживанием, так и наоборот быть защитным состоянием от невыносимой интенсивности аффекта. Они же, как замечает Фукс (2018), являются предвестниками того, более фундаментального, переживания отчуждённости, дистанцирования-от-мира, с которым горящий сталкивается по мере осознания утраты.

На более поздних этапах переживания горя часто можно встретить переживание утраты «части себя», как если бы говорилось о потере части тела или открытой ране. Фукс утверждает (2018), что привязанность к близким выражается не только лишь «психически» или «внутренне», а и на интертелесном уровне. Такая общая интертелесная реальность может составлять значительную часть жизни людей, живущих бок о бок: с их особенными способами гово-

рить, есть, спать, ходить или выгуливать собаку. Ощутимое присутствие другого – результат накопленной истории взаимодействий с человеком, которые оставляют следы на нашем живом теле (*lived body*) и в живом пространстве (*lived space*). Когда другой умирает, наша интертелесность разделяется. Его или её смерть может действительно переживаться как ампутация невидимой части себя.

Горе и временность

Горе может также повлиять на то, как скорбящий переживает время (Fuchs, 2019; Køster, 2020; Ratcliffe, 2022; Riley, 2020). При дистанцировании-от-мира существует несоответствие между личным внутренним чувством времени горящего и внешним структурированным временем социального мира, к которому он всё ещё принадлежит. Такая несинхронность способствует отчуждению, ведь внешний мир нередко не только не догадывается о переживаниях горящего, но и требует от него социально приемлемых и ограниченных во времени проявлений проживания горя. Он же как будто продолжает жить вне внешнего времени, с отчуждённостью переворачивая листы календаря. Ещё одним важным аспектом изменённого переживания временности является разрыв связи с ощущением личного будущего: оно не представляется и не имеет значения без умершего (Køster, 2022).

Костер приходит к утверждению, что дистанцирование-от-мира – это способ присутствия в мире, который не позволяет горящему вовлекаться в социальную энергию внешних ситуаций. Такой способ присутствия не имеет в себе ничего патологического, но со временем, если горящему не удаётся восстановить такой необходимой близости с миром, этот способ сам по себе становится формой страдания. Британская поэтесса и философ Дениз Рилей (2020) так пишет об этой необходимости:

«Встречаются одни и те же фразы. Например, многие добродетельные зрители инстинктивно пользуются формулой: «Я и представить не могу, что ты чувствуешь». В этом замечании есть парадокс: это выражение сочувствия, но в то же время отрицание воз-

возможности сочувствия. Несомненно, это говорят испуганно и из наилучших побуждений... И всё же я бы хотела, чтобы они попытались представить; это не так уж и сложно».

В конечном итоге, горюющий одинок в этом путешествии дорогами скорби. Он может скорбеть среди других в отношении того же самого человека и всё равно быть один в своей боли. Он одинок в экзистенциальном смысле – невольно оторван от других и не может ощутить жизненный контакт и близость с другими. Да и кто с уверенностью может сказать, что знает способы «привязывания к миру»? Бывает и так, что этот опыт настолько глубоко касается человека, что контакт не восстанавливается никогда.

В последние годы в литературе встречается всё больше работ о феноменологии горя и утраты. Кто-то пытается выделить и аргументировать специфические, присущие только горю феномены, другие исследуют его структуру для обоснования своих концептуальных находок, третьи используют для углубления исследований определённых экзистенциалов и их модусов. Очевидно, что в этом поле остаётся множество открытых вопросов, любой однозначный ответ на которые будет упрощением. Можно ли провести чёткую линию разграничения между дистанцированием-от мира при горе утраты и интерперсональной травмой, о которой пишет Столорю? Ведь описание его «Бытия-к-утрате» тоже имеет важнейшим элементом долгосрочное дистанцирование от мира, которое он обозначает не иначе как «травматическая темпоральность». Какие утраты травматичны, а какие нет? Какова феноменологическая структура травматической диссоциации? Насколько феноменологически совпадает и чем отличается утрата близкого от утраты, скажем, страны? Или возможности иметь детей? Как переживают утрату те, у кого современные клинические подходы диагностируют «продолжительное расстройство горя» и какова структура их «невозможности адаптироваться»?

Думаю, эти, как и многие другие вопросы, полезны нам, тера-

певтам, в первую очередь как развивающие чуткость, помогающие слышать клиента, выбираясь за пределы своих клинических знаний про утрату. Такая настройка слуха. И кто знает, возможно, именно наша внимательность, проявленная однажды в кабинете, поможет кому-то из переживающих утрату клиентов заметить, что мир тоже, бывает, тянется им навстречу. ☺

Литература:

1. Boaz, M. (2022) An existential approach to interpersonal trauma: Modes of existing and confrontations with reality. Routledge, Taylor & Francis Group.
2. Elpidorou, A., & Freeman, L. (2015) Affectivity in Heidegger I: Moods and Emotions in Being and Time. *Philosophy Compass*, 10(10), 661–671. <https://doi.org/10.1111/phc3.12236>
3. Fuchs, T. (2018) Presence in absence. The ambiguous phenomenology of grief. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17(1), 43–63. <https://doi.org/10.1007/s11097-017-9506-2>
4. Fuchs, T. (2019) The Experience of Time and its Disorders. In G. Stanghellini, M. Broome, A. Raballo, A. V. Fernandez, P. Fusar-Poli, & R. Rosfort (Eds.), *The Oxford Handbook of Phenomenological Psychopathology* (pp. 430–441). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198803157.013.48>
5. Heidegger, M. (1988) Being and time. Harper and Row.
6. Holzhey-Kunz, A. (2014) Daseinsanalysis. Free Association Books.
7. Køster, A. (2020) Bereavement and the Meaning of Profound Feelings of Emptiness: An Existential-phenomenological Analysis. In C. Tewes & G. Stanghellini (Eds.), *Time and Body* (1st ed., pp. 125–143). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108776660.011>
8. Køster, A. (2022) A Deeper Feeling of Grief. *Journal of Consciousness Studies*, 29(9), 84–104. <https://doi.org/10.53765/20512201.29.9.084>
9. Lindemann, E. (1944) Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101(2), 141–148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>
10. Minkowski, E. (2010) La schizophrénie: Psychopathologie des schizoïdes et de schizophrènes. Éditions Payot & Rivages.
11. Radden, J. (2002) The Nature of Melancholy. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195151657.001.0001>
12. Ratcliffe, M. (2017) Grief and the Unity of Emotion. *Midwest Studies*

In Philosophy, 41(1), 154–174. <https://doi.org/10.1111/misp.12071>

13. Ratcliffe, M. (2023a) Grief worlds a study of emotional experience. The MIT Press.

14. Ratcliffe, M. (Director) (2023b, November 1) Matthew Radcliffe on Grief Philosophical Puzzle Phenomenology and Perception in Bereavement – Ep 12. <https://www.youtube.com/watch?v=1v5YMCCSg9s&t=2157s>

15. Ratcliffe, M. (Forthcoming) Loneliness, Grief, and the Lack of Belonging. In Phenomenology of Belonging (SUNY Press).

16. Ratcliffe, M., & Richardson, L. (2023) Grief over Non-Death Losses: A Phenomenological Perspective. *Passion: Journal of the European Philosophical Society for the Study of Emotions*, 1(1), 50–67. <https://doi.org/10.59123/passion.v1i1.12287>

17. Riley, D. (2020) Say something back: Time lived, without its flow. NYRB Poets.

18. Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., Reynolds, C., Lebowitz, B., Sung, S., Ghesquiere, A., Gorscak, B., Clayton, P., Ito, M., Nakajima, S., Konishi, T., Melhem, N., Meert, K., Schiff, M., O'Connor, M.-F., ... Keshaviah, A. (2011) Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(2), 103–117. <https://doi.org/10.1002/da.20780>

19. Spinelli, E. (2015) *Practicing existential therapy: The relational world* (Second edition). Sage.

20. Stolorow, R. D. (2011) *World, affectivity, trauma: Heidegger and post-Cartesian psychoanalysis*. Routledge.

21. Ясперс К. (1991) *Смысл и назначение истории*. Издательство политической литературы.

ДИССОЦИАЦИЯ – ПАТОЛОГИЯ... АДАПТАЦИЯ... ВЫБОР...

Галина Пилягина (Украина)

181

Вопрос «коварной истерии», ядро которой и есть механизм диссоциации, для меня давно один из наиболее завлекающих в практике в силу того, что такие пациенты часто интересны по-человечески и диагностически, но крайне сложны терапевтически.

Прошедшие два года полномасштабной войны для меня, как врача-психиатра и психотерапевта, вывели на новый уровень внимания вопросы и диагностической встречи с диссоциативными феноменами в реагировании и поведении пациентов (истерической симптоматики), и понимания их развития (патогенеза, психогенеза).

Одним из аргументов написать этот текст стало то, что в моей практике за эти два года в разы увеличилось количество пациентов с различными диссоциативными нарушениями. Прежде всего речь идёт о тяжёлых формах истеро-депрессивной симптоматики среди подростков и молодёжи с синдромом деперсонализации-дереализации и саморазрушающим поведением. Значительно чаще я стала отмечать проявления адаптивной диссоциации в жизни вполне здоровых окружающих, в том числе и в своей, – в той или иной степени истероидные паттерны реагирования и поведения свойственны любому человеку, особенно с чертами эмоциональной экстраверсии. Наверное, поэтому возникает вопрос о том, как «работает» диссоциация у достаточно здоровых людей в крайне «нездоровых» обстоятельствах? И больше... Как определить грань адаптивности в диссоциации?

Данный текст – это фиксация опыта клинических и жизненных наблюдений (в том числе за собой) проявлений диссоциации во

всём континууме её разнообразия: от тяжёлой невротической патологии к норме адаптивного реагирования (здорового и конструктивного) в условиях военного времени.

Описание такого континуума с разных позиций рассмотрения феномена диссоциации отобразилось в трёх стилистически отличающихся разделах статьи. Первый из них представляет медицинскую экспертную модель диагностической оценки патологических проявлений диссоциации, исходя из моей позиции врача-психиатра и психотерапевта. Поэтому в начале рассмотрен концепт «диссоциации» как клинического психиатрического термина и патопсихологического понятия, а клинические зарисовки в первом и втором разделах представлены с учётом применяемых в работе клинко-диагностических критериев. Цель представления этих примеров в виде личностных высказываний пациентов – показать «внутреннюю кухню» клинического мышления в рамках медицинской модели, включая анализ её феноменологии и психогенеза. А идея второго и третьего разделов – попытка выйти за рамки привычной диагностической схемы как способ осознавать смыслы и возможности, находить ресурсы тогда, когда любая рамочная однозначность не позволяет этого сделать. В помощь этому замечательный афоризм Парацельса: «Всё есть яд и всё есть лекарство. Только доза делает лекарство ядом и яд лекарством». Встреча Человека и Жизни... Как каждый из нас встречается с тем, что даёт жизнь сегодня, на этом этапе её времени? Как каждый из нас воспринимает то, что неизбежно или непредсказуемо случается или создаётся? Как возможность и смысл? Как разрушающий ужас? Выбор за каждым из нас. И этот текст – попытка подумать об одном из вариантов такой Встречи.

Диссоциация как патология...

*«Будем принимать мелкие и большие страдания до предела своих сил,
чтобы отучиться от рабского страха перед тревогой и болью,
который разрушает нас».*

(Антоний Сурожский «Перед лицом страдания»)

Диссоциация (лат.: *dissotiatio* – разделение) – специфический психический процесс дезинтеграции целостной психической деятельности, в результате которого человек начинает воспринимать

происходящее с ним отстранённо или переставая осознавать определённые факты своей жизни и поведения, что чаще всего проявляется различными симптомами психических нарушений. Как защитный механизм психики диссоциация оберегает личностный самоконструкт от чрезмерных, психологически невыносимых эмоциональных переживаний, пытается сохранить в неизменности основные представления человека о себе и мире путём «удаления» травматического опыта (его вытеснения, подавления) из фокуса осознания и целостности субъективной памяти.

Это процесс вызывает формирование диссоциативных (конверсионных) нарушений – преимущественно невротических расстройств (симптомокомплексов), характеризующихся внезапным существенным видоизменением или временной утратой (краткосрочной или длительной) интегрированных функций самосознания личностных свойств и/или осознания своего поведения и произошедших событий. К их основным патологическим проявлениям относятся симптомы частичной или полной потери человеком нормальной естественной интеграции психической деятельности: осознания своей целостной идентичности, включая вхождение в состояние изменённого (альтернативного) сознания или развитие переживания множественной личности с соответствующими поведенческими нарушениями; управления, контроля над ощущениями и движениями тела (сенсорно-двигательные расстройства); целостности памяти прошлого и переживания (проживания) настоящего.

Любые диссоциативные реакции, тем более расстройства, возникают как непосредственный психический (психологический) ответ на тяжёлое психотравмирующее воздействие – как острая реакция на стресс или как эмоционально-поведенческое реагирование в условиях хронического дистресса. В клинической практике это один из наиболее тяжёлых вариантов невротической патологии, с точки зрения их терапии, из-за «отказа» психики осознать и интегрировать в субъективный опыт внезапное обрушение представлений о себе и мире. Но при этом переживание произошедшего события, безусловно, запечатлевается психикой. Именно поэтому такой специ-

фический психологический импринтинг травмы преобразуется в самые разнообразные психопатологические нарушения: двигательные или сенсорные (чаще всего это нарушения кожной чувствительности, разнообразные зрительные или слуховые феномены), памяти и речи, истерические припадки, трансы и т. д.

Основной психологический источник патологической диссоциации – непереносимая душевная боль. От неё диссоциация защищает психику, трансформируясь в тяжёлую хроническую патологию из-за длительной невозможности сознания «прикоснуться» к травме, пережитой как болевой шок. Так травматический опыт приобретает защитную инкапсуляцию, но постоянно «напрягает» человека симптоматическими масками, то есть насущной потребностью интегрировать случившееся в целостность субъективного опыта и самопредставления. В процессе развития диссоциативного расстройства переживание интенсивного страха повторения травмирующего воздействия выступает спутником психической боли, вытесненной в подсознание. Его защитная гиперкомпенсаторная роль – усиление внутреннего запрета двигаться в направлении боли (переживать, осознавать, выражать её). Чаще всего в результате этого сложного и запутанного механизма психологической защиты от травматических переживаний развивается тяжёлая депрессивная симптоматика, по поводу которой пациенты обращаются за помощью.

Ирина, 62 года, библиотекарь, постоянно проживала в Херсоне, была в оккупации несколько месяцев.¹ Консультация – февраль 2023 г. Диагноз: дистимия, невротическое изменение личности после перенесённой психотравмы, истеро-депрессивный синдром, суицидальная попытка.

– Живу одна. Что-то со мной не так. Был интерес в жизни лет в 50, а сейчас как будто пришла к концу, и мне надо как-то уже уйти. Всё началось, когда мне было 23 года. Тогда мама запретила мне быть с любимым человеком, а я не могла её не послушать – я всегда её слушалась. Тогда сказала себе: «Я умерла». Отец – психопат, боялась его всю жизнь, бил и меня, и маму – только она меня защищала. С любимым хотела уйти от них, чтобы они исчезли из моей жизни, или мы

¹ Личные и отдельные анамнестические данные во всех клинических примерах видоизменены по этическим соображениям.

исчезли. Мамин запрет был как приговор, в котором исчезла я. Через год мама заставила меня выйти замуж за отца дочери. Я его не любила и только терпела все 20 лет, пока мы жили вместе, и пока он не умер. Все эти годы я постепенно угасала. Жила и живу, потому что надо было жить, а душа как будто когда-то замерла и не дышит. Стало совсем плохо 3 года назад, когда умерла мама – последние годы я ухаживала за ней. Во мне с ней умер, ушёл остаток жизни. Весь оставшийся смысл жизни – моя дочь, а она уехала далеко в начале войны. И я потерялась. Зачем мне жить? А в октябре (2022 г., за месяц до освобождения правобережной Херсонщины) я увидела в какой-то передаче, что будут убивать всех русских, кто был в оккупации, а я – русская, хотя с детства живу в Украине... Вот я и отравилась, чтобы не мучиться, но таблетки были старые – было плохо пару дней и всё. А сейчас дочь приехала – забирает меня. Вообще-то я хочу пожить. Может получиться?..

Психогенез многолетнего депрессивного состояния у Ирины основан на базовом паттерне пассивной беспомощности, закреплённый в детстве в травматических отношениях с отцом. «Я умерла» – диссоциация горя в ситуации разрыва отношений с любимым человеком. «Замершая душа» – диссоциативная сценарная установка жизни, принятая Ириной в молодости, усиленная невозможностью жить «свою жизнь» на протяжении многих лет в зрелости, потенцировала развитие дистимии, а усилившееся переживание потерянности после смерти матери и отъезда дочери в эвакуацию вызвало обострение суицидальных идей в обстоятельствах одиночества и стресса оккупации с принятием суицидального решения. Осуществлённая суицидальная попытка, спровоцированная очевидно «фейковой» пропагандой, проявила уровень когнитивно-эмоциональной уязвимости пациентки, несмотря на достаточный уровень её образованности (высшее образование, начитанность).

Данная клиническая зарисовка показывает, как психогенный шок приобретает защитную инкапсуляцию – диссоциирует крайне болезненные эмоциональные переживания, но постоянно проявляется депрессивной угнетённостью с усилением саморазрушающих тенденций в условиях дополнительного стрессового воздействия.

Тяжесть диссоциативных расстройств обусловлена ещё и с тем, что к ним часто присоединяются другие виды патологии – расстройство деперсонализации-дереализации, саморазрушающее поведение. В моей практике в эти два года значительно участились случаи регулярных диссоциативных несуицидальных самопорезов рук и ног на фоне тяжёлой депрессии у подростков и детей, начиная с 10-11 лет, особенно у «умных девочек», что в большей степени вызвано проблемными отношениями в семье и/или буллингом в школе, чем тяжестью переживания войны. В большинстве случаев такие пациенты в качестве мотивации самоповреждений называют желание «почувствовать себя живой (живым)», перевести тяжесть психической боли в физические ощущения. Один из тяжёлых вариантов диссоциативных нарушений, резко участвовавший в практике за эти годы – расстройство множественной личности в подростковом и молодом возрасте.

Ольга, 18 лет, 2-й курс колледжа, Киев, в течение месяца была в оккупации в Киевской области. Диагноз: дистимия (депрессивное расстройство поведения в подростковом возрасте), множественное расстройство личности, выраженный истеро-депрессивно-деперсонализационный синдром, суицидальные мысли, несуицидальные самопорезы. Наблюдается и периодически консультируется по поводу приёма препаратов в течение двух лет.

Впервые родители обратилась к психологу с Ольгой в 14 лет в связи с проблемами в отношениях со сверстниками и в семье. Обращение к психиатру по направлению психолога с подозрением на тяжёлую депрессию на фоне отказа учиться, нарушений сна, агрессивности, потери аппетита.

Первая диагностическая встреча (сентябрь 2021 г.): очень напряжена, поза «скрученная в узел», недоверчива.

– *Я всегда думаю, как спрятаться, а если сейчас на меня нападут? Я – тупая, не могу справиться со всем в моей голове, и жить уже не хочу, всё равно я ни на что не способна, лишь обуза для родителей. Почти через день режусь, но я это прячу – мне будет совсем плохо, если родители всё узнают... Ещё в детстве мне было так плохо, и я пряталась, а по ночам плакала, чтобы их не расстраивать, и чтобы не было*

лишних вопросов. А где-то лет в 12 стала резать руки или ноги – становилось хоть чуть-чуть легче. Они и тогда ничего не знали, потому что не смотрели... Меня тошнит от слова «семья». У нас нельзя, не принято проявлять эмоции. Отец просто считает, что у меня дурь в голове, что надо только учиться, а не бездельничать. И матери я не доверяю, никогда ничего ей не расскажу. Они вдвоём каждый день говорят: «Если бы не мы, у тебя ничего не получилось, и всё, что ты имеешь это наша заслуга». (Отец отмечает: «Она ничего не делает дома, не помогает и учиться не хочет – я не понимаю, это лень или болезнь?»))

Повторная встреча (октябрь 2021 г.).

– С детства нельзя было грустить или показывать слабость. Ещё в младшей школе я поняла, что не такая, как другие. Мои одноклассники не только оскорбляли меня, были и драки – однажды я дралась против пятерых пацанов, чтобы они заткнулись. И учительница была не лучше. Было такое, что она била меня (и других) мокрой тряпкой, когда я что-то не знала или не могла ответить у доски. Я думала, что это в норме вещей, а потом рассказала родителям, но они ничего не предприняли. Я проучилась в трёх школах, и везде отношения были ужасные. Я хотела только одного, чтобы это уже закончилось. Легче стало, когда начали учиться онлайн... Мне было где-то 13 лет, и я стала выдумывать себе жизнь по ночам – жить не хотелось, а «откинуться» боялась. А так я могла спрятаться от ада реальности. Тогда появилась первая «личность» – я её так назвала, у неё было всё плохое: агрессивность, плаксивость, наивность, доверчивость. Позже они (внутренние личности) стали добавляться. За последние полгода их появилось около 30-ти. Они все разные, и я даже не понимаю как, но они появляются. Они даже общаются друг с другом без меня, иногда могут взаимодействовать между собой, но я – главная. Только не всегда могу их контролировать – некоторые из них хотят уничтожить плохое во мне и меня тоже. Они делятся на группы: агрессивные, уязвимые, привязанные к музыке, ночные. Ольша у меня давно – главная среди агрессивных, она включается, когда есть угроза драки и надо защищаться. Большинство моих личностей женского пола, но есть бисексуальные тоже.

Встреча – январь 2023 г.

– Мне ещё хуже. Очень много ссор с родителями. Бесит тревога, война, выключения света, родители. Они могут ругаться, когда нет света, а мне ничего сказать нельзя. Мне всё время затыкают рот, говорят, что я ни на что не способна. Последнее время как вспышки: вспоминаю, как мы сбежали в село к бабушке от обстрелов, а попали в оккупацию, и несколько недель я и мы все – 10 человек – прожили в подвале. Жутко было тогда и сейчас также. В оккупации больше ненавидела не орков, а бабушку с её нытьем, как всё плохо, как мы все умрём. Я не знала, кого больше хочу удавить: себя или её. Тогда я жила только для того, чтобы добраться домой и сигануть с крыши, а попала домой – эта дурь ушла. Как-то выбрались – нас, человек двадцать вместе вели мимо их постов с завязанными глазами и руками, и я с родителями. Выпустили, не застрелили нас... Пришли домой, как-то попустило, но ненадолго...

Встреча – май 2023 г.

– Есть силы только скатываться вниз – тревога зашкаливает. Не было сил ходить в колледж несколько недель – днём сплю, ночью хоть что-то могу делать. И с родителями реже живу... В свои 37 личностей я запихнула всё, что ненавижу в себе. Личности мне нужны, хотя я их ненавижу, и они ненавидят друг друга, а я часто тихонечко сижу в углу... Есть Чочо и Джа – они добрые, помогают, утешают, но их тоже ненавижу. Зера отвечает за доверчивость, и люди ей выцарапали глаза. Предательница – самая страшная, это она отвечает за порезы. Но сейчас я держусь – месяц уже не было порезов.

Встреча – сентябрь 2023 г.

– Учиться надо, но не хочу. И вообще жизнь уже достала, всё так ужасно. Внутри эта вся банда достаёт – все всех ненавидят. Мне нужно не захлебнуться ночью слезами. Это Личка, так её зовут, она, сволочь, не справляется с эмоциями. Пока я ещё могу контролировать голову хоть как-то, то ещё не время, чтобы что-то сделать с собой, но я могу не выдержать в любой момент. И зачем это всё? Война убивает, и без войны убивают. Людям наплевать друг на друга. Вам всё равно, что со мной. Всем всё равно...

Психогенез тяжёлого депрессивного состояния: длительные психотравмирующие обстоятельства взросления с отсутствием взаимопонимания в отношениях с родителями, буллингом в разных школьных коллективах. Это вызвало постепенное развитие у Ольги расстройства множественной личности с выраженной истеро-депрессивно-деперсонализационной симптоматикой, сверхценными идеями самоуничтожения и самооправдания, частыми рецидивами эпизодов самопорезов на фоне постоянных суицидальных мыслей. Метафорически: хоть как-то управляемый «многонаселённый» мир внутри девушки – альтернатива многолетнего переживания невыносимости «*ада реальности*», мира вовне. Тяжесть этого случая связана с прогнозом развития в дальнейшем пограничного расстройства личности и возможности принятия импульсивного суицидального решения на фоне любых дополнительных психотравмирующих воздействий.

Пример Ольги – достаточно характерный вариант развития диссоциативного расстройства множественной личности в подростковом возрасте без диссоциативной амнезии каждой из субличностей (как это представляют в литературе или фильмах). Он, как и случаи проявлений синдрома мнимой реальности или синдрома выдуманного друга (характерно для возраста 8 – 12 лет), отображает, каким образом формируется тяжёлая психопатология вследствие тягостных переживаний одиночества в подростковом (детском) возрасте при нарушенных, девиантных детско-родительских отношениях с отсутствием защиты, взаимопонимания и поддержки от близких.

Но обе представленные клинические зарисовки показывают, что диссоциативный механизм патологии развивался «своим патогенетическим ходом», а хронический стресс войны только патопластически повлиял на проявления сформировавшегося расстройства.

Следующий пример диссоциативного сенсорного нарушения причинно-следственно явно обусловлен событиями войны. Но в его основе закреплённые в детстве механизмы диссоциативного реагирования в условиях стресса как попытки преодолеть невыносимую растерянность и душевную боль.

Ксения, 28 лет, дизайнер одежды. Эвакуировалась в Турцию. Консультация – май 2023 г. Диагноз: расстройство адаптации с эмоционально-поведенческими нарушениями, истеро-депрессивный синдром.

– Мы выехали с 5-летним сыном и свекровью в январе 23-го, после всех этих бомбёжек и блэкаутов. До последнего не хотела уезжать, но после прилёта рядом с домом – согласилась. Но в Киеве у меня была жизнь – мы работали, волонтерили, собирались, я всё организовывала. После драйва жизни дома сейчас я нахожусь в уединении. Это деревня. Ну и что, что море близко. Мне не хватает общения с миром. Я в шоке, как здесь слишком спокойно. Тишина давит, наваливается на меня – я же одна. Здесь хорошо в общем, а разделить это не с кем. Муж работает всё время; перестала общаться с подругами, которые остались там, со свекровью и говорить особенно не о чём. Быт здесь я тоже быстро организовала. А что дальше? Кому я нужна? Здесь всё не так. Я не понимаю других – я сжимаюсь и просто глохну, когда кто-то незнакомый говорит со мной. Всё время чувствую себя маленькой, незначимой. Я не знаю, как себя вести, здесь же другие нравы. Боюсь, что поведу себя не по правилам, и меня будут осуждать. Мне как будто что-то всё время угрожает. Я помню такое уже было в детстве до развода родителей. Отец пил, и когда они с матерью ругались, а иногда и дрались, то я затыкала уши, чтобы не слышать. И тогда хотелось исчезнуть, и сейчас чувствую что-то подобное. Жизнь стала пустой, бессмысленной, и я всё время сижу в новостях. И со свекровью жить – не подарок, хотя она и дома, и здесь в основном сыном занимается, но он постоянно хочет внимания, ведёт себя неадекватно, истерит. Мне не хочется быть только мамой, мне это стало неинтересно. Мне всё мешают: и любой другой голос, и мои мысли... Моё тело отторгает всю эту жизнь...

Патогенез формирования депрессивного расстройства адаптации в данном случае – резкое изменение образа жизни и социального статуса. Психогенез диссоциативного сенсорного нарушения слуха у Ксении («Я глохну, как будто не слышу и ничего не понимаю») обусловлен явными истерическими чертами и эгоцентрической установкой в отношении близких.

Выше приведены достаточно яркие примеры, с точки зрения формирования и выраженности проявлений диссоциативных нарушений. Они представлены высказываниями людей: так в пересказе переживаний пациентов выражается диссоциация, и происходит встреча с подобными патологическими феноменами.

Одна из наиболее важных задач в работе врача – дифференциальная диагностика нарушений, а также понимание патогенеза патологии – динамики её развития. При встрече с феноменами патологической диссоциации самое трудное – различить грань между переживаемыми человеком субъективно болезненными, невротическими ощущениями (различными диссоциативными симптомами в виде видений, окликов и даже припадков) и проявлениями тяжёлой психотической патологии (галлюцинации, бредовые идеи).

Субъективно диссоциативные феномены переживаются человеком как реальные, но высказывания «я схожу с ума», «я вижу что-то не то», «я слышу голоса» – частый запрос у пациентов именно с невротическими диссоциативными нарушениями. Недаром в эпоху конца Средневековья, начала Ренессанса и даже позже подобные переживания воспринимались либо как норма реальности, либо как дьявольское наваждение со всеми последующими социальными последствиями. Примером этому могут послужить запечатлённые в исторических документах трансовые состояния Жанны Д'Арк или мистические существа на картинах Иеронима Босха. Но и в нашу эпоху распространённость мифического мышления при переизбытке информации, запутанно-прозрачной с точки зрения её верификации, и повышенная тревожность способствуют распространённости диссоциативных нарушений. Поэтому очень важно человеку объяснить, что нет никакой опасности сумасшествия при диссоциативных нарушениях, несмотря на субъективную эмоциональную тягостность подобных переживаний. Однако такое утешение не делает эти нарушения менее сложными в лечении.

В терапии диссоциативных расстройств (патологической диссоциации), исходя из моей базовой профессиональной идентичности врача-психиатра, совпадают и основной запрос пациента, и моя врачебная терапевтическая мотивация – купировать психопатоло-

гические проявления и убрать дискомфортные болезненные переживания. В этом тексте я намеренно не касаюсь вопросов лечения диссоциативных нарушений – прежде всего речь идёт о психофармакотерапии, характер и объём которой зависят от клинических особенностей и тяжести симптоматики, когда её применение – часто единственный способ облегчить состояние человека и начать путь личностной психотерапии.

Однако моя задача, как психотерапевта, иная. С одной стороны, «человек живёт, как может», словами М. К. Мамардашвили, – значит симптоматическая диссоциативная «маска» важна и необходима для человека на данном этапе или в этой ситуации, несмотря на её патологическую сущность. Но главный пациентский запрос в психотерапевтической работе – разрешение испытываемых переживаний психологической фрустрации, межличностных проблем, телесного дискомфорта, причины и механизмы формирования которых он не понимает. Метафорически задачу в работе с патологической диссоциацией, с точки зрения экзистенциальной терапии, можно сформулировать как: отделить и прояснить человеку видимое и невидимое (последствия травмы и ресурсы развития) в моменте и в «вечности» его жизни. Помочь осознать ему не только как причинно-следственные связи развития диссоциации, но и их смысл в пространстве-времени жизни человека.

Диссоциация как паталогия – это длительный процесс существования человека в параллельных мирах актуальной жизни с крайне высоким уровнем фрустрации и ино-бытия, точнее, со-бытия с эмоционально-поведенческими последствиями пережитой и вытесненной травмы, постоянно будоражащей психику человека инверсированными патологическими проявлениями.

Патологическая диссоциация не позволяет человеку адекватно и конструктивно приспособляться к постоянно меняющимся условиям жизни, а потенцирует продление и отягощение патологических проявлений, часто с усилением регрессивной эгоцентричности в условиях любого дополнительного стрессового воздействия. Патологическая диссоциация – это тяжело пробиваемая внутренняя стена запрета на состояние душевного благополучия и развития.

Но можно выделить один из вариантов патологической диссоциации, когда такая симптоматика формируется как непосредственная и адаптивная реакция в условиях острой психотравмы. Тогда она приобретает именно приспособительный характер, наиболее подходящий к возникшим стресс-обстоятельствам.

Диссоциация как адаптация...

*«Промысел Его верно печётся о нас
и даёт всё потребное во благовременность».*

(Г. С. Сковорода)

Как пережить происходящее в ситуации острого стресса, острого горя, когда весь объём боли, страха, тревоги, неопределённости невозможно вместить ни в разум, ни в душу? В таких условиях каждый из нас реализует то защитное поведение, которое поможет психологически выжить в таком ужасе или трагедии. Но «выбор» невелик – это не столько поведенческие реакции из опыта нашей жизни, сколько базовые эволюционные поведенческие стратегии «замри-борись-беги». Обычно они реализуются в определённом порядке динамического развития острой реакции на стресс: психогенный ступор, хаос ажитации, избегание или уход в себя. И только после наступает возможность конструктивного восстановления, принятия и адаптивного преодоления.

Диссоциация как механизм адаптации – это, прежде всего, психогенная анестезия, душевное обезболивание, которое сопровождает первую стадию острого стресса – психогенный ступор. Но диссоциативная симптоматика продлевает его, не давая перейти к следующим стадиям преодоления и приспособления. Благодаря внутреннему замиранию, вытесняется невыносимая психическая боль, страх пустоты, отсутствия будущего. В таких случаях диссоциативный ступор (как механизм компенсации) выступает как спасательный круг, чтобы человек был способен пережить бездну ужаса в горе необратимых потерь и не утонул в море боли.

София, 19 лет, парикмахер, Киев, в течение месяца была в оккупации в Киевской области. Консультация – апрель 2022 г. Диагноз: посттравматическое стрессовое расстройство, депрессивный синдром с диссоциативными включениями.

– Сразу же, 23-го февраля я и родители выехали за город. Думали, подальше будет спокойнее. А брат, мы – двойняшки, отказался ехать и остался в Киеве сторожить квартиру. Но уже через три дня в нашем городке появились русские. И мы неделю просто, не выходя, просидели в квартире. Заканчивалась еда, не было отопления, кругом стреляли. Люди лежали на улице. Было страшно. У меня внутри как будто всё сжалось. Чаще всего я так и сидела в углу. А мама всё время истерика, папа и я то успокаивали её, то кричали, чтобы остановить. У неё давно депрессия, она лечилась раньше. Но стала просто невменяемой. Это всё было невыносимо, но неделю мы продержались. А потом... Это было воскресенье. С утра родители разговаривали с братом – поссорились, я даже не помню из-за чего. Потом мама начала кричать, бегала, папа пытался её удержать, я ругалась с ней. И как-то в минуту она выбежала на улицу и побежала, и продолжала что-то кричать. Её расстреляли почти в упор из проезжающего бронетранспортера. Папа выскочил на улицу за ней, она уже лежала на земле. Его тоже расстреляли те же ублюдки. А я смотрела за ними в окно. Долго. Я видела всё в окно, и всё остановилось. Потом не могла смотреть в окно, сидела так до следующего утра на полу. Потом как-то вышла. В подъезде были соседи – они забрали меня к себе. Всё было, как в тумане. Я молчала, есть не могла. Мы смогли похоронить родителей во дворе. Через две недели соседи, я и ещё две семьи смогли добраться в Киев. Я плохо всё это помню – плохо соображала, мне говорили – я делала. Я вернулась к брату, но, когда нужно говорить с ним, у меня как будто язык отнимает. Это с ним мама ссорилась утром, тогда, когда их убили, и я не могу простить ему это. Как только в начале апреля опять открылась моя парикмахерская, я вышла на работу – не могла находиться с братом в квартире. Ругаюсь с ним, а он больше молчит. А сейчас по ночам меня мучают эти картины, и днём, если слышу какие-то звуки, напоминающие стрельбу – застываю и часто вижу бегущих и падающих родителей. Не могу ни с кем говорить об этом – как будто язык отнимает, да и видеть никого не хочу. Но понимаю, что надо жить как-то... Мне страшно все последние недели выходить на улицу, и брат ходит со мной и на работу, и домой (он пришёл вместе с сестрой). А больше я из дому почти

не выхожу. Вообще-то, он старается заботиться обо мне, но мне не легче...

Рассказ Софии описывает клиническую картину острого посттравматического стрессового расстройства (флешбэки днём и в ночных кошмарах, повышенная раздражительность, избегающее поведение). Переживания дереализации и психогенного мутизма (онемения) показывают, как диссоциация включилась в острую реакцию горя, помогая психологически пройти сквозь болевой шок. В диагностическом общении ясно видна проекция своей вины на брата. Прояснение механизмов расстройства адаптации как реакции горя и чувства вины позволило уже в первой встрече вывести девушку на ресурс взаимной поддержки в отношениях с братом, по-своему переживающим горе и вину, как возможности внутреннего принятия трагической ситуации. Была назначена необходимая фармакотерапия.

Инна, 33 года, предприниматель, Житомир. Консультация – май 2023 г. Диагноз: расстройство адаптации, тяжёлая депрессивная реакция, синдром тоскливой апато-адинамической депрессии с дереализационно-диссоциативными включениями.

– Муж ушёл воевать сразу же, в феврале. Он пропал без вести пять месяцев назад – не вышел из окружения. Я не знаю, что с ним. Когда он не вышел на связь, первые пару недель я просто сжалась внутри и ждала. Но недели шли. Всё это время никакой информации. Не могу принять ситуацию: ни гибели, ни плена. Я просто хочу знать, что с ним. Я готова принять всё. Конечно, надеюсь, что он жив и в плену. Вначале я, наоборот, куда-то бежала, с кем-то встречалась, всё время была на телефоне, искала любую информацию. А потом в один момент меня как будто выключили, а туман вокруг – включили. Звуки далеко, соображаю плохо, всё как будто плывёт. Силы ушли куда-то... Последние месяцы я не живу уже, а только жду. Хожу, как в тумане, меня с трудом из него выдёргивает четырёхлетняя дочь, но и она стала ходить рядом, как маленькая тень. Не могу работать, но у меня люди работают, и деньги нужны. А у меня нет никаких сил – большую часть времени я лежу и жду...

Психогенез реактивной депрессии с диссоциативными переживаниями дереализации в данном случае основан на постепенном вытеснении зашкаливающей тревоги неопределённости, что помогает, за счёт развившегося состояния, хоть как-то собрать, сконцентрировать силы для жизни в ожидании, продолжить активность в возможном при таком состоянии приспособительном режиме депрессивной заторможенности.

Эти клинические зарисовки показывают ещё одну важную грань адаптивной диссоциации – неосознаваемую и очень размытую грань её перехода из состояния патологической адаптации в тяжёлое невротическое расстройство. В таких случаях диссоциация выступает отягощающим фактором при всех видах расстройств адаптации, в частности, при острой реакции на стресс или посттравматическом стрессовом расстройстве, утяжеляя и хронифицируя их течение.

Размытость границы адаптивной диссоциации и её возможного патологического преобразования ясно видна во встречах с теми, кто отрицает (диссоциирует) войну в своей жизни, декларируя позицию: «это не моя война» или «я не должна (должен) так страдать». Безусловно, держать оборону своего комфорта – распространённый защитный механизм. Но часто сопровождающий его регрессивный эгоцентризм уже свидетельствует о болезни души, легко переходя при малейшем усилении трудностей, не говоря о настоящих испытаниях, в серьёзную патологию. Такие случаи я нередко встречала, консультируя беженцев, но не только.

Диссоциация как адаптивный механизм часто возникает на фоне сильной тревоги особенно в сочетании с переутомлением. Тревога, неопределённость угрозы схлопывают время и нивелируют ощущение опасности – исчезает страшное здесь, превращаясь в «вечное бесчувственное безучастное сейчас».

Олег, 29 лет, военнослужащий. Консультация – октябрь 2023 г.

– Мы несколько дней были на задании, не спали и почти целый день были в бою. Тогда к вечеру я от усталости, наверное, просто перестал слышать звуки взрывов и стрельбы, а они были повсюду: рядом, вдалеке. А я встал и просто пошёл вперёд, и стрелял. В какой-то момент вдруг понял, что всё закончилось. Я не сел, а как будто обмяк, и

смог встать только, когда через какое-то время подошли ребята и просто наорали на меня, что надо уходить... Тогда контузии не было, я просто перестал слышать, понимать, где я, перестал соображать... Мы вернулись назад быстро, но я пришёл в себя только через пару дней.

Это описание реакции запредельного торможения, вызванного переутомлением в опасной для жизни ситуации. Сенсорная депривация в данной зарисовке с «выключением» слухового восприятия и диссоциативной дезориентацией представляет собой вариант адаптивной диссоциации.

Мой опыт адаптивной диссоциации – это динамика внутренних ощущений и сравнение переживаний во время массированных ракетных обстрелов весной-летом 2022-го года, осенью-зимой 2023-го года и сейчас – весной 2024-го.

Дереализационное ощущение удалённости звуков, особенно в марте-апреле 2022-го, отдалённости восприятия, «как будто где-то вдалеке», помогало тогда утихомирить тревогу, резко возраставшую под звук сирен или усиления канонады. В конце 2022-го тягостность блэкаутов «бодрила» необходимостью приспособиться к жизни с многодневными и многочасовыми отключениями электричества дома и в любом другом месте. Тогда адаптивно изменялось внутреннее чувство времени. А ночные массированные обстрелы Киева в конце 2023-го и весной 2024-го воспринимались совсем по-другому – появилась способность иначе переносить возникавшую тревогу. Отметила, что тревожное ожидание возможного «прилёта» вызывало диссоциативную разницу в реакции тела (непроизвольный спазм где-то «под ложечкой», резкое повышение давления, особенно когда просыпалась от внезапного звука сирены или взрывов) и сознания (осознаваемый, но управляемый страх). Достаточная ясность в голове помогала преодолеть телесную реакцию, позволяя относительно быстро расслабиться и даже передохнуть ночью, чтобы быть работоспособной на следующий день.

Об адаптивности подобных диссоциативных феноменов говорили многие друзья, коллеги и пациенты, кто оставался в Киеве всё это время или был в недлительной оккупации – в Киевской, Черниговской и других областях. Схожие проявления адаптивной диссо-

циации описывали коллеги и пациенты, остававшиеся жить и работать в городах (Харьков, Херсон) или городках, подвергавшихся все эти два года постоянным бомбардировкам. «Отключать чувства», «заморозить» ощущения, отдалить восприятие было основным способом утихомирить тревогу, внутренним ресурсом выдерживать психологическую нагрузку и продолжать работать. Это слышала и слышу в рассказах военных. Умение вовремя отстраниться, «отключить» эмоции, прежде всего, тревогу неопределённости и страх – то, что помогает ребятам держаться в окопах и выполнять необходимые задачи. Но всеми – и гражданскими, и военными – наиболее тяжело переносятся недосыпание и хроническая усталость.

Безусловно, такой адаптивной вариант диссоциации формируется как непосредственная защитная стресс-реакция в ответ либо на острую травму, тогда, как было сказано, несмотря на патологический уровень проявлений, он позволяет человеку преодолеть шок; либо на реальную угрозу и опасность (особенно в состоянии переутомления и недосыпания). Но есть две особенности механизма адаптивной диссоциации, которые её принципиально отличают от патологического варианта (диссоциативных расстройств).

Во-первых, её относительная краткосрочность – минуты, часы, максимум – дни. В противном случае подобная стресс-реакция не срабатывает как сформировавшаяся адаптивная функциональная система. Сверхдлительность состояния диссоциации (недели, месяцы) чаще всего само по себе уже является проявлением формирования невротического расстройства, прежде всего, как истеро-депрессивной симптоматики. Её длительное наличие не только усиливает тяжесть депрессии, но и постепенно «обрастает» коморбидными нарушениями (апатичной безысходностью, ипохондрией, протестной дисфорией, суицидальностью), преобразуясь в разряд отягощённых хронических невротических расстройств.

Вторая особенность адаптивной диссоциации – её ресурсность, приспособительное усиление содействия, сочувствия, сопричастности при нивелировании собственных переживаний боли и страха в состоянии острого или длительного стресса. По сути, с экзистенциальной позиции, это ясное видение главного в происходя-

щем, умение вовремя задать себе правильный вопрос. Что действительно нужно здесь и сейчас? Что я могу сделать в этих условиях для себя и тех, кому труднее и хуже? В войне, которую мы переживаем третий год, многим это помогает выйти на новый уровень не только адаптации, но и экзистенции. Благодаря этому формируется та экзистенциальная позиция человека, в которой диссоциативный компонент становится частью выбора отношения к происходящему и свободы поведения, несмотря на опасность и неопределённость, боль и страх, ненависть и горе.

Диссоциация как выбор...

«Открой нам нас. Вова, 4-й класс».

(М. Г. Дымов «Дети пишут Богу»)

Диссоциация как выбор – этот тезис может восприниматься как оксюморон из-за поверхностной несопоставимости понятий. Но любая война, несмотря на всю её историческую неизбежность, для обычного человека воспринимается как сюрреалистическое безумие. Исходя из подобного представления, война заставляет находить «безумные», часто невероятные, невозможные способы адаптации.

Сегодня был очередной обстрел городов, как каждый день и каждую ночь все эти два года продолжаются ракетные, дроновские и артиллерийские обстрелы Украины. А ещё Донбасс, Херсонщина, мужественный Харьков и все те области, где россияне просто уничтожают всё, что могут: города, сёла, природу, жизнь... А ещё ребята, которые сражаются и гибнут каждый день в окопах, защищая всех нас. Как БЫТЬ со всем этим? Диссоциация может быть выбором в условиях, когда очень трудно совладать с душевной болью, особенно с болью в бессилии перед постоянной тревогой и истощающей неопределённостью, бедой потерь и ненавистью к тем, кто хочет уничтожить нашу жизнь.

Диссоциация как выбор... это относится и к россиянам, которые добровольно идут воевать в Украину, убивать и зачастую умереть здесь, имея, во многих случаях, родных или знакомых в Украине. Как иначе они умудряются «отключить» внутри себя человечность?

Заострённость фокусировки осознанности, её направленность

на смыслы – вариант выбора вовремя и уместно «включать» диссоциацию в контексте происходящей войны, как и в условиях любого необратимого жизненного кризиса. Так и тогда удаётся переносить происходящее, ясно видеть главное и действовать, несмотря на все «но», на все «не хочу и не могу». Это даёт силы делать, что должно в самые трудные моменты.

Периодически спрашивая коллег о том, как им удавалось работать всё это время во время тревог, канонады, когда им было невыносимо трудно и тревожно, слышала:

Наталья, педиатр, Киев.

– Мы не закрывали клинику. Просто в первые недели войны, в основном, мамы звонили. Многие ведь уехали, кто-то не мог добраться. А что потом... Всё это время просто работаем. Ведь когда привезли малыша, его осматриваешь, а тут – тревога – в убежище в метро, которое в паре километров, просто не добежишь. Можем только спуститься на этаж ниже. Спрашиваю родителей: «Как вы?» И просто осматриваю ребёнка дальше. Так всё это время.

Ирина, невролог, Киев.

– 2 января (2024 г.) был прилёт. Утром смс, что часть нашего помещения вдребезги после обстрела ракетами. Но нужно же было разобраться, да и работы много – просто не было времени переживать. Сразу же приехали друзья. В новое, недоремонтированное помещение мы перебрались за несколько часов – перевезли всё, что осталось в рабочем состоянии. И на следующий день стали работать. Ничего, что двери ещё не поставили на новом месте – ширмочку передвигали и всё. Никто и глазом не повёл. Такое спокойствие «по делу» у меня началось, ещё когда муж ушёл воевать, а я, так получилось, стала волонтером для мужа. Что держит? Это железобетонная вера – всё решится... иначе выдержать всё, что прилетает, просто не получается. Так было и после этого прилёта, есть реальные проблемы – их просто решаешь. Проблема – это ведь частный случай, он сотрясает, потрясает, но это лишь частность, частичка. Может, это и есть замысел Бога по мою жизнь сейчас...

Виктор, 53 года, военнослужащий, Киев.

– Помню, в 2022-м мы работали в области и располагались в разных помещениях – чаще в пустых или полуразрушенных домах. И в перерывах между дежурствами под обстрелом, а они тогда почти не прекращались, когда всё было очень громко вокруг, я брал метлу, веник, тряпку – всё, что было под рукой, и начинал убирать. Надо было отключить голову, чтобы хоть как-то быть в норме, держаться. Страшно было всем. И вели себя по-разному. Мне надо было себя занять хоть чем-то похожим на полезное, чтобы не выйти из строя, не делать глупости, когда можно навлечь опасность и на себя, и на своих, кто рядом.

О себе могу сказать тоже – всё это время, когда не хватало сил, падала духом, было горько или тревожно, помогала и помогает работа и забота. Как и у многих, концентрация на деле «здесь-и-сейчас» (веду занятия или консультирую), на другом с необходимостью и желанием переключиться на его нужду (что-то делать для близких), если не полностью «выключали», то сильно приглушали «туман» тревоги – ответственность брала верх. Быт или отвлечения в такие моменты срабатывали хуже, и труднее было ночами, не высыпаясь. Но держит и движет: «Не знаешь, что делать – делай по сердцу», – цитируя Григория Померанца.

Война стала частью моей, нашей жизни, и вся её боль хорошо помогает уяснить главное в происходящем и делать свой выбор. Ясно видеть свой выбор в происходящем, разумно диссоциируя неопределённость и опасность, игнорируя неважное – достойная задача и труд в безумии и нечеловечески расчётливом хладнокровии войны.

Екатерина, 49 лет, психолог, Киев.

– Ясность войны для меня в том, что нас, украинцев, хотят просто уничтожить. И всё, что происходит – это боль. Но я живу этой болью и живу в ней. Муж воюет, я помогала и помогаю всем, кому нужна моя помощь. А ещё надо ухаживать за серьёзно болеющей мамой, решать непростые вопросы детей. Нормально. Как у многих. Сейчас часто вспоминаю своих дедов, прошедших и вторую мировую, и ГУЛАГ, и всем нутром понимаю, почему они всё моё детство так молчали о своём пережитом. Ох, как ясно понимаю сейчас, какую тяжесть они

несли в своей душе. Но мой неразговорчивый дед молча растил сад и иногда пел. И я пою музыку, которую пели 400 лет назад, а тогда тоже нелёгкие времена были. И мой, дедов сад поддерживаю. У меня слишком много моего вокруг, о ком и о чём нужно и хочу позаботиться. Несмотря ни на что, у меня есть моё пение, мой сад, моя жизнь. Это то, на что я реально опираюсь, когда почву из-под ног уносит, и нужно такой себе рубикон перейти – помнить, что мир не такое гадкое место, чтобы в нём жить.

Диссоциация... Как и по отношению к любому другому феномену душевной жизни, от патологии до осмысленного выбора – неимоверная дистанция, но может быть достаточно коротким путь.

Диссоциация как выбор... Осмысленность выбора – категория времени и встречи. Будь то выбор конкретного поступка или реакции на всё, что приносит человеку сегодня, или выбор в жизни – задача и труд для каждого из нас.

Патология, к сожалению, «выбирает» жизнь за человека. Диссоциация рождается в попытке убежать от случившегося и бывшего, удерживая как долгое последствие несбывшееся и поэтому несбыточное. Чем глубже патология и обида на жизнь, тем меньше шансов выбрать свою жизнь или первый шаг этого пути. Страдание закрывает возможности иного в том, что есть, и нового, что может случиться, и, к сожалению, не позволяет увидеть адаптивность со-страдания.

Подытожить высказанные мысли и наблюдения могу следующим:

Диссоциация как патология – это травматическая невозможность и приобретённая неспособность удерживаться в осмысленности происходящего, когда боль травмы до неузнаваемости искажает внутренний и проявленный мир человека.

Диссоциация как адаптация – способность в месте и времени травмы присоединяться к смыслам происходящего и так обуздывать бунтующие эмоции.

Диссоциация как выбор – способность удерживать смыслы, осознавать главное, когда время и место жизни травматичны по сути.

Заканчиваю текст в страстную субботу. Суть пасхального воскресенья – пройти и выйти из своего ада, из своей войны. Мои проводники – надежда и стойкость в ясности боли, которую не изъять из жизни, и к которой не подготовишься. А моя «приручённая» и временами уместная диссоциация мне помогает справиться с тревогой, усталостью, болью и не превращать в ад трудности жизни в долгой войне, а ещё не перестать видеть красоту, радоваться и удивляться, встречаться и надеяться.

Как жить в желаемом или невыносимом «здесь и сейчас»? Выбор, в любом случае, за каждым из нас. ©

EXISTENTIAL IDEAS ABOUT DEPRESSION

A presentation at SEA conference,
London, 2023.11.11

Paulus Skruibis (Lithuania)

Introduction

There are at least three reasons why I chose this topic: 1) when reading the existential therapy literature, I had the impression, perhaps unjustifiably, that depression was not given much attention, much less than anxiety; 2) depressive experiences are one of the most common problems for which people come to therapy; and 3) the controversy in the scientific and public domains about the causes and treatment of depression.

The first part of my presentation that refers to the theme of the conference Back to the basics will draw on ideas of American philosopher's Kevin Aho's phenomenological analysis of depression from his book *Contexts of Suffering*. By the way, I learned about Kevin Aho in SEA conference back in 2020. That was my first SEA conference that I attended while sitting back in my wooden cabin in Lithuania. I will also use understanding of depression in dasein-analysis formulated by Swiss philosopher and psychotherapist Alice Holzhey-Kunz.

The second part of my presentation – *Into the future* – will address the controversy in the scientific and public domains about the causes and treatment of depression. Where is the place of existential understanding in this discourse?

My personal experience

I have never been diagnosed with depression, but that is probably only because I did not go to see a psychiatrist during my teenage years. After falling in love for the first time, being bullied at school, feeling bad because of my physical appearance (freckles and brown hair), for a long

time I felt sad, lonely and unable to understand my experiences. I started skipping school and instead wandered the streets of Vilnius all dressed in black. Life seemed bleak and from time to time the thought came to me that life was not worth living. I remember very clearly the feeling that my life (or the time) was standing still, while others continued to live as usual. I was waiting for the evening when I would go to bed at last and would be able to calmly think things through and find some solutions to the situations that were tormenting me. But most of the time, no solutions would come, and I would just fall asleep.

I think like many teenagers I faced the usual difficulties of that age. On the other hand, besides the completely ontic, even everyday nature of these difficulties, I also began to be tormented by more philosophical questions. What is the meaning of life? Why is it that humanity is so focused on technological progress, but questions of the meaning of life seem irrelevant? At least, I didn't see anyone around me caring about it. Alice Holzhey-Kunz believes that often behind everyday ontic difficulties we can see ontological issues. You could say that in facing my adolescent difficulties, I have at the same time removed the veil from the *conditio humana*. As it will be clear from my further talk my state at that time was also linked to the loss of the illusion of the meaningfulness of life.

How did my depression end? My depression ended when the feeling of isolation ended. I started attending various activities at the Youth Psychological Aid Centre, which, from a perspective, helped me to build a relationship with other people. It wasn't a therapy, but rather a youth centre informed by therapeutic ideas with a lot of space for initiative, creativity and connections with the others. Later on, still being 16, I started to volunteer there in Youth Line – a helpline for young people which became an important part of my professional and personal life in the coming decades. Existential issues lost their sharpness, but I cannot say that they disappeared. This is probably why I became interested in suicide and existential psychotherapy.

Approaches to depression based on Heidegger's phenomenology

In his book *Contexts of Suffering: a Heideggerian Approach to Psychopathology* (2019), the American philosopher Kevin Aho describes depression in terms of structures of experience in Heidegger's existential-

ist and hermeneutic phenomenology: moods, embodiment, spatiality, relationality, temporality, and understanding. He analyses these structures through various authors' accounts of depressive experiences, but draws heavily on the American sociologist David Karp's *Speaking of Sadness: Depression, Disconnection, and the Meanings of Illness* (2017). As well as suffering from depression himself for many years, David Karp has conducted 50 in-depth interviews with people who have been 'officially' diagnosed with depression. David Karp puts a strong emphasis on the experiences of people living with depression, which must be heard in order to better understand depression:

The essential problem with nearly all studies of depression is that we hear the voices of a battalion of mental health experts (doctors, nurses, social workers, sociologists, psychologists, therapists) and never the voices of depressed people themselves. We do not hear what depression feels like, what it means to receive an "official" diagnosis, or what depressed individuals think of therapeutic experts. Nor do we learn the meanings that patients attach to taking psychotropic medications, whether they accept illness metaphors in assessing their condition, how they establish coping mechanisms, how they understand depression to affect their intimate relationships, or how depression influences their occupational strategies and career aspirations.

Kevin Aho also stresses the importance of lived experiences. It is through these experiences that phenomenology can shed light on how depression is experienced (felt) and what it is like to live with depression – something that is sorely lacking in the medical approach to depression and mental disorders in general. The complete dominance of the medical model leads to a reduced, mechanical and decontextualised understanding of the human being and her suffering. Heidegger's existential and hermeneutic phenomenology can offer a counterbalance to this by breaking down the naturalistic assumptions about the biological causes of psychological states and focusing on concrete experiences to uncover the underlying structures of those experiences, and to understand how those structures are also disrupted in various mental disorders.

So, how these structures of experience change in depression?

Movement and living space

When we are healthy, we don't notice our bodies. Then there is no difference between ourselves and the outside world, because we are in-

volved in the specific situation, we are in. When we do ordinary things, we don't think, we just feel that we can do them. In depression, this changes: "I can" becomes "I can't". Simple movements become complex, the connection between the body and the world seems to thicken and slow down, it becomes difficult to get up and move. The world seems to shrink, spaces close in and the person begins to suffocate. The loss of our everyday competences not only slows down our senso-motor reactions and reduces our ability to move in the world, but also our appetite, libido and interest in what used to give us pleasure and meaning disappear.

When I speak about the connection between the body and the world getting thicker, I remember the words of my client A. (30), who was going through depression and other difficulties. After many therapy sessions, during one period when she felt worse, she said that she saw me sitting there in a narrow tunnel somewhere far away, even though the distance between our chairs was only a few metres at most. And it's not a metaphor, she literally meant it. These words shocked me and helped me to understand how difficult it is for her to be in contact with another person in such a state. It was also shocking that she had seen me like this for a long time, but only after many sessions she told me about it.

The mood

Kevin Aho considers Heidegger's description of mood to be his greatest contribution to understanding psychopathology. Perhaps the most important point here is that, according to Heidegger, moods arise neither from within nor from outside, but from our being-in-the-world. In other words, in this conception there is no separation between inside and outside – everything is intertwined. Moods are not fleeting or random; they are not directed towards a specific object, but reflect our relationship with the world. We are always in some kind of mood, because we are in some particular life situation at every moment, where we are emotionally indifferent to people, cultural practices, events, equipment, etc., in Heidegger's words, we *care about* it.

As far as depression is concerned, such an understanding of mood is useful in particular because it allows us to understand how mood can shape our attitudes to everything, not just to specific things. Although

Heidegger does not speak specifically about depression, his insights about boredom can help us to understand the depressed person's relationship to the world. Heidegger distinguishes between two types of boredom: 1) ordinary, which has a concrete object and therefore has the quality of a feeling (e.g. a boring presentation); 2) profound, which has no concrete object and therefore has the quality of a mood. In the latter case, the whole world seems boring. Nothing (relationships, activities, goals, etc.) stands out, everything seems equally significant or insignificant, nothing seems to be meaningful. Similar descriptions of their state of mind can be found in the accounts of depressed people.

Understanding

According to Heidegger, to exist is to understand. Man cannot be understood merely in physiological or biochemical terms, because man is a self-creating being who is able to transcend his actual nature (e.g. biological) by interpreting it and giving it meaning. In other words, I exist to the extent that I give meaning to the actual situation into which I am thrown. Of course, neither biological nature nor other aspects of facticity (e.g. the social and cultural environment) are excluded, but neither do they define the person who gives meaning to his or her situation and through this, by making choices, creates himself or herself, gives his or her life one or another direction. This is not one of, but an essential characteristic of Dasein.

In the case of depression, the person also chooses what meaning he or she gives to the experience (for example, it is an illness) and how he or she reacts to it. However, in severe depression this ability to understand and transcend one's facticity becomes problematic. Being severely depressed can make it difficult for a person to make the simplest, most mundane decisions, let alone more complex ones. As a result, Kevin Aho states that Heidegger over-generalizes this human capacity for transcendence. It's hard to disagree with him – of course, in the case of depression, especially severe depression, one's ability to make sense of one's situation and to make choices in accordance with it, is limited. But does this mean that it is not there at all? After all, people still make choices – they may de-

cide to seek help, they may decide to take medication, they may refuse help, and in extreme cases they even may take their own life. Therefore, no matter how much depression limits understanding, choices and actions, the human capacity understanding and transcending one's facticity is still present, at least to some extent.

In my work with people bereaved by suicide, I'm also confronted with this issue. People want to understand whether their loved one's suicide was a choice, or was it the result of a depressive state of consciousness? Why did he or she took his or her own life rather than sought help from relatives and professionals? In the medical model, the answer is very clear: it is a consequence of illness (depression). This explanation may also give some comfort to the relatives – the deceased did not choose to leave them; it was a consequence of their illness. However, I'm not convinced by this explanation. It is understandable that the state (depression) can change a person's feelings and thinking in a big way (helplessness and hopelessness – nothing will help me, suicide is the only way to end the suffering). However, does this mean that in that altered state he or she is no longer a person who, in his or her situation, makes some choices, albeit very limited by his or her state? Heidegger's view does not ignore the facticity of the situation – we are all thrown into some situation that limits our choices. Such an approach is not necessarily more painful for the loved ones. For if the person who took his own life bears some responsibility for his or her actions, then the guilt of the loved ones is not so infinite.

Temporality

For Heidegger, *Dasein* is time – a horizontal movement from the present back into the past and forward into the future. The basic temporal mode of existence is directed towards the future. We are always "not yet" when we are making decisions and moving forward in our ideas, careers or relationships. These decisions shape our identity in the future. However, this coherent movement through time is disrupted in the case of depression – the future perspective disappears, the past no longer resonates, and the person feels trapped in the present moment. The present moment is filled with suffering, and the absence of a future perspective

means that there is no hope to feel better, no ideas or possibilities worth waiting for. It is this loss of future possibilities that, according to Kevin Aho, makes problematic Heidegger's idea of man as a self-creating agent. Depression closes off our temporal horizon and thus our ability to make forward-looking choices that shape us.

Client A. (30 years old) used to say in the early stages of the therapy that she had no expectations for the future. She had no hopes, no plans and no expectations. So far things are not so unbearable that she would choose suicide, but there is no prospect of a future. After several years of therapy, one of the signs of change is the desire to buy an apartment. She took on this project with unexpected enthusiasm, which was not decreased by the painful separation from her partner. For me, this is a sign of the future.

Relationality

Our existence is always connected to others, always intersubjective. Dasein is not isolated, so being-in-the-world is always being-with-others. I can only understand myself and what is important to me through my relationship with others. Given the importance of relating to others in Heidegger's phenomenology, it is surprising that Kevin Aho, in his book *Contexts of suffering: A Heideggerian approach to psychopathology* (2019), limits himself to just a few paragraphs on how this structure of experience is altered in the case of mental disorders and in depression specifically. Therefore, I turn here to another phenomenological analysis of depression, namely Matthew Ratcliffe's *Experiences of depression: a phenomenological study* (2014), to shed light on it.

Ratcliffe also draws on the personal experiences of various authors, as well as on the personal experiences of people with a diagnosis of depression, gathered through an online survey (a total of 370 respondents to an open-ended questionnaire). He starts by pointing out that changes in relationships are not a consequence of depression, but perhaps the most important aspect of it. The vast majority of depressed people talk about feelings of isolation. These experiences are twofold:

- 1) It's still possible for people to imagine what it means to be in touch with others, but it is impossible to do so now.

2) A deeper loss, where the idea of what it means to be in touch with others is eroded or lost.

In depression, interpersonal connection is not only lacking – absence of it is being experienced as painful. It is a lack of something that is very necessary. One still expects connection when one is around other people, but one cannot feel that connection in any way. Others are often perceived as a kind of threat – of ridicule, rejection, humiliation, condemnation, aggression or shame. The depressed person himself often feels vulnerable and insecure.

The relationship with others is often permeated by some kind of hostility directed at oneself, the other or both: I am useless / You see me as useless; I am guilty / You blame me; I am in pain / You hurt me; I am lonely / You have left me.

The trust in others is also diminished. This is very important because others could lead to a transformation of the self, e.g. by helping to see particular situations in a slightly different way, by increasing feelings of security or by making the world feel more comfortable. However, in many cases these opportunities do not materialise: either the person fails to ask for help or the request goes unanswered (at least in a way that meets the sufferer's expectations).

Feelings of helplessness, together with feelings of alienation and the impression that others are unsupportive or even threatening, give the sufferer feelings such as guilt, inferiority or burdensomeness. Of course, it is not clear to what extent these others are actually unsupportive or hostile, but they are often perceived as such by the person suffering from depression.

Having discussed all these difficulties of interpersonal relations, we can return to Heidegger's idea that I can only understand myself and what is important to me in relation to others. But what if that relationship is severely limited and distorted by depression? Then my understanding of myself and my relationship to the world at large is complicated. Thus, a kind of vicious circle is created and it becomes unclear how to break out of it.

The latter aspect is also very important in psychotherapy. If a person suffering from depression somehow comes to a psychotherapist, how

can one be the Other who can understand, accept, make a real connection and encourage the possibility of self-transformation?

What Kevin Aho and Matthew Ratcliffe are showing here that depression is different from normal way of being. Structures of experience here are altered in important ways. In their phenomenological analyses they describe this experience, but do not try to answer the question what are the cause of these changes. Alice Holzhey-Kunz is also referring to Heidegger, but she is making an attempt to uncover the meaning of depressive symptoms (hermeneutic approach). Therefore, I find her understanding of depression very helpful in my therapeutic practice.

Dasein-analytic understanding of depression

Alice Holzhey-Kunz (2014) treats depression not as an illness but as a form of suffering. The difference is very important: in the case of illness, we are talking about a pathology (the medical model); in the case of suffering, we are talking about the fact that this suffering has meaning. The symptoms of depression are not random, they can be understood (hermeneutic approach).

Using the myth of Sisyphus, Alice Holzhey-Kunz (2014) describes depression as a state in which Sisyphus no longer picks up a stone and instead lies on the roadside. This is not a protest, because if it was, then Sisyphus would just drop everything and go on his own. Nor is it a state of fatigue, where one lies down to rest. There is no end to lying down – it is a capitulation, a surrender to one's own powerlessness.

Alice Holzhey-Kunz (2014) broadly agrees with Freud's "Mourning and Melancholia" that mourning and melancholia are similar in expression. Therefore, it is assumed that in the case of melancholia, the person experiences some kind of loss, but unlike in mourning, it is not obvious to the person what he or she has lost. However, whereas psychoanalysis stays with the loss of a specific object, *Dasein* analysis looks at the loss in depression by adding an ontological dimension. In the case of depression, one loses the meaning of one's existence ("everything is meaningless"). It would be even more accurate to say that it is not the meaning itself that is lost (because it was not there to begin with) but the illusion

of meaning. This loss may be prompted by some specific loss, but it is not a necessary condition.

This raises an important question – how does it happen that being suddenly becomes meaningless? How does one lose the sense of meaning that seems to be inherent in every sane person. After all, most of the time one lives as if everything is clear about the meaning of one's existence. Therefore depression confirms Nietzsche's idea that we are often guided by illusions when it comes to the fundamental questions of life. According to her, the existential (not just intellectual) confrontation with the immutable conditions of our existence (according to Heidegger this is *conditio humana* – one is thrown into this life and has to live it, although it is not clear how or why; Holzhey-Kunz, 2016-2018) causes us too much anxiety. There are three ways to defend against this anxiety: 1) to ignore the ontological truth of our being; 2) to invoke transcendental meaning; 3) pathological overcoming. If all three of these ways do not work, depression sets in.

In this way, depression is the most philosophical form of suffering. The depressed person has lost all illusions in the deepest sense. He no longer believes in the meaningful and smooth life that everyone wants to believe in. He knows too much.

Depression is classified as a mood disorder in diagnostic classifications (ICD, DSM). According to Alice Holzhey-Kunz (2016-2018), who refers here to Heidegger, feelings have an object (I am happy *about something*, I am sad about *something*, I am afraid of *something*), whereas mood has no object, it is a general state of feeling (today I am in a happy mood, today I am in a sad mood, today I am in a worried mood). This is another difference from mourning – in mourning one knows what one is mourning (there is an object), in depression there is no object. In depression, the depressed mood dominates and reflects the general situation in life – how things really are. One can no longer escape from the illusory awareness of existential truth.

Therefore depressive symptoms can be seen as having a particular meaning:

- *Difficulties in social, work and domestic life.* A severely depressed person has no desire, let alone the will, to do anything. To want some-

thing, to do something, is to be a subject. In depression, however, the person capitulates to the *conditio humana* and therefore refuses to be a subject. He accepts neither a higher will nor his existential guilt for every decision. This helps us to understand why, in depression, a person may feel his actions are as if they were not his own.

- *Loss of appetite and depressed mood in the morning.* How can you feel hungry when you have no appetite for life itself? How can you feel fresh in the morning when you are tired of life? The same could be said about *sleep disturbances* in depression. How can you sleep well when you have no illusions about the meaning of life? Or vice versa – one can only sleep in order to avoid experiencing the truth of life as it is.

- *Self-hatred.* The rejection of guilt and shame about oneself as the one who is unable to escape anxiety, is manifested in self-hatred. Here, Alice Holzhey-Kunz (2014) goes back to Freud, who observed that in melancholia, a person directs anger at oneself, but that it is actually directed at the object one has lost. What if we understand that object as existing at an ontological level? Then we could say that the depressed person hates the *conditio humana*. Perhaps one could argue that this involves a self-depreciation, because I cannot live a smooth life "like everyone else".

- *Altered perception of time.* A depressed person's time seems to stand still, but others continue as if they have fallen out of time. In fact, a depressed person rejects time because obeying the laws of time would mean taking life into one's own hands. He neither accepts what has been and is already irreplaceable, nor opens himself to the uncertainty of the future.

Alice Holzhey-Kunz (2014) makes an interesting observation about the end of depression. One option, according to her, is to try to return to a previous state, to a normal life. Antidepressants can be very helpful for this – nothing has to be done or changes, you just need to take medication that will relieve the acute symptoms. However, in this case, depression can reoccur again and again – basically, it is just a matter of going through longer or shorter phases without depression. The other option is mourning, in which the illusions that have been held and lost are acknowledged and parted with. Only in the latter case does one emerge

from depression as a more experienced person with a new understanding of life.

I like Alice Holzhey-Kunz's concept of depression. It seems to be coherent, clear and based on the insights of both Heidegger and Freud. I seem to be able to recognise it in both my own and my clients' experiences. However, that clarity also seems a bit like simplification. Depressions seem so different, their course and treatment often so unpredictable, that one wonders how much the unexpected confrontation with the *conditio humana* and the loss of previously held illusions of "sanity" encompasses it all. It remains unclear why women experience depression at a significantly higher rate than men (American Psychiatric Association, 2013)? How does depression relate to various economic factors: poverty, unemployment? Can the loss of illusion only be complete? Which would probably mean severe depression. Can it be partial? For example, in the case of mild to moderate depression.

How therapy helps – phenomenological perspective

Kevin Aho criticises the medical model of mental disorder, which sees the human being as an object that can be understood using natural-scientific methods. Psychiatric position is far from neutral as it chooses to see a person as a set of symptoms that are explained in terms of chemical imbalances, while at the same time choosing not to see what it means to be-in-the-world. The counterweight to this approach is Dilthey's conception of the humanities. According to him, the complexity and incompleteness of human experience means that it can never be captured with the precision of mathematical laws. However, human experience can be studied by trying to understand the socio-historical conditions and the structures of meaning that shape these experiences. Of course, such an understanding will never be complete or objective, because every experience is distorted by the context into which, in Heidegger's words, we are thrown.

The counterweight to biologised psychiatry, which relies on natural-scientific methods and sees the patient only as a decontextualised object, is then an ontological hermeneutics, which attempts to understand the mode of being of the self-interpreting subject. From this perspective,

health is not merely the absence of pain or suffering and the proper functioning of the body's organs or nervous system. According to Gadamer, health is a state characterised by engagement, being-in-the-world, being with other people, active and rewarding participation in everyday activities. In this engagement, a sense of well-being and a sense of comfort in which the world is one's own – my world – is possible.

Hermeneutics-based psychiatry, or hermeneutic psychiatry for short, must not be based on explanation but on understanding. The distinction between explanation and understanding was formulated as early as in Karl Jaspers. When we try to explain mental disorders, we take the position of the detached expert, in which we look at the patient as an object and try to establish various causal relationships. In trying to understand, we immerse ourselves in the patient's psychological situation and, together with him or her, we try to understand how some psychological phenomena follow from others. In this way, the patient's state of mind is understood along with him or her, in the light of the surrounding socio-cultural schemas, and with an awareness of our own bias, which can never be avoided.

Specifically, this means that if a patient says they are depressed, you can try to work with them to understand how their condition relates to their life situation. Perhaps he has recently been divorced, moved house, or is experiencing financial difficulties? What events, values and commitments are important to him? What does it mean for him to live in a modern world where community ties are replaced by social networks? How does he find spiritual grounding in an increasingly secular world? How is he affected by the boredom, materialism and ecological crisis of modern consumerism? And so on. In other words, it is an attempt to understand what it is like for him to be thrown into this particular life situation – and how various aspects of this existence contribute to a state of depression. Although here Kevin Aho is talking about his understanding of what hermeneutic psychiatry is, I think that this is a posture that is also relevant for the existential therapist.

Specifically on psychotherapy, Kevin Aho, together with his colleague philosopher Charles Guignon are writing in their article "Medicalised psychiatry and talk therapy: a hermeneutic intervention" (2011).

From the perspective of hermeneutic phenomenology, they argue that there are at least three ways in which psychotherapy can help:

1) *Modelling*. Since the therapist and the client are not completely separate, since they are in the same intersubjective situation, the client empathically absorbs and assimilates certain qualities of the therapist: compassion, caring, insightfulness, freedom, stability, etc., which become a counterbalance to the client's chaotic, anxious and frustrated experience.

2) *Dialogical self*. Psychotherapy helps by providing a new perspective to structure and make sense of life experiences. In hermeneutic phenomenology, the human being is understood as a bodily, self-interpreting way of being. A person makes choices in interpreting and making sense of his experience and it is because of this that he or she can be the master of his or her life. Central to this self-understanding and meaning-making is language, which ensures a dialogical interaction between the human being and the field of meanings available to him or her, into which he or she is, in Heideggerian terms, thrown. Psychotherapy through language enables dialogical interactions that help to discover new meanings and thus new possibilities.

3) *Poetic language*. Here the authors refer to Heidegger, who speaks of the meaning of the Greek word *poesis* – creation. In other words, poetry is the creation of what did not exist before. Therapists, through their naming, illuminate and help to bring to the surface what has been hidden. In a sense, this also creates something that was not there before.

It seems to me that this second way of working in psychotherapy – through dialogicity, helping to create new meanings and thus new choices and possibilities – is particularly important in the case of depression. Because, as discussed earlier, in the case of depression, a person's capacity to understand, reflect on, make sense of and transcend his or her experience is significantly limited.

Antidepressants

In psychotherapeutic practice, the issue of antidepressants often arises when dealing with depressed people. It may be raised by the clients themselves because: a) the condition is difficult to bear; b) they know

that antidepressants could help, e.g. in combination with psychotherapy; c) they have heard that depression is a deficiency of serotonin, which can be restored with medication or supplements. In more severe cases, I myself suggest consulting a psychiatrist to assess the need for medication.

However, my views on antidepressants are very contradictory. Of course, a depressed person suffers a great deal and his or her existence is severely limited in significant ways, as I have described in earlier parts of this talk. However, as far as I can judge from the experiences of my clients who have chosen to take antidepressants, they are far from unequivocally positive. I can recall only one client who, after starting to take antidepressants, experienced a significant improvement in his state of mind and decided that he no longer needed psychotherapy. Another group of clients is quite tormented until, together with the psychiatrist, they manage to find the right medication with relatively few side effects and with a sufficiently tangible benefit. Yet another group of clients become disillusioned with antidepressants and decide to try to overcome depression without medication. However, these are just my observations based on the experiences of a relatively small number of people.

Of course, an existential therapist should not make decisions for a client. It is understood that the therapist's task is to explore the meaning of one decision or another (in this case, the use of antidepressants) and to help the client to decide for himself or herself. In addition, it is always possible to refer the client at least to a psychiatrist for a consultation so that he or she could make an informed decision.

However, it seems to me that therapist neutrality on antidepressants is unlikely to be possible for several reasons. First of all, the client, I would say, rightly expects the therapist to make a recommendation for treatment – he is a professional after all. Secondly, if the therapist suggests consulting a psychiatrist, this is already a position which indicates that the therapist thinks that medication may be needed. Thirdly, if the therapist suggests consulting a psychiatrist to assess the need for medication, a lot depends on which particular psychiatrist is recommended. At least in my experience, psychiatrists vary quite significantly in how quickly they are willing to recommend antidepressants, how they feel about psychotherapy and so on.

For all these reasons, I think it is worthwhile for an existential therapist to be informed about antidepressants. Of course, as far as his or her competences allow. For me, several events of the last few years have been very significant on this subject, which I will describe in some detail below.

Antidepressant withdrawal syndrome

New research (e.g. Davies & Read, 2019) has shown that antidepressant withdrawal syndrome may be more severe and longer lasting than previously thought. Moreover, while it was previously well known that antidepressant tapering should be slow, it turns out that the "slow" tapering has to be even slower than previously thought. In addition to that, sometimes the worsening of the state of mind resulting from a gradual (but still insufficiently slow) tapering of antidepressants is being interpreted by psychiatrists as a relapse of depression, and patients are put back on higher doses of antidepressants.

Based on these studies, the Royal College of Psychiatrists, the main professional body for psychiatrists in the UK, has published information for patients on antidepressant withdrawal <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/stopping-antidepressants> It also includes symptoms of antidepressant withdrawal, which are more likely to occur the longer they have been used:

- dizziness (this is usually mild, but can be so bad that you can't stand up without help)
- anxiety which comes and goes, sometimes in intense 'surges'
- difficulty in getting to sleep and vivid or frightening dreams
- low mood, feeling unable to be interested in or enjoy things
- a sense of being physically unwell
- rapidly changing moods
- anger, sleeplessness, tiredness, loss of co-ordination and headache
- the feeling of an electric shock in your arms, legs, or head (those are sometimes called 'zaps' and turning your head to the side can make them worse)
- a feeling that things are not real ('derealisation'), or a feeling that you have 'cotton wool in your head'
- difficulty in concentrating

- suicidal thoughts
- queasiness
- a feeling of inner restlessness and inability to stay still (akathisia).

The UK guidelines for antidepressant treatment have also been adjusted. I find it strange that these studies have had very little resonance back home in Lithuania – or I am just not aware of any reaction in professional communities or in the public domain.

The myth of chemical imbalance

Last year a systematic review of research was published in *Molecular Psychiatry*, one of the world's top 10 psychiatry journals (Moncrieff et al, 2022), showing that there is insufficient evidence to support the hypothesis that depression is caused by reduced serotonin levels. In other words, by a chemical imbalance in the brain.

On the one hand, it has been known in the past that chemical imbalance theory is more of a simplistic and nice-sounding metaphor than a serious psychiatric theory. On the other hand quite many people had been and continue to be encouraged by this metaphor to take antidepressants. Because if depression is a deficiency of serotonin, there are, after all, drugs (SSRIs) that can restore that deficiency. This is why this review by Moncrieff et al (2022) has had a very large public response (again, I am not sure about Lithuania).

Client B. (30) at the beginning of the therapy: 'I must be depressed, I must have some kind of "chemical imbalance", because for a couple of years now I've been feeling that nothing is interesting. It's either all the same to me or it's annoying'.

The question of the effectiveness of antidepressants

The scientific debate on the effectiveness of antidepressants has been going on for years, perhaps even more accurately for decades. Even if they have nasty side-effects, even if discontinuation can lead to withdrawal syndrome, even if it is not clear how they actually work, if they do work, if they can significantly alleviate the misery of depressed people, then that is a good enough reason to use them.

Also, one year ago, one of the four most cited medical journals, the

BMJ, published a US Food and Drug Administration-initiated analysis of the effectiveness of antidepressants (Stone et al, 2022). It evaluated data from individual participants (73 388 adults and children in total) in antidepressant efficacy trials conducted between 1979 and 2016. In this study the extent to which a person's symptoms changed was assessed rather than group averages. The authors present the following conclusion from this analysis: "Although the mean effect of antidepressants is only a small improvement over placebo, the effect of active drug seems to increase the probability that any patient will benefit substantially from treatment by about 15%. Further research is needed to identify the subset of patients who are likely to require antidepressants for substantial improvement." In other words, antidepressants have a greater effect than placebo in only 15% of patients. And it is not yet possible to predict whether a particular patient will be among the lucky 15%.

Drug-centred model vs disease-centred model

Everything I just said about antidepressants should come as no surprise to existential phenomenological thinkers. Kevin Aho, whose ideas are discussed at length in this presentation, writes that it is a mistake for biological psychiatry to reduce human beings to biochemical models, ignoring the contexts of suffering and, more generally, what it means to be-in-the-world. Even these recent studies focused on the quantification of symptoms (which is also, from a phenomenological point of view, a questionable source of knowledge about human suffering) illustrate well that this is how we reach a dead-end. But does this mean that drugs, in this case specifically antidepressants, cannot help depressed people?

British psychiatrist Joanna Moncrieff (author of the systematic review on serotonin and depression mentioned here), a member of the Critical Psychiatry Network, writes that it is a problem when we think of psychotropic drugs as something that cures illness (Moncrieff, 2018). That is, when we think that they correct some biological pathology of the disease, specifically correcting abnormal brain states. This is the *disease centred* model adopted from general medicine. The *drug centred* model, on the other hand, says that psychiatric drugs induce abnormal or, in other words, altered brain states. These drugs are psychoactive sub-

stances that alter thinking, feeling and behaviour. Some of these changes may be beneficial in some situations by reducing or reversing the manifestations of psychological problems. In this case, we do not reduce a mental disorder, in this case specifically depression, to biological causes, we do not expect a drug to somehow cure depression caused by biopsychosocial causes, but we do accept that antidepressants may help some people to endure severe depressive states. And that's a big deal – if a person can breathe easier, perhaps they will have the strength to look for other, more sustainable solutions to his or her condition.

My client B. (30 years old) had started taking antidepressants, not so much because of the "chemical imbalance", but in order to cope with a pre-menstrual period that was very difficult and lasted up to 7-10 days. First with the advice of a psychiatrist, then by her own experimentation, she discovered a specific medicine (antidepressant) and a specific dosage that alleviated her condition during this period but, as she says, "does not overstimulate" her. She only takes the medication for about a week a month, when it is at the most difficult time before her period.

Summary

In Alice Holzhey-Kunz's analysis of Dasein, depression is the most philosophical form of suffering. The depressed person has lost all illusions in the deepest sense. The existential confrontation with the immutable conditions of our existence (*conditio humana* – one is thrown into this life and has to live it, although it is not clear how or why) is too disturbing for us. There are three ways of defending ourselves against this anxiety: 1) ignoring the ontological truth of our being; 2) resorting to transcendental meaning; 3) pathological overcoming. If all three of these ways do not work, depression sets in. The preferred way out of depression is mourning, in which the illusions are recognised and parted with. In this case, the person who emerges from depression is a more experienced person who has a new understanding of life.

A phenomenological analysis of the experience of depression (based on Kevin Aho and Matthew Ratcliffe) shows that in depression, a person's experience and situation is quite different from normal, even

when he or she is experiencing profound sadness. There are significant changes in their bodily and spatial mobility, their mood, their time perspective, their relationship with others, and most importantly (from an existential perspective), their ability to reflect on and make sense of their situation.

In psychotherapy for depression, it is important to try to understand how client's state of mind relates to the context of his or her life – how does it feel to be thrown into this particular life situation? How different aspects of this presence contribute to the depressive state. Overall, from a hermeneutic phenomenological perspective, psychotherapy can be helped through the modelling of the therapist's behaviour, the naming of what is hidden (poetic language), and most importantly through dialogical interactions that help to discover new meanings and thus new possibilities, and provide a new perspective on structuring and making sense of life's experiences.

Despite all the problems with antidepressants (side-effects, withdrawal syndrome, unclear mechanism of action, low efficacy), they can help some people to overcome depression. According to the medication-oriented model, psychiatric drugs induce altered brain states leading to changes in thinking, feeling and behaviour. Some of these changes may be beneficial in some situations by attenuating or reversing the manifestations of psychological problems. ©

References

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
2. Aho, K., & Guignon, C. (2011). Medicalized psychiatry and the talking cure: A hermeneutic intervention. *Human Studies*, 34(3), 293-308.
3. Aho, K. (2019). Contexts of suffering: A Heideggerian approach to psychopathology. Rowman & Littlefield.
4. Davies, J., & Read, J. (2019). A systematic review into the incidence, severity and duration of antidepressant withdrawal effects: Are guidelines evidence-based?. *Addictive behaviors*, 97, 111-121.

5. Hieronymus, F., Emilsson, J. F., Nilsson, S., & Eriksson, E. (2016). Consistent superiority of selective serotonin reuptake inhibitors over placebo in reducing depressed mood in patients with major depression. *Molecular psychiatry*, 21(4), 523-530.
6. Holzhey-Kunz, A. (2014). *Daseinsanalysis*. Free Association Books.
- Holzhey-Kunz, A. (2016-2018). Įvadas į Dasein analizę. Paskaitos Humanistinės ir egzistencinės psichologijos instituto programoje, Birštonas.
7. Karp, D. A. (2017). *Speaking of sadness: Depression, disconnection, and the meanings of illness*. Oxford University Press.
8. Lietuvos psichiatrių asociacija, Pasaulio sveikatos organizacija (1997). TLK-10 psichikos ir elgesio sutrikimai: klinika ir diagnostika. Kaunas, Medicina.
9. Moncrieff, J. (2018). Research on a 'drug-centred' approach to psychiatric drug treatment: assessing the impact of mental and behavioural alterations produced by psychiatric drugs. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 27(2), 133-140.
10. Moncrieff, J., Cooper, R. E., Stockmann, T., Amendola, S., Hengartner, M. P., & Horowitz, M. A. (2022). The serotonin theory of depression: a systematic umbrella review of the evidence. *Molecular Psychiatry*, 1-14.
11. Ratcliffe, M. (2014). *Experiences of depression: A study in phenomenology*. OUP Oxford.
12. Stone, M. B., Yaseen Z. S., Miller, B. J., Richardville, K., Kalaria, S. N., Kirsch, I. et al. (2022). Response to acute monotherapy for major depressive disorder in randomized, placebo controlled trials submitted to the US Food and Drug Administration: individual participant data analysis. *BMJ*, 378 :e067606, doi:10.1136/bmj-2021-067606.

ГЛАВНАЯ УГРОЗА НЕ МЕДИЦИНСКИЙ ДИАГНОЗ, А ПОЛЯРИЗОВАННЫЙ РАЗУМ

Кирк Шнайдер (США)

Эта статья основана на блоге, опубликованном в марте 2014 года на сайте *Psychology Today* под названием: *Главная угроза – не душевное заболевание, а поляризованный разум*. Она также вышла в 2019 году в журнале *Гуманистической психологии* под названием: *Главная угроза не диагноз по ДСМ, а поляризованный разум*.¹

225

В настоящей статье я ставлю под сомнение позицию официальной психиатрии и психологии и предлагаю обратиться к противоречию, существующему между официальными диагностическими категориями, используемыми в работе с терапевтическими клиентами, с одной стороны, и многочисленными описаниями проявлений насилия, унижения и даже массового уничтожения, с которыми мы постоянно сталкиваемся в нашей истории, в которых эти проявления не только не считаются патологией, но и нередко прямо восхваляются. Называя первые случаи «диагностированными», а вторые – «не диагностированными», в своей статье я постараюсь показать, что такая неупорядоченность и фрагментация современной диагностической системы мешает нам увидеть всю широту проблемы с психическим здоровьем как в нашей стране, так и за рубежом, и требует создания новой диагностической парадигмы. Рамки этой парадигмы должны были бы объединить то, что обычно именуется психическими нарушениями, с нарушениями в наших культурах, которые нередко и являются основой так называемых психических расстройств. Одной из возможных альтернатив, кото-

¹ Schneider, K. J., 2019, *Journal of Humanistic Psychology*, 59 (1), 99–106. <https://doi.org/10.1177/0022167818789274>

рая позволила бы нам менее предвзято обращаться как к индивидуальным, так и коллективным страданиям, могла бы стать феноменологическая в своей основе модель, которую я называю «поляризованный разум».

Главная угроза не медицинский диагноз по ДСМ, а поляризованный разум

Существует причина, по которой многих из наиболее извращённых и деструктивных людей нашей планеты мы не рассматриваем как «пациентов с расстройствами психики». Чаще всего в них видят обычных или даже выдающихся личностей, а их психика считается такой же «нормальной», как и у большинства из нас. Неужели это не является ярким свидетельством неадекватности нашей диагностической системы и культуры, на которой она основана? У нас нет языка, описывающего недуг, заменяющий, а во многих случаях и подливающий масло в огонь диагностических категорий, которые мы обычно называем психиатрическими заболеваниями, а сведение их к психическим аномалиям почти полностью лишают нас возможности увидеть их более глубокую причину. Эта причина определяется средой и является результатом не болезни, а непризнанного, полностью игнорируемого страха, который сужает видение отдельных людей и обществ, делает их ригидными и деструктивными.²

Время взглянуть на проблему шире

Сегодня настало время, чтобы вслед за Лэйнгом (Laing, 1967), Фуко (Foucault, 1961/1988) и Сасом (Szasz 1961/1974) пересмотреть термины «психические заболевания» и «психические расстройства». Если общий термин «психические заболевания» предполагает присутствие поддающихся обнаружению органичес-

² См.: Поляризованный разум: почему он нас убивает и что мы можем с этим сделать (The polarized mind: Why it's killing us and what we can do about it. Colorado Springs, University Professors Press). Кроме того, сейчас мы имеем всё больше доказательств, в том числе из области психиатрии, что многие, если не все, так-называемые психические заболевания в большой степени объясняются физическим и эмоциональным насилием, отсутствием внимания и деградацией (см.: J. Read & R. B. Bentall, 2012, Vol. 200, 89-91, British Journal of Psychiatry).

ких патологий, а расстройства психики, в соответствии с Диагностическим и статистическим руководством Американской психиатрической ассоциации (DSM), характеризуются отдельными отклонениями от нормального функционирования, то ни одно из этих понятий не выдерживает более пристального рассмотрения.

Психические заболевания, например, достаточно редко подкрепляются очевидным присутствием органических поражений, и даже когда последние обнаруживаются, их влияние сказывается скорее в предрасположенности, чем в предопределённости. Вторую категорию – психические расстройства – обычно используют для описания состояния людей, 1) для которых свойственна социальная изолированность, 2) получивших направление на лечение от специалистов и 3) испытывающих социальную беспомощность. Но проблема в том, что данная категория объединяет гораздо больше людей, чем это обычно считается. Существует большое количество тех, кто соответствует многим характеристикам, описывающим «психические расстройства», но чаще всего ни специалисты, ни публика, ориентированная на мнение специалистов, не относят их к этой категории. Давайте, например, попробуем примерить приведённые ниже характеристики, упомянутые в DSM, ко многим из самых известных мировых политических лидеров, бизнесменов, людей, стоящих во главе религиозных течений, а также обычных хулиганов, фанатиков и националистов. (Не будем забывать, что всего 74 года назад из пятнадцати лидеров, собравшихся в нацистской Германии на Ванзейскую конференцию, в ходе которой было инициировано «окончательное решение еврейского вопроса», восемь были врачами!) Подумайте, насколько ошибочно было бы ограничивать использование этого диагноза сравнительно небольшой и достаточно бесправной группой душевнобольных (так называемых людей с психическими расстройствами), при этом забывая, что наиболее вопиющие носители данных качеств нередко спокойно обитают в соседнем доме или, что ещё хуже, в самых роскошных кабинетах столичных родов.

Характеристики, которые я привожу ниже, являются адаптированным вариантом диагностических критериев для психопати-

ческой личности, взятых из Диагностического и статистического руководства Американской психиатрической ассоциации (DSM IV).

Они включают:

1. Безжалостное равнодушие к чувствам других.
2. Неспособность поддерживать длительные отношения.
3. Пренебрежительное отношение к безопасности других.
4. Лживость: многократное вранье и обман других ради своей

выгоды.

5. Неспособность переживать вину.
6. Неподчинение социальным нормам и противоправное поведение.

Я бы добавил сюда диагностические критерии для нарциссической личности, которые включают:

1. Сильно завышенное чувство собственной важности.
2. Сосредоточенность на фантазиях о своём неограниченном успехе и власти.
3. Ощущение вседозволенности, отсутствие сопереживания и нежелание признавать потребности других.

И, наконец:

4. Высокомерие.

Таким образом, становится совершенно очевидно – или по крайней мере должно быть очевидно даже при весьма поверхностном знании истории, а также современных реалий – что перечисленные выше «расстройства» являются главными нарушениями всего человечества, а не просто патологией маргинализированной группы. Они также являются основными нарушениями воспитания как на уровне личности, так и на уровне всей культуры, а не просто побочным продуктом ущербного мозга или генов (Laing, 1967; Read & Bentall, 2012).

В этом контексте я призываю к радикальному пересмотру нашего представления о психических расстройствах и предлагаю *терминологию*, которая могла бы соответствовать всей широте проблемы, которую мы обычно атрибутируем маргинализированной и бесправной группе, получившей клеймо людей с психическими расстройствами. В качестве одного из таких терминов можно

было бы использовать предложенное мной сочетание «поляризованный разум», которое бы описывало как индивидуальные, так и коллективные расстройства и то, что можно им противопоставить (Schneider, 2013). Поляризованный разум предполагает фиксацию на одной точке зрения при полном исключении конкурирующих мнений и, на мой взгляд, является психологической чумой человечества. Создаётся впечатление, что поколение за поколением, снова и снова, люди воспроизводят поляризованное мышление, которое почти всегда остаётся скрыто от глаз до той поры, пока не наступает катастрофа. Я говорю об этом, опираясь на своё изучение психоистории, которое показывает, что, по-видимому, поляризованное мышление является жизненно-важным, но недооценённым связующим звеном не только между традиционными психиатрическими расстройствами (например, депрессией, паранойей и т. д.), но и катаклизмами в человеческом обществе (например, войнами, коррумпированными лидерами и т. д.).

И если поляризованное мышление всё ещё остаётся достаточно маргинализированным ярлыком, я уверен, что, с точки зрения культуры, он гораздо менее заряжен, чем обычный диагноз. Это в основном объясняется тем, что практически все люди сознают, что в какой-то момент своей жизни переживают поляризацию, и этот опыт не ограничен какими-то отдельными пограничными группами. Но, что ещё важнее, в отличие от общепринятого диагноза поляризация столь же свойственна богатым и могущественным (наносающим, возможно, гораздо больше вреда в гуманитарной сфере), сколько и бедным и обездоленным, и характерна для целых обществ в той же степени, что и для отдельных людей. Более того, поляризованный разум помогает понять, а, следовательно, даёт возможность обратиться к системной природе психосоциального расстройства – к тому, как и почему оно возникает, и как мы можем ему коллективно противостоять. Таким образом, поляризованный разум является расширенной концептуальной рамкой для диагностических категорий, описываемых DSM; данная рамка задаёт этим диагнозам социально-политический контекст и помещает их в гораздо более широкий и точный исторический нарратив страданий, заменяя им

разрозненные нарративы индивидуальной психологии, воспитания и травмы. Хотелось бы пояснить, что я вовсе не стремлюсь преуменьшить значение и место последних в психосоциальном страдании – они реальны и часто имеют длительные и тяжёлые последствия. Моя цель – лишь подчеркнуть ограниченность этих факторов на фоне гораздо более широкой проблемы мировых исторических катастроф, являющихся результатом действий мировых лидеров и их последователей. Причины этих катастроф лежат в той же плоскости, что и, так называемые, индивидуальные нарушения. Собственно говоря, «поляризованный разум» предлагает более широкий и глубокий уровень анализа, который может заполнять очевидные пробелы в современном DSM и к ним обращаться. Возможно, в будущем DSM и поляризованный разум могут быть объединены, чтобы повысить наши возможности исцеления.

В чём же основа поляризованного разума? В поисках ответа на этот вопрос я обратился к клинической глубинной психологии (к примеру, Laing, 1969; May, 1981, Stolorow, 2011) и к социальной психологии и её теории управления ужасом, берущей своё начало в основополагающей работе Эрнеста Беккера о продуктивной (генеративной) тревоге смерти (Becker, 1973). Как убедительно показали авторы теории управления ужасом, фиксация на какой-то одной точке зрения (или то, что я называю «поляризованным разумом») во многом является побочным продуктом страха, а страх своими корнями уходит в ужас перед лицом смерти (Greenberg, Koole, & Pyszczynski, 2004). При отсутствии внешнего вмешательства люди изо всех сил пытаются этот ужас избежать, прибегая в том числе к идее собственного величия, и таким образом сами становятся источником ужаса. На первый взгляд, в наши дни поляризованное мышление проявляется прежде всего в стрельбе в общественных учреждениях (вроде военных баз или школ), террористических актах (как, например, в Лондоне или в Афганистане), в убийствах на расовой почве (как в деле Трэвона Мартина). Но нам известны случаи проявления поляризованного мышления и в корпоративных манипуляциях в Конгрессе, сознательного заражения окружающей среды, полной ненависти идеологической риторики

(как правой, так и левой) и в государственном распространении слежки за своими гражданами (см. многочисленные примеры в Schneider, 2017 и Zinn, 2000).

Из всего этого следует, что, если мы хотим решить проблему психических нарушений в наших сообществах, да, собственно, и во всем мире, необходимо обращаться к культуре и воспитанию, способствующим этим расстройством, и искать ресурсы далеко за пределами медицинских и психологических учреждений.

Программа Рузвельта для глубинной психологии

В свете сказанного я предлагаю нечто вроде программы «Промышленно-строительных работ общественного назначения» для глубинной психологии³. Я имею ввиду проект Франклина Делано Рузвельта, направленный на обновление и оживление общества, находившегося в глубокой экономической депрессии. В контексте психосоциальной деполяризации мы могли бы начать этот проект с внедрения долгосрочных исследовательских программ реляционной психотерапии для молодых людей, находящихся в неблагоприятных условиях. Такие исследования помогли бы лучше и полнее понять долгосрочное влияние глубинной психологии на неблагополучную молодёжь, их семьи и их сообщества. Во-вторых, можно было бы разработать пилотные программы для оценки влияния искусства и гуманитарных наук, а также курсов по развитию эмоционального интеллекта (программ обучения осознанности и того, как справляться с эмоциями) в государственных школах. Подобные исследования помогли бы понять, оказывает ли влияние традиционная мудрость, как современная, так и классическая, на развитие детей, и если да, то как именно (подробнее см. в Schneider, 2013, 2017). И наконец, мы могли бы провести пилотное исследование конфиденциальных, проводимых с участием психологов

³ Под «Глубинной психологией» я понимаю количественный и качественный анализ состояния человека в рамках экзистенциального подхода. Этот анализ основывается на открытиях экзистенциальной психологии, антропологии и философии, психоаналитической и аналитической психологии и критической философии. В целом глубинная психология обращается к сознательным и подсознательным силам, влияющим на индивидуальное и коллективное благополучие человечества.

встреч между лидерами сообществ и правительством (см. например, на YouTube диалоги между афро-американским активистом и белым полицейским, недавно проходивших в рамках модели «демократия в действии», в которых я выступал в роли фасилитатора⁴, а также мой блог на ту же тему в *Mad in America*⁵).

Такие встречи можно было бы проводить по модели, которую мы достаточно успешно применяем в консультировании семейных пар и группах по разрешению конфликтов. Они помогают очевидно враждебно настроенным друг к другу людям или небольшим группам увидеть в другом участнике диалога человека, а не упрощённый стереотип, и постепенно, с ростом понимания научиться ценить в другом то общечеловеческое, что их объединяет. Это общее является основой для консенсуса, а консенсус в условиях демократического диалога формирует базу для более справедливого и стабильного мира. Подобные пилотные исследования позволили бы удостовериться, что те вещи, которые мы наблюдаем в терапевтическом кабинете и иногда в ходе интеллектуальных дискуссий, могут работать и на самых высоких уровнях принятия решений.

Описанные меры, направленные против поляризации, не легко применить и невозможно внедрить за один день, но они, без всякого сомнения, возможны. Более того, если нам не удастся понять, что традиционные психиатрические методы (и терминология) недостаточны и не могут охватить представителей властных структур, нередко представляющих угрозу всему миру, мы будем обречены на то, чтобы просто барахтаться в отчаянии. ©

Литература:

1. Becker, E. (1973) *The denial of death*. New York: Free Press.
2. Foucault, M. (1961/1988) *Madness and civilization*. New York: Vintage.
3. Greenberg, J., Koole, S. L., & Pyszczynski, T. (2004) *Handbook of experimental existential psychology*. Guilford Press.
4. Laing, R. D. (1967) *The politics of experience*. New York: Ballantine Books.

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=g92cNF5-Tpw>

⁵ <https://www.madinamerica.com/tag/kirk-schneider/>

5. Laing, R. D. (1969) The divided self: A study in sanity and madness. Middlesex, UK: Penguin.
6. May, R. (1981) Freedom and destiny. New York: Norton.
7. Read, J. & Bentall, R. P. (2012) «Negative Childhood Experiences and Mental Health: Theoretical, Clinical, and Primary Prevention», British Journal of Psychiatry, 200, 89-91.
8. Schneider, K. (2013) The polarized mind: Why it's killing us and what we can do about it. Colorado Springs: CO: University Professors Press.
9. Schneider, K. (2017) The spirituality of awe: Challenges to the robotic revolution. Cardiff, CA: Waterfront Digital Press.
10. Stolorow, R. (2011) World, affectivity, trauma: Heidegger and post-cartesian psychoanalysis. New York: Routledge.
11. Szasz, T. (1961/1974) The myth of mental illness: Foundations of a theory of personal conduct. New York: Harper & Row.
12. Zinn, H. (2003) A people's history of the United States: From 1492 to the present. New York: Harper Perennial.

Перевод М. Бадхен (Россия)

ТЕРАПЕВТ В ПОИСКАХ ОРИЕНТИРОВ

Александр Бадхен (Россия)

Поиск ориентиров предполагает некоторую дезориентированность, растерянность, потерянность. Головокружение лежит в самой человеческой ситуации – инстинктивно хочется за что-то ухватиться. Вот только привычное больше не работает – в этом некоторое разочарование. Нужно искать новое – в этом некоторая надежда.

Мне близка мысль философа Владимира Бибикина о том, что нет ничего лучше растерянности и потерянности, потому что теряешь себя, который и так был потерян... Чтобы переживать подобное, не обязательно быть терапевтом. Но терапевта – его или её – обязательно разворачивает к этим вопросам самой профессиональной позицией.

Хочу поделиться своими размышлениями на эту тему в надежде, что, может быть, нам удастся как-то творчески потеряться, и что-то новое из этого откроется, и появится какой-то просвет, на который можно будет ориентироваться. Поделюсь своим опытом поиска просветов.

1.

В посвящении Карлу Ясперсу Ханна Арендт пишет:

«...человеческие существа могут разговаривать друг с другом, несмотря на потоп».

Но, может быть, во время потопа, во времена бед и несчастий разговаривать друг с другом как раз и необходимо?

Кажется, Эмманюэль Левинас выразился точнее, сказав, что: «Единственное, что остаётся во время самых ужасных и драматических событий нашего века, – это человеческое и встреча людей»¹. Он этим подчеркнул незаменимость человеческого общения, осо-

¹ Цит. по: Бобровский А. Пять тезисов Эмманюэля Левинаса, актуальных для нас сегодня. // Евреи в меняющемся мире VIII. Рига: Центр изучения иудаики Латвийского университета, 2015. С. 44. // https://www.jsc.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/jsc/konferences/2011/EMM_8_038-046.pdf from 07.01.2023.

бенно в тёмные времена. Мне эта мысль так понравилась, что я взяла её в качестве эпиграфа к ещё одной моей статье.

Когда-то один человек учил меня смотреть картины Рембрандта. Если вы видели картины Рембрандта в музее, то помните, что на первый взгляд они кажутся очень тёмными, такими, что там трудно различить детали. Так вот он сказал, что ты должен стоять и смотреть, и ты долго стоишь и смотришь – и тогда из темноты, из глубины проступает свет. Это действительно переживается как чудо. Картина вдруг оказывается залита светом, внутренним светом. Я об этом вспомнил, потому что в более широком контексте поиск света/просвета требует настойчивости, и ещё это о способности не отводить глаз и о надежде, что что-нибудь удастся во мраке разглядеть. И эти примеры имеют прямое отношение к терапии: быть терапевтом в изначальном смысле этого греческого слова означает – практиковать терпеливое и смиренное присутствие. И это присутствие имеет порождающее, что ли, свойство: в приведённом мною примере с Рембрандтом – это появление света благодаря присутствию, неотведению глаз. И тогда вы можете видеть картину, всю её глубину. И здесь есть ещё один принципиальный момент: *просвет может возникнуть только там, где есть препятствие, преграда свету...* Только тогда мы можем говорить о просвете.

2.

Раз уж я собрался поделиться своим опытом поиска просветов, начну издаലെка.

Где-то в 1981-1982 г. (то есть более 40 лет назад) мы решили организовать что-то вроде постоянно действующей балинтовской группы. Дело было в Ленинграде, в СССР. Нас было человек 20, мы были молоды, мы стремились развиваться профессионально, но наши ресурсы были ограничены: мы чувствовали нехватку опыта, страдали от отсутствия литературы. Современная западная психологическая литература тогда на русский язык почти не переводилась, контакты с коллегами из других стран были исключены. Поэтому мы использовали единственный доступный нам путь – учиться друг у друга. Мы собирались первое время друг у друга на квартирах,

потом в помещении наркологического диспансера, в котором я работал сначала районным наркологом, а затем начмедом. Там же работал психологом мой друг Марк Певзнер, а позже туда перешли работать некоторые члены этой группы. Встречи продолжались года до 1985-86. Именно к тому времени стали приходить анонимные письма, адресованные во все возможные инстанции – в райздрав, горздрав, в райком партии, горком партии и т. д. В ответ на анонимки в нашем диспансере появились нескончаемые комиссии, которые «разбирались» с этими письмами, то есть опрашивали всех сотрудников (у нас в диспансере было около 160 работников!), выясняли, кто к нам ходит, о чём разговаривают и т. п. Всё это было неприятно. Но некоторое время после этого мы всё ещё продолжали встречаться. Встречи были открытыми для всех желающих, и с какого-то момента на них стала приходить женщина, незадолго до того присланная работать к нам в диспансер из райисполкома (сейчас мы бы сказали – из районной администрации). Она приходила на каждую встречу группы, садилась в уголок поближе к двери, раскрывала свой блокнот и что-то там записывала. Мы приглашали её присоединиться к нам и сесть в круг. «Ничего-ничего, мне и здесь удобно», – отвечала она. Это выглядело нелепо и смешно. Ситуация, однако, становилась неловкой для участников группы, и через какое-то время наши встречи в диспансере прекратились.

Опыт этих лет помог мне увидеть одно важное (на мой взгляд – принципиальное) препятствие для развития психотерапии в Советском Союзе: работая в государственном учреждении (а иначе тогда быть не могло), находясь на содержании у государства, психотерапевт в отношениях с пациентом представлял интересы государства (а не пациента), а советское государство требовало, чтобы интересы любого гражданина были подчинены интересам государства. Но в начале 80-х я, конечно, не думал об этом. Мы просто пытались развиваться в направлении, которое нас интересовало, и, образно выражаясь, искали дорогу наощупь, поскольку время было тёмное, беспросветное. Можно сказать, что эта наша попытка была безнадёжным предприятием. Но я сейчас вспоминаю об этом с теплом. Как говорил когда-то Гурджиев, обычного усилия для дости-

жения чего-то недостаточно. Только *сверхусилие* засчитывается. Мне кажется, это было нашим *сверхусилием*. Закаляющим *сверхусилием*.

Тогда, в середине 80-х, нам повезло, нам помог исторический момент – нежизненная или, если использовать выражение Эриха Фромма, некрофильная по своей сущности советская система, подавляющая и пожирающая своих собственных людей миллионами, разрушалась и слабела. И если бы меня сегодня спросили, кто дал главный толчок развитию психотерапии в нашей стране, то я бы назвал не Вирджинию Сатир и не Карла Роджерса (которые тогда приезжали в СССР и делились своим опытом), не Фрейда и не Мясищева – я бы назвал Михаила Горбачева.

В девяностые годы на меня большое влияние оказали идеи бразильского педагога и психолога Паулу Фрейре, занимавшегося философией (а точнее феноменологией) образования (его *критическая педагогика*). В 1968-м в Португалии, а затем и в других странах, была опубликована его книга «Педагогика угнетённых», тираж которой превысил миллион экземпляров. Он видел в педагогике политическое средство, ведущее к свободе, относился к педагогике как к практике свободы. Он считал, что процесс обучения должен быть в первую очередь направлен не на приобретение новых знаний о предмете, а на критический пересмотр людьми своего бытия, на изменение сознания своего бытия и своей внутренней установки в отношении к миру. Мне кажется, всё это справедливо и в отношении психотерапии. Люди в процессе терапии могут обрести более глубокую связь со своим опытом, критически его пересмотреть, ими сложнее манипулировать, они становятся более независимыми.

3.

В моём нынешнем понимании – терапевт, и прежде всего экзистенциальный терапевт – человек философствующий. Философствование в моём понимании (не философа) – это *углублённое продумывание*. А совместное со-переживающее *углублённое продумывание* – это как раз то, чем мы занимаемся как терапевты. Так что в этом есть родственность.

«Иной раз мне кажется, что вся философия – это лишь углублённое продумывание Шекспира», – писал Э. Левинас.

Мы ведь тоже можем слушать и слышать клиента так, как мы слушаем поэзию или музыку. Например, как бы мы слушали Шекспира? Сто лет назад Отто Ранк, обращаясь к членам Американской психоаналитической ассоциации во время их ежегодного собрания, перефразируя строчку из знаменитого монолога Гамлета, предлагал им слушать пациентов так, как они слушали бы рассказ о той «неоткрытой стране, из чьих пределов путник ни один не возвращался»². Как бы вы слушали рассказ о неоткрытой стране, «из чьих пределов путник ни один не возвращался»?

Вот как этот фрагмент звучит у Шекспира в переводе В. Набокова:

*«...но страх, внушённый чем-то
за смертью – неоткрытою страной,
из чьих пределов путник ни один
не возвращался, – он смущает волю
и заставляет нас земные муки
предпочитать другим, неизвестным. Так
всех трусами нас делает сознание...»*

Ну, слушайте, это же настоящий Кьекегор!

А вот этот же фрагмент, но уже в переводе М. Лозинского:

*«Когда бы страх чего-то после смерти, –
Безвестный край, откуда нет возврата
Земным скитальцам, – волю не смущал,
Внушая нам терпеть невзгоды наши
И не спешить к другим, от нас сокрытым?
Так трусами нас делает раздумье...»*

Какие разные переводы! То есть продумывание одного и того же текста может приводить к разному прочтению. Набоков и Лозинский слышали Шекспира по-разному – то есть углублённое продумывание Шекспира может вызывать разный отклик. Эхо оригинала может быть услышано и передано по-разному.

Если продумывание может происходить по-разному, возможно ли сказать, что есть разные философии?

² Роберт Крамер. Открывая экзистенциальное бессознательное. Ролло Мэй встречается с Отто Ранком. Изд.: EXISTENTIA: психология и психотерапия. Журнал ВЕАЭТ. – 2022 (15). С. 120.

Приведу вам пример, чтобы пояснить, что я имею в виду. Мне об этом случае рассказал мой американский друг и коллега Гэри Уайтэд. Гэри – философ и психотерапевт, он неоднократно выступал на наших конференциях. Мы с Гэри вместе учились у Томаса Йоманса, познакомились и подружились более 30 лет назад. Философии Гэри учился у американского экзистенциального философа Генри Багби. Так вот в 1955 году Багби принимал участие в конференции во Франции. На этой конференции Хайдеггер читал лекции, посвящённые тому, что такое философия. Каждое утро перед началом этих лекций Генри ходил на прогулки... Так же, как на нашей конференции вы каждое утро можете ходить на прогулки в парк, так и тогда рядом с местом, где проходила конференция, был какой-то лес и пруд или озеро. И он заметил, что Хайдеггер со своей женой тоже гуляли по утрам. И в течение нескольких дней он слушал размышления Хайдеггера по поводу того, что такое философия. И Хайдеггер это таким образом формулировал, что путь в философию лежит через изучение древних греков. И нужно по-настоящему изучать всех этих философов до Сократа, а потом Платона и Аристотеля... И если ты изучаешь это лет десять-пятнадцать, тогда уже ты сможешь читать Ницше, сможешь заниматься философией. И вот Багби спросил Хайдеггера: «А что, если вы гуляете где-то на природе, и гуляете рядом с прудом или озером, и там в воду прыгает лягушка, и вы слышите этот всплеск воды, и он привлекает ваше внимание, и вы начинаете размышлять об этом опыте, может ли это тоже быть путём к философии?» И Хайдеггер ответил: «Нет. Это абсолютно невозможно!»

Интересно, по сути, Багби обратился к Хайдеггеру с коаном. Вроде того, «как звучит хлопок одной ладони?» В этом контексте ответ: «Нет. Это абсолютно невозможно!» – в устах философа звучит довольно странно.

Габриэль Марсель, французский экзистенциальный философ, который дружил с Багби и который как раз и пригласил его на ту самую конференцию, говорил, что философия Багби рождается на берегу форелевого ручья...

Тут у меня возникает вопрос: если говорить о двух философиях или двух знаниях, что находится между ними? Возможен ли между ними плавный переход, или это опасное путешествие?

Если вновь вернуться к Багби, то о нём я узнал от Гэри Уайтэда. Рассказывая этот случай, он упомянул, что кто-то называл Багби «лирическим философом»... Я хорошо помню этот момент. Это было в 2012 году, летом. Мы сидели у Гэри на его кухне, и он это рассказывал нам с Марком. Я тогда писал какие-то тексты, которые собирались во что-то, вроде книжки, и именно в этот момент у меня родилось её название – «Лирическая философия психотерапии». Это было так, словно всё вдруг встало на свои места. Я подумал, что хорошо – я не философ, конечно, но что может помешать мне философствовать?

4.

Вот я сейчас этим займусь. Я сейчас в Турции. Живу в маленьком городке на берегу моря. И несколько раз в день я слушаю пение муэдзина. Как я его слушаю? Я не знаю слов молитвы, не знаю арабского, для меня это всё – музыка. Не просто музыка, но зовущая куда-то. Как плач. Как крик. Иногда – как жалоба. Я это так переживаю, словно голос муэдзина, музыка его голоса зовут меня куда-то. Как этот зов истолкуешь?! И о каком толковании здесь вообще может идти речь?

Главное во встрече – *взаимность*. Мой вклад во встречу – мой отклик. Я знаю, что я здесь в Турции – чужой. Мне нравится этот период узнавания, знакомства, осваивания... Исследовать то, как место меня принимает, как я принимаю место. Я узнаю, исследую не только место, я узнаю себя, и место узнаёт меня. Мне в жизни посчастливилось сравнительно много путешествовать. И вот один парадоксальный момент: я из своих путешествий привозил не столько впечатления о новых местах, сколько новые знания о себе и о чём-то большем, чем только эти новые места.

5.

Вот, например, я сижу на террасе кафе над пляжем и смотрю на волны. Сегодня на море шторм, и я жду «девятый вал» – большую волну, которая с грохотом обрушит на берег свою мощь, с шумом взметнётся брызгами и пеной, а затем вся эта масса покорно откатится обратно в море, увлекая за собой гальку и камни покрупнее. На самом деле эта волна может быть и девятой, и десятой, а иногда её приходится довольно долго ждать...

Тут мне вспоминаются теологические рассуждения буддистского монаха Тик Нат Хана об отличии нуменального уровня («уровня истинной природы») от уровня явлений. Вспоминаются потому, что в качестве примера Тик Нат Хан в своей книге как раз приводит волны:

«Вообразите, что мы с вами – волна в океане, и что вокруг нас – много-много других волн. Если волна заглянет вглубь себя, она поймёт, что её существование здесь зависит от присутствия всех других волн. Поднимается она или опускается, большая она или маленькая, можно определить лишь в сравнении с другими волнами...»³. В учении Будды есть такие выражения: «Это есть, потому что есть то». Или: «Это является этим, потому что то является тем».

Эта волна есть, потому что есть другие волны. Но, продолжает Тик Нат Хан, существует и другой уровень взаимосвязи – взаимосвязь волны и воды: «Не будь воды, не было бы и волны, уберем мы волну, не будет и воды»⁴. То есть волна есть, потому что есть вода, а вода есть, потому что есть волна.

И тут Тик Нат Хан предостерегает от смешения уровня мира явлений (мира феноменов, в данном примере, мира волн) и нуменального уровня (в данном примере, мира воды). Чтобы описать мир нумена, мы не можем использовать наши слова и представления – мир нумена находится за пределами слов, потому что нумен не является объектом. Описывать мы сможем не сам нумен, а наш опыт, наши переживания, вызванные им.

³ Тик Нат Хан. *Дорога домой*. М.: София. 2006. С. 17.

⁴ Там же. С. 20.

Когда мы говорим о мире волн – мы говорим о мире явлений, поэтому мы можем находить слова для их описания. Мы можем сказать, что волна высокая или низкая, большая или маленькая, красивая или не очень, она имеет начало и конец. Но мы не можем того же сказать о воде: она не высокая и не низкая, не большая и не маленькая, у неё нет начала и нет конца.

Мне кажется метафора Тик Нат Хана показывает не только неразрывную связь всех проявленных явлений (в данном случае, «волн»), но и тот факт, что проявленность этих явлений обусловлена их непроявленным фундаментальным родством («водой»). Иными словами, этим примером он показывает, что взаимосвязанность всех вещей и субъектов мира не находится на уровне отдельного субъекта, взаимосвязанного со всеми остальными отдельными субъектами (на условном горизонтальном уровне). Скорее, речь о том, что возникновение любого «отдельного» субъекта является результатом предваряющей его появления субъективизации. Волна (в данном примере, субъект) становится волной только, «вынырнув» из воды, словно иллюстрируя сартровскую мысль, что существование предшествует сущности.

Так что, если мы вместе с вами вернёмся на террасу и под таким углом будем смотреть на волны – акт творения будет разворачиваться прямо на ваших глазах! Говорят, что человек может без конца смотреть на волны и на горящее пламя. Может быть, именно поэтому. Ведь, что может быть более завораживающим, чем наблюдать, как мир рождается прямо на твоих глазах?!

Но зачем бы я тратил ваше драгоценное время на эти рассуждения, если бы не намеревался, отталкиваясь от них, перейти к терапии? На языке феноменологии этот пример с «волной» и «водой» может быть рассмотрен при помощи двух модусов экзистенции, которые предложил британский экзистенциальный терапевт Эрнесто Спинелли: модуса *мирования* (*worlding*) и модуса *мировидения* (*worldwiev*). Он назвал эти два модуса экзистенциально-феноменологическими основополагающими принципами. Это многим из вас известно.

В вышеприведённом примере с *водой* и *волной* модус *мирования* соответствовал бы уровню *воды* – чего-то вечно-меняющегося, находящегося в постоянном и непрерывном процессе становления, процессо-подобного, лингвистически-расплывчатого. Поэтому *мирование* невозможно ухватить словами. По сути, это безбрежная открытость бытия, в потоке которой оформляется наша жизнь, которую нам словами не ухватить. Это всегда оказывается чем-то другим.

Второй модус – модус *мировидения*, если продолжить наше сравнение, – будет представлен выходящей на поверхность воды *волной*, в присущей ей уникальной форме. И мы можем описать – как я это сделал – как она с грохотом обрушит на берег свою мощь, с шумом взметнётся вверх брызгами и пеной, а затем вся эта масса покорно откатится обратно в море, увлекая за собой гальку и камни покрупнее... Но это описание относится к мировидению, мы не способны зафиксировать *мирование*. Оно всегда ускользает. Даже слова «оно всегда ускользает» – относятся к мировидению, поскольку являются попыткой фиксации.

В этом контексте хайдеггеровское «*в-мире*» из его «*бытия-в-мире-с-другими*» обретает особое звучание: *мир* и *субъект* неразрывны и хаос мира (*мирование*) неизбежно отражается в субъекте.

Почему мне это понимание кажется для терапевтов и консультантов принципиально важным? Потому что, когда мы говорим об отношениях, о нашей взаимосвязанности, мы часто не учитываем, что мы связаны друг с другом *через мирование*, через некую *невыразимую процессообразную целостность мира*. Мне кажется, пример с «волнами» и «водой» очень наглядно показывает, что связь «волн» друг с другом лежит через «воду». Не будь воды – не было бы и волны.

Если это отнести к нам с вами, то это будет значить, что мы с вами взаимосвязаны не в том очевидном и тривиальном смысле, в котором мы находимся по отношению друг к другу, можем влиять друг на друга, что между нами существуют реальные и потенциальные причинно-следственные связи.

Мы связаны внутренне на уровне онтологии. Не то, что я сейчас в Турции и поэтому очень далеко от вас – я сейчас ко многим из вас ближе, чем к людям в соседнем со мною здании, потому что нас с вами связывает это самое *мирование*, или поле, или невыразимая целостность мира – как хотите это называйте, и тут совершенно иная топография. Мы связаны *этим* и *через это*. Так и в работе с клиентами: если нам удаётся войти в резонанс с этим полем или с модусом мирования – тогда мы сможем открыться со-переживанию⁵.

У меня это всё вызывает ассоциацию с хасидской притчей про ангелов, про то, что ангелы, выполнив свою службу, погружаются в огненный поток и выныривают оттуда только для служения же. Только во время служения ангел обретает личность, становится собой, то есть тем единственным, кто может исполнить порученное ему, и никто другой этого исполнить не может. Только тогда он перестаёт быть огненной рекой.

Хочу прочесть вам фрагмент стихотворения Фаины Гримберг (Гаврилиной). Вернее, финал одного её стихотворения, в котором она как раз схватывает этот смысл в двенадцати строчках:

«Мы связаны,

мы связаны, как реки,

Славяне, звёзды, турки, балдахины,

Евреи, птицы, львы и арлекины,

Камзолы, кружева, полёты, греки...

Но главное —

как сплывшиеся веки

закрытых глаз

от слѣз

Как слившиеся веки

от слѣз

такими тоненькими стрелками ресниц...»⁶

Кому лучше, чем поэту, знать, что в основании существования
лежит страдание?! И со-страдание...

⁵Мысли всегда приходится абстрагироваться, чтобы объяснить подобные вещи, поэтому она никогда не сможет полностью охватить процесс, хотя и может дать некоторое понимание, некоторый способ взглянуть на него. Мне приходится прибегать к образам, притчам, метафорам.

⁶Гримберг (Гаврилина) Ф. Тривиальное стихотворение о пьесе (фрагмент). // Четырёхлистник для моего отца. Москва-Екатеринбург: Кабинетный ученый, 2017. С. 186.

И тут я хочу перейти к датскому философу Сёрену Кьеркегору.

6.

Что поражает, когда читаешь Кьеркегора: он говорит с вами совершенно современным языком! Мною это переживается как что-то невероятное, потому что он жил 200 лет назад. Вот сейчас я хочу обратиться к его работе «Понятие страха». Название так переведено на русский, но я думаю, что правильнее было бы перевести это название как «Понятие тревоги». Иначе возникает путаница, потому что он тревогу имеет в виду. Но тогда, когда этот перевод был напечатан (в 1993 году), по-видимому, переводчику и редактору это не виделось принципиальным. Но для нас с вами это принципиально!

Кьеркегор подступает к пониманию тревоги, рассуждая о невинности (он религиозный философ, и он ведёт свои рассуждения от Адама и Евы, от грехопадения.) Что такое невинность? Невинность – это неведение. В состоянии невинности или неведения должен был бы царствовать мир и покой, но на самом деле неведение предполагает не-ведение *чего-то*. Есть что-то ещё, о чём я не ведаю, то есть здесь открывается возможность для какой-то возможности – возможность для чего-то, я не знаю чего, чего-то неизвестного. Для ничто, говорит Кьеркегор. Именно возможность этого «ничто» порождает тревогу. То есть невинность – это одновременно ещё и тревога. Она предполагает страшущую возможность мочь. Это тревога свободы. Головокружение от свободы – что может быть двусмысленнее? Эту диалектическую двусмысленность Кьеркегор обозначает парадоксальной фразой: «Тревога – это *симпатическая антипатия* и *антипатическая симпатия*»⁷. Поскольку тревога нас одновременно и влечёт, и отталкивает. «Наблюдение за детьми, – пишет Кьеркегор, – позволяет обозначить эту тревогу как жадное стремление к приключениям, к ужасному, к загадочному»⁸. В этом смысле это и симпатия, и антипатия одновременно. Он приводит в

⁷ Кьеркегор С. *Понятие страха*. // *Страх и трепет*. М.: Республика, 1993. С. 144.

⁸ Там же. С. 144.

пример детей – потому что они, в его представлении, безгрешны, невинны.

Высота манит и одновременно высота страшит, хочется закрыть глаза и не смотреть вниз в зияющую бездну. Кьеркегор определяет эту тревогу как: «...головокружение свободы, которое возникает, когда дух стремится полагать синтез, а свобода заглядывает вниз, в свою собственную возможность, хватаясь за конечное, чтобы удержаться на краю»⁹. *Ничто*, являвшееся предметом тревоги, всё больше стремится превратиться в *Нечто* и стать страхом этого *Нечто*. Но сквозь это *Нечто* всё равно просвечивает *Ничто*.

Кто-то может сказать, ну зачем так всё усложнять? Голова кружится, потому что вестибулярный аппарат у нас так устроен. В связи с этим я хочу перефразировать мысль Хайдеггера, которую он, правда, относил к слушанию: «Слышим мы, а не ухо. Через ухо, но без помощи ушей». Иными словами, мы слышим не столько то, что улавливают слуховые рецепторы, сколько то, на что мы настроены, на встречу чему мы открыты. Ну, вы знаете, мы можем разговаривать, например, в метро с интересным собеседником, не замечая шума поезда. Если, конечно, это интересный собеседник. И, конечно, если мы настроены на разговор. Если же это не очень интересный собеседник, и мы не настроены с ним говорить, мы всегда можем сослаться на то, что здесь слишком шумно. Так же и с головокружением. Голова кружится *у меня*, а не у моего вестибулярного аппарата. Это связано с *моей* настроенностью. Всем ведь известно, что, если нужно пройти по доске, шириной, скажем, 25 см, лежащей на полу, это почти ни у кого не вызовет трудностей. А вот если эту доску поднять на высоту, скажем, пять метров, то очень многим пройти по ней будет непросто. Но это не вестибулярный аппарат знает про высоту. Это я знаю про высоту. Это у меня кружится голова, потому что это передо мной распаивается возможность упасть вниз. Вдруг я упаду и разобьюсь? Что тогда будет? Здесь вполне уместно вспомнить строчки из монолога Гамлета. Там, как вы помните, говорится о страхе, который:

⁹ Кьеркегор С. Понятие страха. // *Страх и трепет*. М.: Республика, 1993. С. 160.

«...смущает волю
и заставляет нас земные муки
предпочитать другим, безвестным».

Уж лучше я буду мучиться от стыда, но не полезу я на такую высоту ходить по доске!

Мы с вами не раз могли это наблюдать: несчастный случай собирает вокруг себя зевак: «Вот ведь как может случиться! Можно ли уберечься от такого? Можно ли уберечься от этакого? Слава богу это случилось не со мной!» Но ведь и со мной так может случиться – тревогу вызывает сама возможность, сквозь которую просвечивает неизбежность того, что я не смогу избежать.

И здесь Кьеркегор переходит к очень важной для нас с вами теме: он говорит о сочувствии. При этом он отделяет *подлинное сочувствие* от *трусливого сочувствия*. Подлинное сочувствие требует открытых глаз, ведь то, что случилось с *одним* человеком, может случиться со всеми. Но часто на это либо закрывают глаза, либо происходит то, что Кьеркегор называет *трусливым сочувствием*: «...когда благодарят Господа за то, что сам не стал таким же, не понимая, что подобная благодарность – это предательство перед Богом и самим собой, без осознания того, что жизнь всегда содержит подобные явления, которых, вероятно, вообще невозможно избежать»¹⁰. То есть трусливое сочувствие выражается примерно так: «Ох, какая беда! Слава Богу, это случилось не со мной!»

Кьеркегор продолжает: «Сочувствие необходимо, но такое сочувствие истинно лишь тогда, когда человек по-настоящему глубоко признаёт перед самим собой, что случившееся с одним человеком может случиться со всеми. Только тогда человек становится реальным приобретением для себя и другого»¹¹. И дальше он приводит пример (словно специально для нас с вами): «Врач в сумасшедшем доме, который достаточно глуп, чтобы считать себя умнейшим на все времена и полагать свою толику разума надёжно защищённой от всяких жизненных напастей, в определённом смысле, конечно, умнее безумцев, однако вместе с тем он и глупее их; и совершенно ясно, что ему не вылечить многих»¹².

¹⁰ Там же. С. 154.

¹¹ Там же. С. 155.

¹² Там же. С. 155.

Поразительно, ведь со времени, когда Кьеркегор писал эти слова, прошло почти 200 лет, и медицина за эти столетия должна была до неузнаваемости измениться. Но – нет! Несмотря на все достижения медицинской науки, а, может, и вследствие этих достижений (поскольку популярная в наше время идея экспертности порождает у врача ощущение превосходства), сегодня эта фраза Кьеркегора не потеряла своей актуальности: многим современным психиатрам свойственно охранительное дистанцирование от пациентов. Да, мы живём в 21-м веке, но ведь страх «заражения» никто не отменял¹³. Кстати, нам не нужно ограничиваться врачами. Как насчёт психологов? Не страдают ли психологи от экспертности? У нас когда-то на сайте института была написана фраза, что-то про подготовку «экспертов в своей области» – мы её убрали. Не хочется нам участвовать в подготовке «экспертов». Позиция экзистенциального терапевта требует отказа от экспертности, от экспертного превосходства, от управления изменениями и от представления о «правильных» терапевтических действиях. Скорее нам бы хотелось, чтобы те, кто у нас учатся, воспринимали свою уязвимость не как недостаток, а как ресурс, научились встречаться с неопределённостью и творчески сомневаться.

Однажды меня пригласили проконсультировать пациента в одной из Петербургских психиатрических клиник. У нас с ним была возможность некоторое время пообщаться вдвоём в пустой ординаторской, а затем вошедший лечащий врач отпустил какое-то ироническое замечание в адрес этого пациента. На что пациент, обращаясь ко мне сказал: «Врач-то он может быть и плохой, но человек всё равно хороший». И я, словно со стороны, увидел встречу Понтия Пилата и Иешуа, только здесь судьёй был врач, от которого зависело «казнить» или «миловать», судьёй, так и не осознавшим, кто перед ним стоит. В связи с этим я вспоминаю слова моего американского коллеги Кейлана Боскина: *«Если психотерапевт, когда в его кабинет входит шизофреник, не сходит с ума – это плохой психотерапевт»*. Эта фраза не будет звучать провокационно или не-

¹³ Holzhey-Kunz A. *Emotional Truth. The Philosophical Content of Emotional Experience. Free Association Books, 2023. P. 147.*

лепо, если мы услышим её сквозь призму со-страдания, как призыв к *подлинному сочувствию*, о котором писал С. Кьеркегор.

Да и не один Кьеркегор об этом говорит. Прекрасна мысль Э. Левинаса: «Близость – не просто существование, но беспокойство»¹⁴.

7.

Вы видите, я всё время сворачиваю к терапевтическим отношениям. Я бы хотел в этом направлении продолжить обсуждать некоторые важные детали. Знаете, говорят, что бог в деталях.

Давайте теперь перекинем мостик от Кьеркегора в наше время к швейцарскому *Dasein*-аналитику и философу Алисе Хольцхей-Кунц. В прошлом году на английском языке вышла её книга *Emotional Truth. Philosophical content of emotional experience*. Мостиком для нас сейчас послужит определение тревоги, данное Кьеркегором – «*симпатическая антипатия и антипатическая симпатия*». Для Алисы Хольцхей-Кунц термин *sympathy* действительно крайне важен – у неё он является основополагающим для описания отношения терапевта к клиенту в *Dasein*-анализе, она подхватывает его у Кьеркегора. Я знаю, что книга Хольцхей-Кунц сейчас переводится на русский, и через какое-то время у нас появится возможность её прочитать в переводе. Именно это и подталкивает меня обсудить с вами один весьма существенный нюанс. Алиса Хольцхей-Кунц говорит о *sympathy* (и в её семинарах, которые я слышал, это переводилось на русский как *симпатия*). Так вот под *sympathy* она имеет в виду *со-страдание*: «*I have already indicated ... that «sympathy»... has the meaning of «com-passion»*»¹⁵. Но всё же на родном языке она выбирает именно *sympathy*, поскольку этот термин отсылает к Кьеркегору, к его пониманию тревоги, в этом смысл её приверженности этому термину (ещё раз вспомним его определение тревоги: «*симпатическая антипатия и антипатическая симпатия*»). Но кроме того слово *sympathy* в английском, немецком, как и *sympati* в датском языке (родном языке Кьеркегора) означает прежде всего сочувствие, сострада-

¹⁴ Левинас Э. *Тотальность и бытие*. М.: 2013. С. 242.

¹⁵ Holzhey-Kunz A. *Emotional Truth. The Philosophical Content of Emotional Experience*. Free Association Books, 2023. P. 146.

ние, соболезнование, участие и т. д. Так что на английском вполне можно сказать «*he felt sympathy for the flood victims*». Но было бы странно переводить эту фразу на русский как «он испытывал симпатию к жертвам наводнения». Скорее мы сказали бы «он испытывал сострадание к жертвам наводнения». В толковом словаре русского языка *симпатия* – «влечение, чувство внутреннего расположения, любви». Я уделяю этому, на первый взгляд, незначительному лингвистическому обстоятельству столько внимания, поскольку в русских переводах Алисы Хольцхей-Кунц термин *sympathy* зачастую переводится как *симпатия*. Мне это кажется калькированием, искажающим смысл послания автора. Для Алисы Хольцхей-Кунц это основополагающий термин для описания отношений в терапии: *со-страдание она называет онтологической сестрой онтического понятия эмпатия*. Я на этом так подробно останавливаюсь, потому что хочу подчеркнуть вклад Алисы Хольцхей-Кунц – она привносит в понимание терапевтических отношений новое измерение. Эти два понятия: *со-страдание* и *эмпатия* ею различаются, и в то же время она их связывает родственными узами.

Мы можем описать эмпатию, опираясь на определение, данное, например, Карлом Рождерсом, как способ бытия с клиентом, следование мгновению за мгновением за изменениями переживаемых смыслов, протекающих в другом человеке, но в самом описании этот другой человек от нас отделён и всегда остаётся иным. Мы должны сделать усилие, чтобы стать на его место. Здесь мы только *стремимся* переживать «внутренний мир другого человека» как свой. И это ценно: другой человек – действительно другой. Если бы я мог пережить за другого, он не был бы другим. Так что *со-страдание* не заменяет эмпатию и не посягает на её место в терапевтических отношениях.

Очевидно, что *со-страдание*, о котором говорит Алиса, переживается как нечто совсем иное. Это ближе к тому, о чём говорил Кейлан Боскин (я его выше цитировал). Это то, что имел в виду Кьеркегор, когда говорил: «человек по-настоящему глубоко признаёт перед самим собой, что случившееся с *одним* человеком может

случиться со всеми. Только тогда человек становится реальным приобретением для себя и другого»¹⁶.

Об эмпатии иногда говорят как о профессиональном навыке. О *сострадании* так не скажешь. Очевидно, что это не навык и не терапевтическая техника. Наверное, можно говорить о сострадании как о человеческой позиции. Мы все уже там! Нам лишь остаётся так это переживать.

О связи через скорбь замечательно пишет Сэмюэл Беккет в письме к другу о смерти отца: «Я знаю, что ты скорбишь, и знаю, что для таких людей, как мы, никакие слова или рассудочные суждения не приносят успокоения сердцу и само заверение о постепенном угасании скорби несёт для нас ещё большую скорбь. Поэтому я высказываю тебе лишь свои глубоко нежные и сострадательные мысли и желаю, чтобы ты и дальше всегда оставался столь же сопереживающим чужой боли. Это чувство придаёт нам силу продолжать жить с нашими душевными ранами»¹⁷.¹⁸

Как же описать подлинное *сострадание*, о котором говорит Алиса, или подлинное *сочувствие*, о котором пишет Кьеркегор¹⁹?

Мне кажется, я нашёл пример такого подлинного со-страдания в книге Британского философа Жаклин Роуз²⁰. В своей книге она рассказывает о немецком психоаналитике и неврологе Джоне

¹⁶ Кьеркегор С. Понятие страха. // *Страх и трепет*. М.: Республика, 1993. С. 155.

¹⁷ Цит. По: Килборн Б. Неправильное понимание трагического: зависть, стыд и страдание. М.: Изд. «Канон+», 2020. С. 39.

¹⁸ Ср. с отрывком из Письма Фрейда Бинсвангеру 12 апреля 1929 г.: «Всем известно, что острая скорбь после такой утраты сотрётся, однако мы остаёмся безутешны и никогда не сможем подобрать замену. Всё, что становится на опустевшее место, даже если сумеет его заполнить, остаётся чем-то иным. Так и должно быть. Это единственный способ продлить любовь, от которой мы не желаем отречься. Прошу Вас передать от меня сердечное сочувствие Вашей милой жене. С прежней дружбой, Ваш старый Фрейд». См.: <https://jew-observer.com/imya/evrejskij-vopros-zigmunda-frejda/> 04.05.2024.

¹⁹ Здесь хочу заметить, что в русском переводе «Понятия страха», опубликованном в 1993 году, говорится о подлинном и ложном сочувствии, а в английском переводе с датского оригинала вместо сочувствия используется *sympathy*. То есть если бы нам пришло в голову калькировать датский оригинал, мы бы использовали термины – подлинная и ложная симпатия. Очевидно, что подобный перевод нас только запутал бы.

²⁰ Rose, J. *The Plague. Living Death in Our Times*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2023. P. 63-64.

Фридрихе Карле Риттмайстере, который в 1937 (!) году возвратился из Швейцарии в Германию для завершения учебного курса психоанализа, что было для него поступком весьма рискованным, так как он был известен властям своими симпатиями к коммунистам (именно по этой причине ему не продлили вид на жительство в Швейцарии). Тем не менее в Берлине Риттмайстер получил назначение главным врачом поликлиники Института психологических исследований и психотерапии, единственного к тому времени сохранившегося в Германии института психоанализа (из которого выдавали всех евреев), известного также как «Институт Геринга», по имени его руководителя Матиаса Геринга, двоюродного брата «того самого» Геринга.

Джон Риттмайстер действительно имел прокоммунистические взгляды и вместе со своей женой Евой он поддерживал людей, подвергавшихся расовым и политическим преследованиям. Он организовывал и проводил дискуссионные группы для молодёжи, чтобы противодействовать идеологической обработке со стороны режима. В конце 1941 года его окружение присоединилось к группе сопротивления. Листовка, соавтором и распространителем которой был Джон Риттмайстер, призывала к сопротивлению государству, как там было сказано в этой листовке, «поскольку каждый день, продлевающий войну, будет приносить только новые невыразимые страдания и жертвы». 26 сентября 1942 года Джон Риттмайстер был арестован гестапо, обвинён в государственной измене и 13 мая 1943 казнён.

В тюрьме он вёл дневник, и одна из записей, сделанная им в декабре 1942 года, совершенно поразительна: «Я говорю «моя отвратительная судьба», забывая о миллионах «ужасных судеб», разыгрывающихся по всей Европе и вообще повсюду, о бесконечных потоках крови, страданиях, слезах и страхе. Подобно тому, как теряешь аппетит от того, что тарелка соседа пуста, эти страдания не позволяют мне радоваться и получать удовольствия от жизни». Я хочу обратить ваше внимание, что эти строчки написаны в тюрьме. На обёрточной бумаге. В ожидании казни. Ему также удавалось записывать свои философские размышления об этике и морали. Тоже

на обёрточной бумаге. Он размышлял над двумя формами этического существования в мире: в одном случае – человек направлен на самоутверждение и ментальное поглощение другого для укрепления собственного эго. Во втором – предоставляет другому свободу идти по жизни своим собственным путём. Этот второй этический путь, считает он, лежит в основе работы Фрейда, которая учит, как он пишет, «любви, а не интроверсии».

Перед казнью в прощальном письме жене (его жена Ева также была заключена в тюрьму и освобождена лишь в 1945 году) он пишет: «Сохраняй свою жизнеутверждающую позицию, моё любящее сердце. Нам не нужно прятаться в пустыне или превращать мир в пустыню, но скорее формировать основы нашего бытия в становлении, в самореализации».

8.

В заключение я хочу рассказать ещё об одном удивительном человеке, которая поделилась своими поисками «просвета», о британской перкуссионистке Эвелин Гленни. Я недавно пересматривал её видео-интервью. Она с детства занималась музыкой, но к 12 годам у неё возникло резкое нарушение слуха, и в один из дней её преподаватель спросил (далее – по фильму): «Ну и как же мы будем заниматься, ведь в музыке главное – слышать?» «Да, я согласна. И в чём проблема?» И он сказал: «Как ты собираешься услышать это? Как ты собираешься услышать то?» И я сказала: «А Вы как слышите?» И он ответил: «Ну, я думаю, я слышу вот этим» (и показал на уши). И я сказала: «Ну, я думаю, я тоже. Но также я слышу кистями, руками, скулами, кожей головы, животом, грудью, ногами и так далее». Поразительно, когда вы раскрываете своё тело, вы раскрываете свои руки и позволяете вибрациям проходить сквозь них так, что маленькая, крошечная разница может быть прочувствована только с помощью самых крошечных частей пальцев – вот тут. Вот, что я тогда делала: я ставила руки на стену музыкальной комнаты, и мы слушали звуки инструментов, и пытались соединиться с этими звуками намного глубже, чем просто полагаясь на уши. Потому что ухо подвергается влиянию множества вещей. Комната, в которой мы на-

ходимся, амплификация, качество инструмента, тип палочек и так далее – все они разные. То же относится и к нам. Мы просто люди, но у каждого есть свои звуковые оттенки, так сказать, из которых возникают замечательные личности и характеры, и интересы, и сущности».

Так и всем нам, когда мы встречаем препятствие нашему свету, приходится выбирать, изобретать, опираясь на нашу человеческую свободу. Именно в этом и есть просвет.

Говорят, что ведущий группы должен уметь слышать музыку группового процесса... Основатель групп анализа Фоукс писал о том, что «роль ведущего... группы... подобна роли поэта или писателя в обществе..., который восприимчив к текущим проблемам своего времени и творчески подходит к их выражению..., чтобы приблизить тех, кого они беспокоят, к их осознанию» . Думаю, это справедливо не только в отношении ведущего групп, но и вообще в отношении терапевта: роль терапевта (перефразируя Фоукса) можно уподобить роли поэта или писателя, который восприимчив к текущим проблемам своего времени и творчески подходит к их выражению, чтобы приблизить тех, кого они беспокоят, к их осознанию.

Но для этого терапевт должен сохранять собственную чувствительность к проблемам своего времени. С этого всё начинается. Это может быть нашим ориентиром в работе. И в жизни тоже, наверное. ©

Литература:

1. Арендт Х. Посвящение Карлу Ясперсу. // Опыты понимания. 1930-1954. Становление, изгнание и тоталитаризм. М.: Издательство Института Гайдара, 2018.
2. Бобровский А. Пять тезисов Эммануэля Левинаса, актуальных для нас сегодня. // Евреи в меняющемся мире VIII. Рига: Центр изучения иудаики Латвийского университета, 2015. С. 44.
https://www.jsc.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/jsc/konferences/2011/ЕММ_8_038-046.pdf от 07.01.2023.
3. Гримберг (Гаврилина) Ф. Тривиальное стихотворение о пьесе (фрагмент). // Четырёхлистник для моего отца. Москва-Екатеринбург: Кабинетный ученый, 2017.
4. Килборн Б. Неправильное понимание трагического: зависть, стыд и

страдание. М.: Изд. «Канон+», 2020.

5. Крамер Р. Открывая экзистенциальное бессознательное. Ролло Мэй встречается с Отто Ранком. Изд.: EXISTENTIA: психология и психотерапия Журнал ВЕАЭТ. – 2022 (15).

6. Кьеркегор С. Понятие страха. // Страх и трепет. М.: Республика, 1993.

7. Левинас Э. Тотальность и бесконечное. М.: Modern, 2013.

8. Тик Нат Хан. Дорога домой. М.: София, 2006.

9. Шлапоберски Д. От кушетки к кругу. М.: Когито-Центр, 2022.

10. Holzhey-Kunz A. Emotional Truth. The Philosophical Content of Emotional Experience. Free Association Books, 2023.

11. Rose J. The Plague. Living Death in Our Times. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2023.

ДОВЕРИЕ И ПРОЦЕСС В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ СУПЕРВИЗИИ, ТЕРАПИИ И ЖИЗНИ

Диана Митчелл (Великобритания)

Ранние годы

Оглядываясь назад, я вижу, что в моём отношении к жизни всегда просматривалась определённая настроенность – помню, как ещё в детстве я просыпалась по утрам с чувством любопытства по поводу предстоящего дня. Мне кажется, что несмотря на то, что новый день обычно был предсказуем – поездка на велосипеде в школу, встреча с одними и теми же людьми, приготовление домашнего задания, занятия балетом после школы и т. д. – уже в те годы я знала, что в жизни всегда есть место для неожиданного. Школу я никогда не любила, и этому было много причин. Одна из них – ощущение зажатости рамками школьной структуры и её требованиями. Мне категорически не удавалось им соответствовать и усваивать то, что я воспринимала как набор фактов, не имевших для меня никакого личного интереса. Единственными уроками, которые мне нравились, были рисование и музыка, а ещё – большая перемена. Эти предметы давали мне и моему воображению возможность «воспасть» и перенестись за пределы школьных стен.

Для внешнего наблюдателя мои внешкольные занятия танцами могли бы показаться военным лагерем по сравнению со школой. Но для меня это было не так. Здесь я могла творить без слов, используя своё тело для того, чтобы под музыку выражать себя. У меня не было ощущения, что кто-то сверху навязывает мне необходимость повторения и дисциплины, потому что здесь я эти требования «присваивала» и на собственном непосредственном опыте чувствовала, что без них не смогу достигнуть прогресса. Прогресс, однако, происходил не только благодаря повторению, но и благодаря тому, что я сама подталкивала себя изнутри, находя опору в своих внутренних качествах и никогда не следуя указаниям автома-

тически. Хотелось бы думать, что этот опыт тоже сыграл свою роль в том, какой смысл в течение своей жизни я вкладывала в повторение и как терапевт и супервизор.

Бывает, что мы как терапевты испытываем досаду, когда нам кажется, что наши клиенты ходят по кругу, повторяя одну и ту же историю, но я знаю, что новый круг никогда полностью не повторяет предыдущий. И ещё я знаю, что, хотя внешне это может быть не всегда заметно, наши клиенты способны осознавать и делать выбор. Всё это каким-то таинственным образом играет свою роль в их процессе. Это ещё одна вещь, которую я тогда узнала: и процесс, и прогресс никогда не бывают линейными, они обладают непредсказуемостью, хаотичны, беспорядочны и нередко вызывают досаду.

Мои впечатления в «аквариуме»

Опираясь на собственный опыт, я глубоко уверена, что в терапевтах и супервизантах необходимо поддерживать слепую веру в процесс. Эта вера не означает, что мы полностью отдаём себя в его власть или отказываемся от своей свободы воли. Сочетание «слепая вера» нравится мне тем, что оно предполагает нечто таинственное, некое «не-знание», потому что нам не дано ясно видеть или точно знать, куда мы движемся, и уж тем более, где в итоге окажемся.

Но эту позицию не всегда легко удерживать, и я иногда начинаю слишком рано беспокоиться о том, чтобы произошло что-то терапевтическое – установилась связь с клиентом или супервизантом или возникла подходящая интерпретация. Доктор Фредди Штрассер (Freddie Strasser, 1924-2008), экзистенциальный терапевт, супервизор, наставник и автор многих работ, обычно называл это «досрочной интервенцией». Моя интервенция, будь она правильной или неправильной, так или иначе перебивает или отвлекает супервизанта или клиента, выбивает его из потока того, о чём он рассказывает.

Все мы знаем, как важны наши отношения с клиентом или супервизантом для создания пространства, в котором расцветают от-

крытость и искренность. Но эти отношения всегда остаются ускользающими, трудно ухватываемыми, поскольку мы оказываемся в их ловушке, вовлекаемся в них и уже становимся неспособны сохранять позицию стороннего наблюдателя.

Один из способов обучения будущих терапевтов «бытию-с» и навыкам слушания – метод, который иногда называют «аквариумом», когда один из участников выполняет роль терапевта, второй становится клиентом, а вся остальная группа вместе с тьютором – наблюдателями. Многие недолюбливают этот вид деятельности, ну а у меня он когда-то вызывал панический ужас! Я зажималась и была занята тем, чтобы делать вид, что слушаю, чтобы показать и группе, и тьютору, что я подающий надежду терапевт. Вся работа превращалась для меня в «рисунок по цифрам», когда создают рисунок на бумаге, последовательно соединяя цифры... иными словами, всё шло плохо. Помню, как во время одной сессии я никак не могла найти, что бы сказать, но время от времени всё-таки заставляла себя что-то произносить, надеясь, что буду похожа на терапевта. Давая мне обратную связь, мой тьютор сказал, что моя сильная сторона – это когда я ничего не говорю. В то время я интерпретировала для себя эти слова как то, что мои терапевтические навыки ещё не выработались. Я была убеждена, что навыки терапевта имеют отношение к тому, что он говорит, а молчание означает, что почти ничего не происходит. Правда, где-то глубоко во мне звучал тихий голосок, шептавший, что я не вполне этому верю. В то время моё представление о терапии основывалось на чтении стенограмм некоторых случаев, в которых терапевты подводили клиента к моменту истины, к инсайту, и это было чем-то, что у меня ещё никогда не получалось... пока. Это подкреплялось чувством, что, если мне и суждено когда-нибудь стать «настоящим» терапевтом, то мне придётся найти способ быть меньше собой.

Групповая супервизия

Ещё одной трудностью во время программы подготовки были для меня групповые супервизии, особенно когда я не испытывала особых «проблем» со своими клиентами. В этих случаях у меня воз-

никало ощущение, что, наверное, я что-то делаю неправильно, потому что у терапевта всегда должны быть проблемы, которые он может вынести на супервизию. Меня беспокоило, что я, всего лишь начинающий терапевт без диплома, буду выглядеть самонадеянно, если сочту, что в отношениях с некоторыми из клиентов у меня всё в порядке. Мне даже казалось, что как будущий терапевт я не заслуживаю доверия. Ведь в конце концов мы, ученики, можем нанести вред своим клиентам, и поэтому некоторые супервизоры так напрягаются во время демонстрационных супервизий, точно так же, как я напрягаюсь, выступая в роли терапевта на учебных терапевтических сессиях.

Осознать всё это мне удалось, когда я сама начала вести групповую супервизию для студентов. В этом смысле поворотный момент наступил, когда я решила быть собой вместо того, чтобы пытаться казаться умной и демонстрировать окружающим, какой я правильный супервизор. Я дала себе обещание молчать, особенно в те моменты, когда слушатель заканчивает свой рассказ о клиенте и наступает пауза, во время которой все обращают взоры на супервизора в надежде услышать какие-то мудрые и полные откровения слова. Эту паузу всегда хотелось заполнить, но после того, как я приняла для себя золотое правило продолжать присутствовать, но, если мне нечего сказать, молчать, я стала говорить, только когда у меня естественным образом что-то рождалось изнутри. Я всегда призывала откликаться остальных членов группы, и это было полезно и заставляло их думать. Терапевтами в моих супервизорских группах были такие же взрослые люди, как и я, и у них всегда находились какие-то интересные наблюдения. Таким образом мои супервизорские группы постепенно начинали превращаться во что-то, вроде групповых интервью. Вспоминая то время, могу сказать, что я стала больше себе доверять, меньше беспокоиться о том, как меня оценивают. Это, как мне кажется, помогало следовать за процессом, принимать его с большим терпением, и не поддаваться желанию его контролировать или потворствовать своим эгоистическим потребностям. Моё эго всегда будет оставаться частью меня, но я стараюсь внимательно за ним присматривать. В конце концов, в том, что ска-

зал тогда мой тьютор, что-то было – лучше продолжать молчать, чем говорить ради того, чтобы говорить!

Думаю, все мы знаем, насколько разговоры об экзистенциальной терапии и супервизии бывают далеки от того, что происходит на практике. Большинству терапевтов хорошо известно, как некоторые клиенты хотят изменить себя, свою жизнь или какие-то отношения, но найти способ воплотить их желания и потребности в жизни оказывается нелегко. Тем не менее мы это делаем... мы говорим о чём-то и нередко (здесь я имею в виду себя) делаем достаточно идеалистические прогнозы о том, как следует работать. Это искренние прогнозы, мы сами в них верим, но, когда дело доходит до воплощения наших добрых намерений, всё оказывается иначе.

В старые времена клиенты иногда спрашивали меня о том, как я работаю или какого терапевтического направления придерживаюсь. Мои попытки ответить на эти вопросы заканчивались катастрофой! Я начинала с того, что в основе экзистенциальной терапии лежит феноменологический подход, и произнеся эти слова, замечала на лицах своих клиентов абсолютное непонимание, поэтому начинала объяснять, что значит феноменология, что вызывало и у клиента, и у меня самой ещё большее смятение. Тогда я старалась свести всё это к тому, что не буду интерпретировать или давать советы. Однако, когда начиналась сессия я ловила себя на том, что слишком рано делюсь интерпретациями и делаю предложения. Моя маленькая «вводная лекция» не учитывала ни сложности наших отношений, ни того, как далеко может быть теория от практики. Вместо того, чтобы следовать за клиентом и слепо верить в наш процесс, я была слишком нетерпелива, стараясь доказать то, о чём говорила. Приведённое ниже высказывание иногда приписывают Бенджамину Франклину, но скорее всего оно принадлежит конфуцианскому философу Сюнь-цзы, жившему в IV в. до н. э.:

«Скажи мне – и я забуду. Научи меня – и я, возможно, запомню. Увлеки меня – и я научусь».

Урок, который я вынесла из всего, о чём рассказала выше, состоял в том, чтобы пропускать «теоретическую часть» и сразу же переходить к практике. Если новый клиент спрашивал, как я рабо-

таю, – что происходило достаточно редко – я отвечала: «Давайте начнём, и вы получите представление обо мне как о терапевте и о том, как нам вместе, а в конце сессии сами сможете сказать мне, как вам всё это было».

Доверять себе, другому и процессу

В октябре 2023 года я снова оказалась внутри аквариума, причём не один, а по крайней мере целых восемь раз, когда в течение двух с половиной дней проводила семинар по экзистенциальной супервизии в Литве, в городе Бирштонас. Этот опыт был полной противоположностью тому, что я не раз переживала во время собственной учёбы. В чём же состояло это отличие?

Ответ достаточно прост – моё прежнее представление о том, что я должна стараться поменьше быть собой, со временем превратилось в полную свою противоположность. Единственный инструмент, который у меня был – это я сама. И это означало, что в основе всего лежит доверие, доверие к себе, доверие к сидящему напротив супервизанту.

Я пришла к пониманию, что супервизоры и терапевты не могут отвечать за индивидуальный «стиль» и поведение своих супервизуемых или клиентов. Мы не в состоянии заставить их измениться, но можем вызвать эти изменения снаружи. Мне это известно и из собственной жизни, и из опыта терапевта и супервизора.

Выше я описала, как во время учебы в 1996 году испытывала паралич в ситуации аквариума. И только к 2023 году мне удалось научиться принимать себя со всеми своими недостатками и ошибками... в большинстве случаев. Нам, экзистенциальным супервизорам и терапевтам, не дано знать, что происходит в отношениях наших супервизантов и клиентов, потому что опыт, переживаемый и ощущаемый двумя людьми, часто гораздо сильнее, чем произнесённые между ними слова. Любое отношение воспринимается участниками минуту за минутой и постоянно изменяется. Ни один супервизант не способен взять этот аспект своих отношений с клиентами и заключить его в бутылку, чтобы откупорить её во время супервизии. К этому добавляется и отношение между супервизан-

том и супервизором. Отсутствие доверия со стороны супервизора может вызвать у супервизируемого защитную реакцию и желание закрыться, то есть нечто противоположное тому, что должно происходить во время супервизии.

Все мы по-разному реагируем на своих клиентов и супервизантов и сами того не замечаем, как, выбирая из того, что слышим, видим и ощущаем от них, опираемся на свою очень индивидуальную картину мира. Отбирая то, что кажется нам важным, мы оставляем другие аспекты опыта не исследованными, и, как это всегда происходит в жизни, оставляя какие-то незаконченные дела и несовершенства.

Опыт в Бирштонесе ещё раз показал мне, как важно стараться не нарушать естественные паузы. Просто слушать, не имея понятия о том, что будет сказано дальше, и уж тем более, как я на это отвечу. Дело присутствующих судить о моей версии экзистенциально-феноменологической супервизии и молча соотносить её со своим способом работы терапевта и супервизора в этой парадигме.

Во время семинара в Бирштонесе мне очень помогало, что рядом со мной сидела моя подруга и переводчица Марина Бадхен. Она переводила всё, что говорилось, с русского на английский и обратно. Работа с Мариной означала, что я не могла говорить слишком длинными пассажами, и это заставляло меня говорить меньше. Пока она переводила, я могла молчать, делать паузы, ждать, наблюдать и почти понимать свои слова по-русски! Этот опыт оказался полезен для меня и во многом другом, но в чём конкретно, мне пока трудно сформулировать.

Все эти сессии были настоящими и проходили в реальном времени, в отличие от смонтированных кинодемонстраций того, как быть экзистенциальным супервизором. Мы, терапевты и супервизоры, должны доверять себе в том, чтобы постоянно осознавать свою роль во время терапии и супервизии. Это осознание контекста помогает мне держать ухо востро и не забывать, в чём состоит моя функция, для чего я здесь. По этому поводу есть ещё одна запоминающаяся фраза Фредди Штрассера, он любил повторять: «не забывайте спрашивать себя, *что я здесь делаю?*»

Доверие включает доверие к себе и доверие к границам терапевтических отношений, поскольку здесь, как и во всех других отношениях нашей жизни, эти границы существуют. Они подвижны и, в зависимости от отношений и контекста, могут немного сдвигаться.

Ещё важно напоминать себе, что, как бы замечательно ни было давать глобальные прогнозы по поводу своей работы, и к этому, конечно, стоит стремиться, но идеал всегда будет оставаться идеалом. Есть одна недоступная для нас вещь: когда мы выступаем в роли супервизора, мы не можем видеть себя со стороны. Обратная связь, которую я получала от некоторых членов группы в Бирштонесе, помогла мне сформулировать свою позицию и как супервизора, и, по умолчанию, как терапевта. Для меня это прекрасный пример того, как наши теория и представления находят гораздо более реалистичное выражение, когда мы делаем что-то практическое. Моё «действие» имело место в определённое время и в определённом контексте. Неопределённость таит в себе скрытые возможности и неожиданности – некоторые приятные, некоторые не очень. Это часть нашей жизни, и в этом смысле терапия и супервизия – не исключение.

Пока я писала этот текст, мне в голову пришла мысль, что, если слишком жёстко соблюдать терапевтические границы, моё терапевтическое пространство тоже может превращаться в отделённый от жизни аквариум. Эта мысль поразила меня в Бирштонесе, где наш аквариум был для меня в гораздо меньшей степени отделён от реальности. Он каким-то образом стал открытой средой моего обитания с огромным количеством кислорода, который давали ему окружающие растения, и пространством, в котором можно было легко передвигаться. ©

Перевд М. Бадхен (Россия)

УРОКИ КРАТКОСРОЧНОЙ МЕДИАЦИИ

Диана Митчелл (Великобритания)

Неопределённость приносит в нашу жизнь тревогу, но и одновременно может таить в себе захватывающие возможности, поскольку полна неизвестного и неожиданного.

В 2006 году таким неожиданным стало для меня приглашение заменить одного из преподавателей четырёхдневного аккредитованного курса по альтернативному разрешению споров в Школе психотерапии и консультирования при Лондонском Риджент Колледже. Этот курс был создан в 1999 году Полом Рэндольфом (*Paul Randolph*) и Фредди Штрассором (*Freddie Strasser*), авторами совместной работы «Медиация: психологический взгляд на разрешение конфликта» (*Mediation, A Psychological Insight into Conflict Resolution, 2004*), в основу которой лёг данный курс. Наряду с трудом Моники Хэнзуэй (*Monica Hanaway*) «Медиация на основе психологии» (*Psychologically Informed Mediation, 2021*) их книга до сих пор остаётся в списке обязательной литературы для будущих посредников, интересующихся психологическим и экзистенциальным подходом к медиации.

Тогда в ответ на приглашение Фредди Штрассера я сказала, что не гожусь для этой работы, потому что ничего не знаю о посредничестве, но он и слушать меня не хотел. В тот день, встав за Фредди в очередь в столовой Риджентс Колледжа, я и подумать не могла, насколько мне повезло. Фредди настаивал, говоря, что единственное, что от меня потребуется – быть супервизором учебных сессий по медиации, ведь, в конце концов, я так или иначе всё равно занимаюсь супервизией, так что всё это будет для меня хорошо знакомо. Кроме того, в основе курса лежали психологические представления не чуждые экзистенциальному подходу, и вдруг я почувствовала, что не в

силах от этого предложения отказаться. К тому моменту, как мы дошли до кассы, чтобы заплатить за обед, я была согласна.

Что такое посредничество?

В первый же день я обнаружила, что меня тут же взяли в оборот, и мне предстоит сделать небольшое сообщение об активном слушании! Сказать, что я была напугана, значит – не сказать ничего. Моника Хэнзуэй, Пол Рэндольф и Фредди Штрассер уже выступили с прекрасными, структурированными, очень информативными лекциями, и синдром самозванки даже близко не может описать то, что я испытывала, дожидаясь своей очереди!

Сейчас мне даже вспомнить трудно, как и что я говорила об активном слушании, когда пришёл мой черёд. Но вскоре мне пришлось на практике узнать, что такое посредничество – всех присутствующих разделили на четыре небольшие группы, состоящие из медиатора, двух представителей конфликтующих сторон, наблюдателя и супервизора, в роли которого в каждой группе выступал один из четырёх преподавателей. У каждой группы было краткое описание случая, и каждая прошла секретный конфиденциальный брифинг.

Я отправилась со своей группой в небольшую комнату и молча сидела, наблюдая за работой троих участников – ведь в отличие от меня они знали, что делать. Давая обратную связь в конце сессии, я почувствовала себя в ситуации, знакомой по опыту супервизии, и это вселяло некоторую надежду.

Так, благодаря очень похожим на реальную жизнь учебным сессиям, продолжавшимся в течение всего дня, произошло моё первое практическое знакомство с медиацией. Одновременно это было началом девяти прекрасных лет моего участия в этом курсе, за которым последовала его обновлённая версия ежегодного курса в Оксфорде.

Данная модель медиации называется челночной, поскольку основная работа здесь происходит в рамках одного дня в ходе индивидуальных сессий, которые медиатор попеременно проводит со сторонами конфликта, каждая из которых находится в своём отдельном помещении. Как правило, в самом начале работы происходит одна совместная сессия, на которой присутствуют обе стороны, но изменение в установках сторон и прогресс в процессе посредничес-

тва являются результатом конфиденциальных встреч сторон с посредником. Ещё один раз стороны встречаются только в конце, когда достигают какого-то согласия, что обычно происходит, когда в их позициях намечаются изменения, впервые дающие почву для сотрудничества.

И вновь к основам активного слушания

Первое сделанное мной открытие – насколько всё-таки мощной вещью являются базовые навыки роджерсианского активного слушания. Последний раз я тренировала их в качестве навыков в самом начале своей профессиональной подготовки. Помню, насколько искусственными они мне тогда казались, и весь процесс ощущался чем-то вроде рисования по цифрам, когда ты получаешь рисунок, проводя линии от одного числа к следующему. Так и здесь я старалась не забыть отразить сказанное клиентом минимальными средствами, вставляя слово то тут, то там. За этим следовало переформулирование, тоже выходившее у меня далеко не естественно – откликаться собственными словами или перефразировать сказанное клиентом – всё это было для меня новым, всё равно, что говорить на чужом языке и находиться в чужой культуре. Но я не сдавалась и в конце концов, благодаря небольшой доле везения, добралась до финишной линии и попыталась придать всему осмысленность. Довольно быстро я научилась делать всё достаточно безопасно, и мои обобщения были краткими. Самым трудным для меня было, когда за мной наблюдали и оценивали: выступая в качестве консультанта я заботилась о том, чтобы наблюдавшие видели, как я правильно всё делаю.

Но на том курсе посредничества всё было иначе. Если вкратце – активное слушание было просто феноменологическим способом слушать и быть с незнакомым человеком. Целью медиатора было активно демонстрировать обеим сторонам свою искреннюю заинтересованность в том, чтобы как можно лучше понять каждую из них, тем самым приглашая их к максимальной открытости. В контексте ограниченной по времени работы это был краткий путь к установлению контакта и доверия, но только при условии, что посредник

присутствовал и следовал тому, о чём говорила каждая из сторон. В конце концов, разве так уж часто мы чувствуем, что кто-то по-настоящему нас слушает, не перебивая и не пытаясь изменить направление разговора?

Ещё один важный аспект слушания – знание, что источником всех эмоций является то, что для человека является самым важным. Эмоции могут выражать то, что невозможно выразить словами, и поэтому в рамках краткосрочного посредничества эмоции для медиатора – это «золотая пыль», которую ни в коем случае нельзя заметать под ковёр.

В конце концов я пришла к пониманию этих навыков благодаря зрительному образу: я нахожусь в том пространстве, где находится в данный момент участник конфликта, затем следую за ним и вместе с ним оказываюсь в новом, только что открывшемся для него месте его истории, не задавая слишком много вопросов, но отражая услышанное. Теперь я понимаю, что раньше, задавая вопросы, я исходила из того, что они важны для сбора информации, которая, как я полагала, необходима для того, чтобы лучше узнать данного человека. Но на самом деле эти вопросы были не нужны и лишь прерывали ход мыслей говорящего, который и без того давал мне всю необходимую в тот момент и в том контексте информацию, выражая её своими словами. Единственное, что требовалось от меня – подтверждение того, что я слышу то, о чём он говорит. Я обнаружила, что такой способ бытия по умолчанию способствует всё большей и большей открытости. Это заставляет меня вспомнить первые дни своей учебной практики, когда я расспрашивала клиентов об их семейной истории или о том, когда они родились. Эта информация мало что могла сообщить мне о них как о людях и не имела особого смысла, поэтому, как только у меня появилась своя частная практика, я перестала их задавать.

Слепая вера в процесс

Быть в потоке, следовать процессу, не имея чёткого представления, куда мы движемся и уж тем более, где окажемся – это я и на-

зываю слепой верой в процесс с его неопределённостью, нелинейностью и отсутствием абсолютной ясности и логики. У меня это получается, когда я позволяю себе отбросить потребность контролировать и могу оставаться в состоянии «не совсем понимания». Я продолжаю осознавать ограниченность времени, слежу за ним краешком глаза, поэтому ощущаю соблазн поторопить процесс или, как говорят медиаторы, «оказываюсь в плену у времени» вместо того, чтобы довериться тому, что за результат отвечают стороны конфликта, но и самой при этом не забывать о времени.

Одно из основных различий между терапией и этой формой посредничества заключается в том, что последнее занимает всего один день. Именно поэтому так важны сессии с глазу на глаз с каждой из сторон: медиатор настраивается на видение мира каждой из них так, как это было бы невозможно в присутствии другой.

Только после того, как у посредника складывается чёткое понимание, какие вопросы являются ключевыми для каждой из сторон конфликта, и они обе чувствуют, что их услышали и поняли, наступает момент для того, что мы называем «внешним фокусом». Это обращение вовне происходит, когда каждый из участников оказывается в состоянии посмотреть на более широкую картину и начать думать о будущем вместо того, чтобы оглядываться назад на события, которые невозможно изменить. Если стороны не смогут перенести фокус внимания вовне и никак не меняют свои изначальные установки, итоги медиации не будут для них успешны.

Ещё одним необходимым элементом успешного посредничества является готовность каждой из сторон отказаться от своих экстремальных и, возможно, идеальных для каждого позиций – желания выиграть, наказать или унижить другую сторону, выйти победителем. Медиаторы часто напоминают себе, что это не их проблема, и стараются на протяжении всего процесса всей своей позицией дать это понять участникам, помогая и поощряя их к тому, чтобы каждый из них осознал, в чём состоят их потребности, а не нереалистичные желания. Проще говоря, посредник следит за рамками процесса, а конфликтующие стороны отвечают за его содержание и результат. При

этом, хотя посредник и является лицом нейтральным, он включён в процесс и работает вместе с каждой из сторон.

«Достаточно хороший результат», подходящий обеим сторонам, достижим, даже если он отличается от позиции, на которую изначально они были настроены, и от которой им трудно отказаться. Все мы знаем, что отсутствие доверия – это не то, что можно исправить за один день и даже за несколько лет, а, быть может, и вовсе никогда, но это не обязательно должно препятствовать достижению результата, при котором все участники конфликта смогут сдвинуться со своих неколебимых позиций и таким образом, наконец, освободиться от разъедающего их жизнь конфликта.

Выслушивание каждой из сторон

Данная модель медиации помогла мне в работе с супружескими парами, когда я обнаружила, что быть с обоими участниками конфликта, не вставая ни на чью сторону, легко. До этого, когда я оказывалась в одном помещении с воюющей парой, мне это давалось с трудом. Индивидуальные конфиденциальные сессии, при условии, конечно, что супруги находили их полезными, могли продолжаться до того момента, пока оба партнёра не чувствовали, что готовы работать вместе в одной комнате, поскольку у каждого было что-то новое, что он или она могли туда принести. Как и во время медиации, на этих индивидуальных сессиях мы сосредотачивались на ценностях клиентов, их отношениях друг с другом и на ситуации, в которой они оказались. Таким образом я приходила к гораздо более глубокому пониманию каждого человека и его внутренних мотивов, чем это могло бы происходить в присутствии другого. Но, что гораздо важнее, эти отдельные сессии помогали паре по-новому понять себя и то, что для них наиболее важно.

Всё сказанное, безусловно, касается не только произносимых слов, но в гораздо большей степени того, как они произносятся. Это «как» отражает позицию медиатора или терапевта. До тех пор, пока навыки слушания не стали для меня органичны, их использование только отвлекало внимание и служило помехой моей спонтанности, что и происходило во время учебных сессий в период моей профес-

сиональной подготовки. Это напоминало созерцание собственного пупа или механическое выполнение обязательных движений, так что в результате получалось, что меня больше заботит собственное эго, чем человек, которого я должна слушать!

Понимание другого человека требует внимания и терпения даже в условиях ограниченного времени. «А, теперь всё ясно!» – как хорошо мне знакомо это ложное чувство понимания, редко оказывающееся конечным. Мы постоянно находимся в движении и полны противоречивых эмоций и мнений; у нас всё время возникают новые мысли, ставящие под вопрос то, что в какой-то момент казалось абсолютно понятным.

Так происходит и в процессе посредничества, когда медиатор постоянно двигается от одной конфликтующей стороны к другой. Здесь вполне может случиться, что сторона А, например, решила извиниться перед стороной Б. Посредник идёт и сообщает об этом стороне Б, которую такой поворот очень устраивает. И вот, чувствуя, что решение уже на мази, посредник бежит рассказать об этом стороне А, которая всё это время думала и решила уже не извиняться, мол, пусть сторона Б извиниться первой!

Медиаторы часто говорят: «Ожидайте неожиданного». Но я считаю, что это точно так же относится и к терапии, и к собственной жизни. Мой отец любил как мантру повторять: «Никаких предсказаний!» И для меня это реалистичный подход к таинственному нелинейному процессу терапии, медиации и жизни.

Незавершённые дела и окончание

На мой взгляд, ни во время краткосрочной, ни во время долгосрочной терапии невозможно исследовать все проблемы моих клиентов, и всегда останутся какие-то скрытые сложности или вопросы, которые невозможно исследовать до конца и которые будут проявляться со временем. В большинстве случаев завершение таит в себе нерешённые вопросы, точно так же, как большинство терапевтов любит хороший конец.

Мне не нравятся окончательные решения или окончательные прощания, так что я предпочитаю оставлять дверь открытой и го-

ворю своим уходящим клиентам что-то вроде: «При необходимости вы всегда можете со мной связаться». Это напоминает мне такое неопределённое: «Ну, ещё увидимся» или «Ещё как-нибудь...», когда маловероятно, что два прощающихся человека имеют намерение снова увидеться.

Я могла бы ещё так много написать о своём опыте посредничества и о том, какое значение оно играет для меня как для экзистенциального терапевта и супервизора, но должна признать, что, как только отправляю этот текст в печать, у меня возникнут новые мысли, и я задним числом пойму, что что-то просмотрела, а о чём-то просто совсем забыла.

Произошло ли это из-за ограниченности времени или сроков подачи? И если бы я писала книгу, было бы у меня ощущение, что какие-то вопросы так и остались незавершёнными?

Этого мне узнать не дано. ☺

Перевд М. Бадхен (Россия)

ЕСЛИ БЫ ЗНАТЬ...

Грани профессионального опыта



Ирина Сердечная (Россия)

*«Неподражаемо лжёт жизнь
Сверх ожидания, сверх лжи...
Но по дрожанию всех жил
Можно узнать: жизнь!»
(Марина Цветаева, 1922 г.)*

События, о которых мне хочется написать, произошли в далёком 2020-м году, когда ещё не началась страшная война, и мы жили в настроенности на «новый дивный мир», предполагая, что накрывшее нас тогда зловещее крыло пандемии – временная трудность, и всё скоро снова пойдёт своим чередом хорошо, как прежде.

«Я Инесса, и у меня куча проблем!» – скороговоркой выпалила стройная брюнетка с восточными чертами лица, опускаясь в кресло моего кабинета. Она присаживалась на краешек, как будто бы готовясь в любой момент упорхнуть прочь. Мы начали работать с Инессой весной очно, но вскоре из-за карантина перешли в онлайн-формат. На связь она выходила из своей машины: маленький

ребёнок дома оставался с няней, а других вариантов терапии она найти не сумела. Клиентка не пропускала наши встречи, мотивация к терапии ощущалась высокой. Летом мы вернулись в очную работу, которая продолжалась до декабря и заняла в общей сложности около девяти месяцев. Инесса обратилась ко мне по рекомендации своей подруги, также моей клиентки. За предыдущий год она несколько раз пыталась работать с психологом, но что-то не подходило, и она прекращала. Эта информация прибавляла мне тревоги за длительность нашего пути, и я старалась создать с ней доверительный контакт.

Инессе было немного за тридцать. Она вышла замуж около двух лет назад. Её маленькому сыну было чуть больше года. «Нам год и два месяца!» – со счастливой улыбкой на лице она ответила на вопрос о возрасте малыша, и в этом слышалось много любви и радости.

Зачастую люди обращаются к психотерапевту, когда в жизни «всё пошло не так», «ничего не получается». Инесса же пришла тогда, когда жизнь как будто бы вот только теперь ответила ей взаимностью. Она вышла замуж за успешного бизнесмена, родила желанного ребёнка. Её история была похожа на историю Золушки тем, что из мира выживания и преодоления материальных трудностей она попала в мир, где не нужно экономить, где есть домработницы, няни и личный автомобиль. Но в этой новой устроенной жизни были сложности иного рода. Свой запрос на терапию она определила как «трудности в отношениях». Хотелось понять отношения с мужем, с мамой, подругами, со своим ребёнком. Несмотря на то, что малыш был желанный, она была не готова к материнству. Очень тревожилась, как с ним обращаться, чувствовала часто себя беспомощной. Ещё одной серьёзной трудностью, выпавшей на долю Инессы, стали дети мужа от первого брака, которым он уделял много внимания, и ей тоже необходимо было понять, как с ними быть. Она видела себя скорее не в роли мачехи, а в роли старшей сестры этих детей. Кроме того, в поле отношений Инессы с мужем часто возникала его бывшая жена, и Инесса порой теряла ощущение того, что теперь она – жена, а не та женщина. «Куча проблем» касались всех этих много-

образных отношений и вели нас, конечно, к её отношениям с самой собой.

Инесе было трудно говорить. Даже просто делиться мыслями, собственным мнением, спрашивать, просить, не соглашаться. Вплоть до трудности спросить у продавца в магазине показать ей какую-то вещь. Стоило ей заговорить, как она чувствовала себя неуместной, глупой, «хуже всех». Поэтому чаще всего молчала, соглашалась, не спорила, не спрашивала.

Первое время стоило больших усилий расположить клиентку к контакту, создать безопасное пространство. Инесса была телесно скована, напряжена, сама понимала это, называя себя «деревянным человечком», и лишь её огромные глаза были тем, к чему можно было обратиться в контакте.

Моя клиентка была травмирована в своей детской истории. Жестокий, грубый отец – военный лётчик, от которого почти ежедневно приходилось прятаться в углу детской и переживать, когда закончится скандал между родителями. Она боялась, что отец убьёт маму. Боялась его внезапного прихода домой и неизвестности, к чему на этот раз он будет придирааться. Через несколько лет, когда Инесса была подростком, мама всё же решилась развестись и уехать из военного городка. Увезла дочку и сына далеко в Сибирь, устроилась работать на железную дорогу. С тех пор жизнь Инессы стала зависеть только от мамы. Мама всегда была рядом, но не прощала ошибок. Например, могла выгнать из дома, если дочка купила не ту, что нужно, крупу. Мама хотела «поставить детей на ноги». Выучить, обеспечить материально, научить самостоятельно зарабатывать. Инесса работала каждое лето с 14 лет. В воспоминаниях – жаркое летнее сибирское солнце на площади перед вокзалом, где она торгует чем-то с рук, стёртые пятки от неудобных босоножек, джинсы, которые не нравятся. Но выбора не было, нужно было подчиняться маме. Мама уже всё продумала, рассчитала, спланировала: железнодорожный институт, профессия экономиста – залог безбедной жизни. Инесса поступила на факультет экономики, закончила его, работала по специальности. Нельзя сказать, что она сама не имела своих желаний и не мечтала. Конечно, мечтала, как всякий подросток.

ток. Но желания жёстко обрезались. Всё потом, потом, потом..., когда вырастешь, когда заработаешь. Постепенно мечты забылись, а чужие желания превратились в собственные.

Всё своё детство, несмотря на присутствие в её жизни мамы, она была очень одинока. Теперь, в своей семье с мужем она тоже была одинока. Чаще всего садилась куда-то в угол, молчала, ждала, когда он заговорит первый, что-то предложит, позовёт. Лишь маленький сын как будто бы выдёргивал в реальность из задумчивости и растерянности. Растить сына хотелось иначе, чем растили её. Но как? Инесса здесь вновь шла путём своей матери – окружить материальной заботой, купить всё лучшее.

На сессиях слышалось её желание «быть, как все». Как «те успешные женщины» – подружки, бывшие однокурсницы. Хотелось быть хорошей мамой, показать им как она счастливо и благополучно живёт. Но с этим тоже как-то не получалось. Трудно давалось общаться просто, прямо. Если приглашали на детский день рождения – приезжала с опозданием, чтобы не встречаться напрямую с другими, чтобы встроиться в праздник незаметно. Её считали высокомерной, холодной. А она чувствовала себя неуместной и очень одинокой.

*«Как нежный шут
О злом своём уродстве,
Я повествую о своём сиротстве».*
(Марина Цветаева, 1921 г.)

Она считала себя уродцем. Трудно было воспринимать собственное тело. Совершенно гармонично сложенное, оно казалось ей непропорциональным, разделённым на части, её красивые глаза виделись ей слишком крупными, «как у коровы». Чувствовалось, что много телесных метафор, характеризующих её самовосприятие, приклеились со слов других, кто отзеркаливал её таким вот принижающим способом. Да что там говорить, и сейчас муж-бизнесмен называл порой «моя чурочка» – то ли подчёркивая восточные черты лица, то ли скованность Инессы. Она как-то не очень сопротивлялась таким словам. Ей было грустно и неловко об этом мне говорить, но привычно. Во всём её присутствии было много стыда.

Наша работа была направлена на «собираание» себя. Приходилось по кусочкам восстанавливать собственное видение себя и в прошлом, и в настоящем. Инесса приносила детские фотографии, с которых на нас смотрела заботливо наряженная девочка с бантами. Инессе не нравились эти банты. Она говорила, что уже тогда понимала, что хотела бы носить и какую причёску делать. Но никто не спрашивал, а проявить себя она не умела, приходилось только терпеть. Так же терпеть она продолжала и в настоящем. Представить себе не могла, что может сказать, что ей что-то не нравится из того, что предлагает ей муж. Как в быту, так и в сексе, так и в обществе. И в этой жизни снова могла позволить себе только ту свободу, которая была позволена её мужем.

Я довольно много вкладывалась лично в работу с этой клиенткой, пожалуй, сама не замечая на сколько глубоко. Трудности её бытия вызывали во мне много сочувствия, хотелось отогревать, сделать наше пространство тёплым и непринуждённым. Прошло время, и Инесса рассказывала о том, что имеет трудности в сексуальном чувствовании, что трудно даётся телесный контакт с ребёнком. Как ей было не по себе взять младенца впервые на руки в роддоме, и как не хотелось этого сначала вообще.

Чем дальше мы шли, тем очевиднее было видно, что Инессе нужна долгая и неторопливая работа в терапии. Она была согласна на продолжительную терапию, замечала, что есть изменения.

Инесса шла в работу с чувствами в прошлом. Отношения с мамой через несколько месяцев работы изменились, не стало ложных ожиданий, высвободилась обида и злость на мать и отца. Видимым изменением к окончанию нашей работы было изменение её телесного присутствия. Она становилась более гибкой, подвижной, лёгкой в движениях. Стала чуть смелее и свободнее в контактах с людьми, смогла изложить няне свои условия работы.

Вслед за оживлением пришли какие-то идеи по строительству дома, в котором нашлось бы всем достаточно места. И ей с мужем и сыном, и его детям от первого брака. Появилась также идея заняться производством бижутерии – Инесса хорошо рисовала и любила украшения. Её творческим способностям, пока училась на эконо-

миста и работала на транспорте, не было места. Я увлечённо под-держивала желания Инессы, мы вместе мечтали и искали ресурсы для реализации идей.

В моей памяти осталось яркое воспоминание из лета 2020 года, когда сняли строгий карантин, открылись магазины, и я встретила Инессу в торговом центре. Она быстро шла через магазин с множеством пакетов – покупок, видимо, торопясь домой к своему сыну. Я думаю, что Инесса не видела меня. А для меня этот образ молодой женщины, вдохновлённой обустройством семейной жизни, остался теперь в памяти как символ веры в жизнь, несмотря ни на что.

Моё видение направления нашей работы, как я осознаю это теперь, тяготело к слишком позитивистскому настрою, что, вероятно, не позволило раскрыться в терапии важным частям жизни Инессы, о которых пришло время здесь сказать.

*«Говорила мне бабка лютая,
Коромыслом от злости гнутая:
- Не дремать тебе в люльке дитяtko
Не белить тебе Пряжи вытканной».*

(Марина Цветаева 1916 г.)

Была одна сессия, которая выбилась из череды привычных тем. Инесса рассказала, что с ней произошло что-то страшное. Она осталась ночевать на даче одна с ребёнком, с вечера уснула, а проснувшись ночью, ощутила ужас, который возник то ли из-за кошмарного сна, то ли ещё от чего-то. Конечно, я попыталась расспросить про этот страх, взглянуть в это переживание. Клиентка говорила о том, что было что-то, от чего надо было бежать куда-то, куда-то прятаться, и непонятно куда и от чего. На короткое мгновение я увидела этот ужас. Смертельный ужас небытия. Ужас чёрной ночи-дыры. На долю секунды в моей голове мелькнула картинка: светящиеся глаза волка, надвигающиеся из черноты ночи. Страшно, очень страшно прочувствовать ужас панического состояния. Я испугалась того, к чему прикоснулась. Я испугалась смерти. То ли знакомого собственного страха смерти, то ли приближающейся смерти моей мамы, которая этим летом уже не вставала и ей оставалось жить

несколько месяцев. В тот год пандемии смерть подкарауливала всех нас везде и всюду. Я думаю, что клиентка почувствовала мой испуг, и мы обе мгновенно отпрянули от того, с чем столкнулись. Захлопнули туда дверь. Напряжение спало, энергия из контакта ушла, мы обе выдохнули и стали говорить о чём-то дальше. Теперь я думаю, что если бы мне хватило силы и смелости пойти с клиенткой в её страх, контактируя не только с живой и надеющейся частью её души, но и с той, в которой жил страх смерти, а, возможно, уже умирающей, то наш путь был бы более долгим.

Инесса остановила терапию довольно неожиданно для меня, сказав, что хочет сделать перерыв, но думает вернуться через два-три месяца. Остановку она объяснила тем, что ей нужно заняться сейчас здоровьем, в котором «происходит что-то совсем не понятное». Конечно, я предложила свою поддержку, но Инесса сказала: «Попробую сама разбираться».

Мы договорились о завершающей встрече. Она пришла, но это завершение было каким-то грустным, тревожным, не похожим на завершающие встречи с другими клиентами. Моя клиентка, которая вот только как-то похорошела, телесно расслабилась, снова стала сильно напряжена. Чувствовалось, что её волнуют не итоги терапии, а что-то совсем иное. Она немного виновато произнесла: «Наверное, я просто не всё вам говорю...» Настаивать на том, чтобы Инесса поделилась, я не могла – мы уже заканчивали. Как быть, когда клиент не говорит, но уже вообще-то говорит; наверное, нет рецепта. Но, очевидно, это вопрос о контакте и о доверии между терапевтом и клиентом.

У меня оставалось чувство покинутости и незавершённости от работы с клиенткой. Я злилась на Инессу за её странный уход, мне не хватало понимания, в чём дело, я брала супервизию, пыталась завершить процесс с помощью супервизора. Я чувствовала себя плохим терапевтом, от которого ушёл клиент, не объяснив, в чём дело. Хотя... что-то нам всё же с Инессой определённо удалось. Я оказалась первым терапевтом, с которым она пришла проститься, от предыдущих она уходила без прощальной встречи. В моём представлении мне казалось, что продолжение будет когда-то возможно.

Но... если бы знать... Если бы мы вообще могли знать, как пойдёт жизнь клиента после терапии. Я думаю, что мы не могли бы приходить к хорошим изменениям в жизни клиента, если бы мы не верили в эту хорошую жизнь клиента в будущем. Без этого нельзя было бы работать. Но вместе с тем, конечно же, большая иллюзия очаровываться волшебством терапии, и не допускать мыслей о том, что, заканчивая терапию, клиент встретится ещё много с чем трудным. Большое заблуждение, что темы, обозначенные в терапии, охватывают всё поле жизни клиента. Будь я более смелой к доверию своим чувствам, встречаясь со страхом клиентки, клиентка взяла бы меня для помощи не только жить, думать о будущем, но и болеть и умирать.

«Есть час на те слова.

Из словесных глушищ

Высокие слова

Выстукивает жизнь».

(Марина Цветаева 1923 г.)

Ровно через год после завершения работы с Инессой, я ответила на звонок в скайпе – начиналась сессия с клиенткой: «Ирина, здравствуйте! Инесса умерла! Вы помните Инессу!?» – услышала я от клиентки – подруги Инессы, живущей в другом городе. Конечно, я помнила Инессу. Как находиться тут, сейчас в сессии с клиенткой? Я переживаю шок от её слов. Что делать, если я здесь, сейчас для этой клиентки, но мы говорим о другом человеке, который для нас обоих важен, и его смерть ошеломила нас? Уйти от этого печального известия было невозможно. Конечно, мы говорили об Инессе.

Инесса умерла от онкологии в московской клинике. Болезнь развивалась в течении года стремительно, давая кратковременные передышки и надежду, но в итоге привела к концу. Из того, что рассказала подруга клиентки, я поняла, что Инесса долго не говорила о своих настоящих проблемах со здоровьем не только мне, но и своим близким. Скрывала до последнего, пока уже невозможно стало скрывать. Жила наедине со своими страхами... Уже потом, узнав о диагнозе, её родные делали всё, что могли, чтобы спасти Инессу.

Известие о смерти Инессы стало для меня большим ударом. В моём опыте не было ещё такого, когда клиент умер... В этом событии сплелось много смыслов и чувств, размышлений о жизни и профессии.

История Инессы – история, в которой ломается логика жизни. Зачем нужно умирать молодой женщине, маме двухлетнего мальчика? Почему ребёнок остался и будет жить без мамы? Несправедливость, нелогичность этих событий и по сей день вызывает во мне великую скорбь и сожаление. Да, так бывает... Я человек, который многое повидал. Но здесь, из-за какой-то особенной связи с моей клиенткой, прорастания в её боль, желания, надежды, моё сознание отказывалось смириться с произошедшим.

Мы были близки с Инессой в той части проживания, которая связана с женским началом. Быть женщиной, женой, матерью, хозяйкой – во мне сильны эти ценности бытия. В этой части наших отношений интенсивность страсти желания жить полной, благополучной жизнью была очень высока. Мы вместе мечтали и верили, малыми шажочками шли к той жизни, которой Инесса хотела жить. Но этой жизни не случилось. Клиентка ушла из терапии, а потом и из жизни... В нашем пространстве не случилось возможности для проявления «тёмной» стороны жизни клиентки.

Готова ли я была сопровождать клиентку на том пути, где боль и умирание? Мне хочется сейчас сказать: «Да». Но откровенно было бы ответить: «Нет, я тогда не была к этому готова». Был бы слишком резкий, огромный перепад от движения к жизни в приближении к смерти. Конечно, в работе с каждым клиентом, так или иначе, мы касаемся конечности времени жизни. Примеряемся, «как можно было бы прожить последний год, месяц, день?» Но встреча с реальной конечностью жизни клиента, с умирающим человеком, смертью, которая не когда-то потом, а тут рядом, работа совсем иного уровня, иной внутренней готовности терапевта.

Есть хорошая профессиональная метафора: чтобы помочь клиенту, важно пытаться «походить в его сапогах». За время нашей работы я «ходила в сапогах» Инессы. Девочка, которую отругала и выгнала мама... Девочка, которая дрожит и боится папу... Молодая

мама, которая растеряна и не знает, как быть с ребёнком... Женщина, которая не может сказать мужу о своих желаниях... Женщина, которая жаждет любви... Женщина, которая ревнует... И я ходила в этих «сапогах»...

Когда я узнала о смерти Инессы, меня невольно тянуло думать о том, как существовала Инесса в свои последние недели и дни? Как она жила, понимая, что умирает? Что могла думать о своём маленьком сыне? Как должно быть страшно оставлять своего совсем маленького ребёнка. Оставлять жизнь, которую хотелось жить. Я переживала и переживаю огромное сочувствие к моей клиентке, на долю которой выпали такие тяжёлые испытания, такие невыносимые переживания.

Я чувствовала вину перед Инессой. Вину, которая сродни той, которую может чувствовать человек перед Другим, ушедшим несправедливо рано. Я задавалась вопросами: «Что я могла сделать больше для клиентки, пока она была в терапии? Какова моя ответственность? От чего ушла Инесса из терапии?» Ответ на крайний вопрос сегодня для меня вполне определен. Она ушла из того пространства, в котором её страху и угрожающей реальности не нашлось места.

Я переживала смерть клиентки, подобно уходу близкого человека. Именно этот опыт даёт теперь мне знать, что в терапии мы с клиентом строим отношения совершенно уникального рода. Это отношения удивительной близости, глубокого проникновения в мир клиента, вместе с тем ограниченные невозможностью как быть в реальной жизни клиента, так и горевать о его смерти так, как если бы это был человек из моей личной повседневной реальности. Когда кто-то умирает в обычной жизни, имеется возможность разделить переживания с тем, кто был близок человеку, выразить соболезнования родным. В случае ухода из жизни клиентки всего этого я была лишена, и могла говорить только с супервизором и немного с подругой Инессы, но опять-таки в рамках её личной терапии. Я думала о муже Инессы, о её сыне, о которых много слышала и как будто была с ними знакома. Я знаю, что они делали всё возможное для неё. Получила ли она такую желанную любовь мамы и мужа в свои послед-

ние дни? Стали ли они ближе друг к другу? Поняла ли мама, чего она лишала дочь в отношениях? Я думала о том, как её родные будут жить дальше. Не могла не думать.

Меня не отпускает чувство, что клиентка оставила, сохранила у меня что-то очень ценное, сокровенное, что-то, о чём, вероятно, никто, кроме меня, и не знает. Мы знакомимся с миром клиента, проникаемся им, и он остаётся жить в нашей памяти не набором информации, но чем-то, что переживается чувственно и образно. Ведь слушая Инессу, присоединяясь к ней, я ощущала, что её мир в какой-то мере становился моим миром. Мы расстались, подразумевая, что продолжение будет. Я осталась в некоторой незавершённости со знанием о мире клиентки, которое как будто бы искало способа, как быть с тем, что осталось во мне. Желание написать об этом профессиональном опыте, очевидно, продиктовано стремлением найти пространство для собственных мыслей и чувств и описания мира клиентки (пусть и очень кратко).

Мои мысли уводят меня в более широкие размышления об ответственности терапевта. Всю полноту ответственности, как думается мне, возможно ощутить после произошедшего. Привычное понимание ответственности – это ответственность за последствия. Порой есть возможность в терапии вернуться и сделать иначе. Но бывает так, что невозможно. Когда клиент навсегда ушёл из терапии или совсем из жизни. Абсолютно не хочется разводить руками и говорить: «Так уж случилось...» Мои чувства и сейчас говорят мне об ответственности. Об ответственности уже не после, а «перед». Перед моими другими клиентами и в целом перед миром.

Эрнесто Спинелли в своей книге «Экзистенциальная терапия» (1) пишет о том, что индивидуальная ответственность за себя – всегда ответственность за всех людей. Я остаюсь с ответственностью за то, как быть рядом с другими клиентами. Как слушать, чтобы не прослушать? Как встречаться с ужасом клиента, чтобы не бояться сильнее клиента? Как не увлечься привлекательными темами, чтобы не пропустить за ними трудные?

Разворачивая глубже тему ответственности, Спинелли говорит об ответственности перед бытием, а мои размышления ведут

меня в день сегодняшний и связывают мои переживания с тем, что я вижу в бытии людей, живущих рядом в 2022-2024 годах.

Я пишу эту статью спустя три года после смерти клиентки и ужасаюсь тому, как смерть молодых людей в моей стране стала повседневностью. Повседневностью в её буквальном значении рутины и нормальности. Реакция на смерть детей самых близких, казалось бы, людей – отцов и матерей – не перестаёт ужасать меня притуплённым принятием, ужасающим равнодушием. Как удаётся матерям из маленького сибирского городка, откуда я родом, хоронить своих сыновей, не видя в этом противоестественности? Как ходят мимо десятков свежих могил жители этого города и многих других городов, где есть кладбища погибших на войне с Украиной?! Родственники, соседи умерших... Чем они покрывают эту бессмысленность? Орденами, памятными грамотами, материальными компенсациями? На каких смыслах держится их естественное восприятие происходящего? Как так случилось, что новая искривлённая этика расчеловечивания прижилась и обосновалась в мире этих людей? Почему для них не ломается логика жизни?

Возможно, тут дело в качестве человеческих связей, вернее, в их отсутствии? Отсутствии привязанности, близости, проникновенности в мир другого человека? Сына, мужа, друга... Если с человеком случилась связь, установилась эмоциональная привязанность, то его ценность совсем не в том, какие «подвиги он совершил», какую псевдо «пользу принёс он Родине». Когда есть ценность Другого и подлинная связь, то потерю невозможно ничем покрыть и оправдать, потому что уникальность присутствия Близкого бесценна. Когда нет плача по умершему близкому, что можно говорить о сочувствии к погибающим «дальним», тем, кого убивают твои «ближние»? Какого рода такие отношения, в которых мать говорит сыну (тоже моему клиенту) в ответ на его страх и протест идти на войну: «Пойдёшь! Буду матерью героя, если погибнешь». Она, конечно же, боится потерять сына, но слышится так, что потерять его для себя. В этом нет страха потери Другого для него самого. Не о том, что его не будет в моей жизни, а что у него не будет его жизни.

Может ли психотерапия хоть что-то сделать, чтобы остановить дегуманизацию большого числа людей? Хочется верить, что что-то может. А могла ли психотерапия что-то сделать перед этим, чтобы предотвратить расчеловечивание, огруппление сознания? Может быть, могла. Если бы знать...

Я написала о своей клиентке и чу светлую память о ней. Инесса оставила в моей душе свой след, неповторимый дух, собранный из надежды и желаний, печали и любви. Она хотела быть особенной и интересной для других, но она уже была особенной и останется такой для всех, кто её знал.

*«За быстроту стремительных событий
За правду, за игру...
– Послушайте! – Ещё меня любите
За то, что я умру!»
(Марина Цветаева 1913 г.)*



Литература:

1. Спинелли Э. Экзистенциальная терапия. Создание мира отношений. / Пер. с англ. И. Глухой. – Бирштонас: Институт гуманистической и экзистенциальной терапии (HEPI) и мв Birštono partneriai, 2022. – 364 с.
2. Цветаева М. Гуманитарно-просветительский проект «Культура РФ». Литература. Каталог стихотворений. Марина Цветаева – стихи. <https://www.culture.ru/literature/poems/author-marina-cvetaeva>

Diana Mitchell (UK).

To Protest or Not to Protest, That Is My Question ...

My protests have also been complaints.

To protest is also to complain and yet I don't see myself as a grumpy serial complainer.

There are so many ways to protest or complain.

My German-born father was seen as eccentric, unconventional, outrageous, and politically incorrect. A man who fled from Nazi Germany and was against most things German ... including the fact that he too was German. Something he could never escape from. He railed against conventional authority figures who took themselves too seriously.

I tend to do the same sometimes. I think this trait is called "having problems with authority." It should read "certain" authority figures, not all authority figures.

On the other hand, my Canadian mother seemed more conventional on the outside and even loved the rules at her boarding school. She tried to remain invisible and didn't rock the boat if she could help it. But she did marry my father, which went completely against her family's values and wishes.

A protest, nonetheless.

I started in my school days and have never looked back, so this quote rings bells for me: "The authority of those who teach is often an obstacle to those who want to learn." Cicero's quote could also apply to therapists, supervisors, and tutors!

My protesting comes in different forms; some happened via my actions, particularly in my school days as a young teenager, where I would sometimes talk back to my teachers.

I was and still am allergic to bullies. I'd go into battle, but I was less able to fight back when the "victim" was me, because I was afraid of inflaming the situation and becoming the target in a more extreme way. And yet there have been times when that "fear" was not there.

An example of doing battle with bullies was when I twice let rip about what I saw as an abusive teacher in my son's school. On both occasions the teacher left the school. I then heard that other parents were afraid that their children would suffer more if they spoke up, so they remained silent, or they didn't believe their children.

And later, when in my first and last 9-5 job as a receptionist and switchboard operator, I discovered that the administrator had been checking on me to make sure I was "on the job" and answered all the calls quickly. I stormed into his office and told him that I was trustworthy and to never ever check on me again or I'd leave! These outbursts didn't happen often, but they were what I *needed* to do at the time to show who I was and how I wanted to be treated.

By unpicking these small protests, I can see that I was standing up for myself when I felt disrespected and not trusted in certain contexts and with certain people, in situations where I wanted to break free from the group and say, *look, this is who I am, ok?*

My various articles about existential supervision came initially from my own experience of group supervision as a trainee therapist, where at times I felt I was not trusted as an adult therapist person.

Speaker's Corner in Hyde Park, London was a must for me in the 60s, listening and witnessing the various people on their soap boxes expressing their views with passion and conviction was so uplifting. Their freedom to speak was respected along with an acceptance of difference. But that freedom was also given to the listeners who would sometimes heckle the speakers. That too was accepted.

My first protest experience was the big *Ban the Bomb* protest in Trafalgar Square in 1961 when I was 16; my friend and I thought it would be interesting and cool to go and have a look. It was terrifying and chaotic! That experience was very frightening and unsafe, so it wasn't until 2003 just before *Blair and W. Bush's 'Shock and Awe'* bombing of Iraq that I went to a large protest march.

I was sitting on the exercise bike in our local gym while watching the news on TV and saw people gathering for this large protest in London. "That's it," I thought, "what am I doing sitting here when I could be there as well?" As I came up to street level from the underground, I was amazed by what I saw and experienced. Thousands of people carrying placards and moving like a slow flowing stream in the direction of Hyde Park. There were bands playing, and people shouting and chanting. I squeezed into the middle of the stream, and I was carried along by the flow, picking up placards as I went ... Was this me? In the middle of thousands of people? How on earth did that happen? Yes, it was me. I didn't give it a thought at the time. The atmosphere was electric and powerful. It almost felt as if I was joining the big world for the first time in a new and wonderful way.

It was estimated that over 2 million people attended that protest in February 2003, and it gave me great pride to have been part of it.

We two million did not stop the bombing of Iraq, and yet I felt it was not a waste of time because I had discovered first hand that I was not alone but connected to invisible others who were willing to protest without the use of violence and who were as outraged as I was.

My protesting was fuelled by anger, unfairness, helplessness, and my need to DO something out of sheer desperation. I needed to do it in person; I needed to act. A feeling of connection was part of my reward; it created a glimmer of hope, and it restored my faith in human nature for a while.

Brexit propelled me into action again, and this time I made my own placard for the first time. The crowd reminded me of those flying ants with their fluttering wings. What a beautiful sight that was! Once again, I was inspired by the variety of people that were at the protest. The atmosphere was good-natured, and yet we all knew why we were there.

Other protest marches followed. I now feel that I live in a social media world, where there is too much to protest about – climate change, the Putin-Ukraine war and, as I write this, the dreadful Israel-Hamas war, my government, the anti-protest bill, chlorinated chickens and junk food from the United States, the government's attitude to refugees, fox hunting, live animal transports and much more. All of this sounds very noble ... standing up for what I believe.

But there have been times when I was silent or felt silenced. When that happened, I was often left feeling ashamed, guilty and a coward for not speaking up, either for myself or for another person or other people.

I guess the closest I can come to how this came about was that I did not feel safe and feared the unknown consequences and not being in control, or knowing how my actions could badly backfire on me.

The large London protests were well organised, and I felt safe, in a good enough way. I have stood up for myself or others when I felt secure and strong as if I had very little to lose if my protest had backfired and landed me in serious trouble. A protest or complaint can be experienced as an attack, so being fearful that I would be attacked in response sometimes silenced me.

I feel strongly that it is pure ignorance to judge and condemn others who choose to remain silent without understanding their motives. I have no way of knowing why some people remain silent when faced with unacceptable behaviour by a politician, a person at work or a family member. We must be careful not to run with and believe our assumptions and judge from a distance without understanding. And yet I too have judged and condemned. And of course, many non-protesters can't see "the point."

We have all heard those noble quotes about remaining silent in the face of injustice. Here are two of many that sound wonderful and where I have in the past nodded in agreement.

"If you are neutral in situations of injustice, you have chosen the side of the oppressor. If an elephant has its foot on the tail of a mouse, and you say that you are neutral, the mouse will not appreciate your neutrality." /Archbishop Desmond Tutu/

"To sin by silence, when we should protest, makes cowards out of men." /Ella Wheeler Wilcox/

I don't disagree with these quotes, but I now see them as rather simplistic and idealistic generalisations. The context of each situation must be understood and considered to even begin to understand – not necessarily agree – with why some people remain silent. We will all respond differently when finding ourselves in difficult situations.

There are of course some extremely courageous protesters who dare to stand up and speak out, knowing that they will be imprisoned or worse by protesting. The lone Chinese protester facing the tanks after the Tiananmen Square uprising. The woman who protested during a live news broadcast in Russia, the protests in Iran and many more. I doubt I would be courageous enough to do that.

Gender diversity. I respect those who want to put their gender behind their name for whatever their personal reasons might be, but I can't come up with any reason for myself ... yet. It is just not a burning issue for me personally, and yet I will walk around with a "Missing EU Already" badge on my coat for all to see.

I sometimes feel ever so slightly under pressure to join in and comply, and that is what annoys me. Not stating my gender behind my name might count as a mini protest with a very small "p," while also being a truthful "identity statement" on my part. Of course, I have no idea how I am judged by others, but my hunch is that it is of little or no importance to those others.

I also don't like the feeling that my freedom of speech has shrunk. It is almost as if humour and the ability to make throw-away comments must be kept in check. Spontaneity is the loser. This is to me a very sad situation. There is a little warning light flickering in me to be careful what I say for fear of being put in a box labelled – unacceptable, disrespectful, elite, arrogant, out of touch, insensitive, or not accepting of difference. Who knows ... I might already be in those boxes! Maybe a stint at Speakers Corner is what my next move will be to open those floodgates as a lone protester in the company of other lone protesters.

Darya Serebryakova (Russia-Czech Republic).

Practice During the War. An Attempt at Existential Introspection.

Since February 2022, the situation changed dramatically for us, helping professionals from the countries affected by the war. It influenced both our and our clients' lives. It moved us off our therapeutic chairs and immersed, together with our clients, in grief, fear and anger.

My perspective is determined by the fact that I grew up in Russia, received my psychological education there, and most of my clients are from Russia. From 2017, I live in emigration and work online with my compatriots and other Russian speakers, who live all around the world.

My experience is very different from that of my colleagues from Ukraine and other Russian-speaking therapists, who have Ukrainian clients. It is also different from the situation of my colleagues, who still work in Russia, where adherence to basic professional standards may be subject to criminal punishment and where it is often impossible to distinguish between helping people who suffer from war and helping the country waging this war.

To simplify my task and structure my memories and emotions, I will use Medard Boss's approach. Boss used the categories formulated by Heidegger to single out seven existentials determining human being. Each of these existentials became a theme for a little meditation on my experience of work and life during the war.

1. Spatiality

All my work with rare exceptions has been conducted online for a long time already. Of course, this creates a very special situation – we seem to be together, and yet we are in different places at the same time. During the pandemic, this experience of online practice had something paradoxical: we were divided, but shared a common fate.

The war imposes a radically different context of online work. Our circumstances are primarily defined by where and on which side of the border we are, and by distance from the frontline. We come to the virtual space of our meeting from different backgrounds. Some may have been forcibly drafted, others stay at home, some were forced to move or even flee, others could not. Distances become longer, and roads wavy. The space of war is at once narrow and extended, pressing and uncertain. It is one for all, but it is also different for everyone.

2. Temporality

This topic seems to merit not just a brief discussion, but two long studies. One on time as an aspect of therapeutic relations and the special temporality that exists in therapy. Another on the time of war with all its extraordinary nature. What happens when these two special temporal regimes coincide? Reflecting on my experience of these last two years, I can see rather clearly three separate stages.

The first stage, which began on February 24, I would call “time outside of time.” Looking back, I realize that my therapeutic routine did not really suffer from the event and that it probably served as a mast to which I could nail my flag to preserve at least some kind of resistance. But back then the notions of “the next week” and “the end of the month” seemed somewhat unreal in my feverish, almost psychotic state of mind. Heidegger says that care as a feature of human being is related to temporality – and the first weeks were, strange as it may seem, a carefree time in the sense one could not plan beyond the next step. Today I had to do this, and then? And then we will see.

I would call the second stage “it is no time for...” An acute affective condition of the first weeks continued for a certain period, but it could not continue over three months: it is physiologically impossible, and some sort of adaptation took place. It seemed we all were stuck in a waiting room. Everyone was waiting for something – in preparation to move, or living in bureaucratic limbo after move, following closely economic statistics or frontline dynamics. Everyone was waiting and postponing their important life tasks. The total carelessness of the first few weeks was replaced by my maximum concern with staying safe as a therapist. No confrontations, no tricky themes, supporting work only. This was energy saving, protection, decreasing harm. But gradually I had thoughts and emotions typical of burnout: I was too exhausted to work, but I did not deserve rest, and I was ashamed of being tired while doing so little.

I emerged from this ‘waiting room’ approximately a year after the start of the war, and a new stage began, which I would term “time for the urgent.” As before, much in my work is suspended and characterized by the sense of anxiety about the future and transience. As before, there are regular “inferno breakthroughs,” when one of the clients has a shell explode too near, and we are again in the timeless period similar to that of the first weeks, but this is less total now, and it is not happening with everyone at the same time, so it’s easier to cope.

I would say that I do not set helping to survive as my primary task this time. Rather, I try to help to find what is important for a person to live with even during the war. What cannot be delayed until the uncertain future. What is needed to not only “survive” now, but also to live to the full.

3. Corporeality

The first thing I remember is the sense of a stony body I had in the first days and maybe even weeks. It was evidently related to my work. It could not be helped by crying or taking a hot shower – the only way it could be helped was by rubbing my chest and back with strong, almost rough movements through a thick sweater. This allowed me to relax a little.

In the first months, my approach to food broke down too: first to the level of “comfort food,” and later to self-harm, such as buying a cheap salad with mayonnaise in a supermarket and forcing myself to consume it. I gained three to four kilos, which I could shake off only by the summer of 2023.

It all seems to be about the body being closed: numbness, fat as protection from emotions, but there was also the reverse impression – unusual openness and erasure of bodily borders.

I remember February 24 also as the day when we started hugging again. The contrast was particularly strong after Covid, but even before I was never as tactile with unfamiliar people.

What else? The deep feeling of my corporeal vulnerability. Repulsion and horror with which my body reacted to violence. Tiredness – the word is repeated increasingly often in the second year of war, and it seems that it could be the subject of a separate book.

4. Being with others

Therapy is of course all about relations, and a person cannot exist outside relations. But we usually focus on the near and intimate plane of others’ world – family, friends and other familiar people. A wider understanding of *mitsein* as the world of common relations, identities and statuses rarely becomes the focus of therapy, except for various modern radical approaches. It is one of the consequences of war – a complete convergence of these two worlds, breaking the borders of the private. Not only did war become a fact of life, but it also seems to have ruined all adult mechanisms of coping and control, returning us back to primary patterns. States became “big other’s” substitutes, and we are dependent and helpless in relation to it, while it is both predictable and cruel, and each of us projected these relations onto our personal child-parent drama. For some, the loyalty conflict between their motherland and their country

of residence echoed the parents' divorce they experienced in childhood. For others, the fear of violence provoked auto-aggression with immersion into generalized guilt. In no case do I want to reduce political behaviour and political feelings to psychoanalytic determinants only. I would like to see other dimensions here, too: heroism, tragedy and free choice. But it can be viewed from this perspective as well, especially if the question is not "what motivates us," but "what stops us."

5. Modality

There are special difficulties in making content of the fact that, to a certain extent, we are in the "modality of war." For myself, as a person and a therapist, it can be hard to realize and discuss the subjectivity and the presence of choice in this question. The choice to go to war or not to go to war is so impossible that we want to make it absolute, that is, cancel the very fact that such a choice exists. There is only one correct position: making war is always bad. Or the opposite, there is only one correct position: it is necessary to overcome evil. It is impossible to live the usual life when people are dying somewhere. It is equally impossible to be thinking all the time about the people who are dying somewhere, because we need to live our lives. It is simpler to think in the categories of duty, inevitability and the only right choice than accept the fact that we choose our position, and we are responsible for it. And when a client comes, expecting to find an ally in me, or, otherwise, an adversary, it can be extremely hard to question of whether we are on the same side or not without pretending that the question does not exist. It seems important not to answer this question with a single and final answer, not to take down the tension between "I am your therapist" and "we are both humans for each other." Even if we do not understand well how to be humans to each other during the war.

6. Historicity

This point seemed the most difficult for me: not so much emotionally as intellectually. Heidegger's example of museum objects helped me. Here is a thing that exists today, but it is also related to the past: it is a historical object. And reflecting on my professional and personal experience of the last couple of years, I immediately think of a phenomenon similar to a museum object, which seems to be related to the past but exists in the present: it is guilt.

Looking through my notes, especially those of the spring 2022, I see how acute my feeling of guilt was and how it took the central place. There was one moment at the beginning of April 2022, when sinking into guilt was so total and inescapable that for the first time I ceased to see meaning in my therapeutic work. And now, at the end of the second year, it seems that the guilt has all but disappeared from thoughts, conversations and therapeutic practice. It emerges only in flashes and goes back underground. Historicity is not only about the past: history continues today, and it has an undefined after. As a historical phenomenon, guilt was always related to something else, such as a choice or an action. And it has the option of becoming something else in future: for instance, a duty and maybe even forgiveness, even though I find it hard to imagine it now.

7. Mortality

What does this mean - the experience of mortality and the feeling of mortality? Are we confronted with it through other person's death and the feeling of loss? Do we become closer to our own mortality when we manage to escape danger, or does this experience strengthen the illusion of immortality, giving us a sense of magical protection?

During the war, fear seems to be at once natural and extremely out of place, even shameful. It seems that the war requires us to step away from our mortality and vulnerability, even forget about it, or, as do those people who are in love with war, go towards it. But I will try to describe the way we fear or were afraid during the war. Why does war scare us? The most obvious thing is the fear of loss, the fear that we will be deprived of something valuable and that it will be destroyed. We fear to lose our near and dear, to lose our home and our plans for the future. Of course, for many people, the fear of personal responsibility is much stronger. And what if our duty requires us to renounce something that is too valuable or to put ourselves in danger? And what if I make a mistake that would have awful and destructive consequences? Many of my clients and myself are familiar with the fear of becoming victim of violence from other people, of becoming dehumanized, with no right to be included, to be defended, to become a shard

that has no value and can be easily discarded and regarded as an enemy. On my observations, this fear is the most destructive for the emigres who have changed sides – self-isolation and a great amount of suppressed aggressive impulses result in depressive condition.

Overall, death as disappearance, as nothingness does not appear prominently in these fears, or, at least, it is not voiced. On the contrary, the thought of this possibility may even reassure under some circumstances. The process of dying, suffering and losing wholeness scares more. This scary thing is happening inevitably in some way – we become, or turn out, to be others and not the ones whom we thought ourselves to be before.

From my experience of therapeutic work and thanks to therapeutic training groups, where participants from different countries (Ukraine, Belarus, Russia, Lithuania and Latvia) shared their experience of war, I know that together we can create space that includes more than each of us is individually. If alone we are doomed to do “either-or,” being together helps us confirm “both... and...” I would like my text to be one of responses in such a conversation.

Svetlana Sryatetski (Estonia).

Estonian Russian: Experiencing Personal War-Related Crisis

A short time before the start of the war in Ukraine I emerged from a rather complicated personal crisis. But on February 24, 2022, the war broke into my life, turning it upside down and bringing a new crisis in.

It seemed I was falling into an abyss, unsupported, unsafe. I also felt guilty: I suffer, but I am physically safe, meanwhile people in Ukraine lack even that.

I began to notice that, against the background of anxiety and horror of the event, I was feeling some new and continuous tiredness. And, realizing what was happening, I understood that my tiredness with depressive overtones grew from the constant need to process my emotions, from uncertainty and from compassion to experiences of Ukrainians, from sadness over losses in my own soul and from the complexity of expressing my feelings and thoughts openly, because it was all going to be interpreted in various ways, undermining my sense of security, and also from a new overtone of loneliness. It was all mixed and combined in one large vortex, where being Russian today means being branded.

The war came from without and dealt a strong blow to my subjective feelings. Karl Jaspers called such situations liminal (12). He also said that the meaning of existence is disclosed to a person at the time of the strongest and most extreme blows and that, upon encountering them, a person understands that life is not his/her own. I feel the war exactly this way – it is a liminal situation carrying the destruction of the prior notions, worldview, knowledge, values and meanings, which overwhelms and shows that we are subjects to contingency.

The war overturned the picture of the world that I drew for myself. That picture included wars, but those were far away. This war was close. That picture of the world had more good than evil, and now the evil was more evident. It is terrifying when evil seems prevailing. The war destroyed the sense of security fundamentally, and indeterminacy became so dense and overreaching as has never been before.

And, leaving aside these horrifying images, I am scared of being Russian in this new world. I am a Russian person who was born and lives in Estonia, with Estonian citizenship; but to be Russian today is to be an evil-inflicting person, guilty of Ukrainians' pain, doomed to decades of hatred and despal from people of many other nationalities. This is the way I perceived and experienced it, and, possibly, this is the reason why I transferred onto myself all the things the Russians were accused of. The word “Russian” became a common name, and it terrified me. I had to clarify who I was, a Russian in Estonia. The question arose as an important one today, not only to understand what guilt I have to accept in this situation and what exactly I am responsible for but also to avoid some kind of dangerous split inside, hints of which I began to notice.

So what are the options for a Russian in Estonia, who experiences a crisis because of the events unleashed in the war between Russia and Ukraine? What questions should I answer for myself? What is my guilt? Is there a way out of what a person feels in this situation? What is the meaning of it all?

The most valuable book, which gives, first and foremost, understanding of the situation in which

Russian people are today is Karl Jaspers's *The Question of German Guilt*. I am primarily troubled by what my people, represented by certain individuals, has done – actions that have branded all Russians with guilt and responsibility. This provoked a new and unforeseen personal crisis, the possibility of experiencing which was unimaginable before. It is important to stress that I was born in Estonia and not in Russia, and I sought answers in Jaspers's book based on this fact.

The book provided genuine help and support in my search for answers. It analyzed different kinds of guilt and helped to clarify my own sense of guilt, as well as to determine what it was and how to be responsible only in those areas where I carried responsibility; I also received support through Jaspers to the idea that such generalizations (those about all Russians) are dangerous and therefore unacceptable. The ideas where a single nation as a whole is represented as the transmitter of the “evil,” unworthy to exist, etc., can lead to Nazism and genocide.

The book by Jaspers has an important preface, with the first paragraph being particularly important: “In February 2022, the Russian society was thrown into the conversation about guilt and responsibility. Seemingly historical and theoretical matters suddenly became cruel reality, which imperatively demands processing. *The Question of German Guilt* is the most important landmark on this painful journey.”

Today, any Russian may either not inspire trust or, at worst, be hated. All of it can mortify any person, and, therefore, the author writes: “Jaspers understands that the commotion reigning in the souls and minds of the Germans can be overcome by precisely distinguishing between the key terms, differentiating between the types of guilt itself”; despite the need to differentiate, provisional emphasis is on one type of guilt – moral guilt.

Jaspers himself distinguishes between criminal, political, moral and metaphysical guilt. Criminal guilt presupposes the commitment of crimes that “transgress laws overtly.”

Political guilt is related to the actions of political figures, under whose power a person is.

Moral guilt rules over all actions. Jaspers writes that “one cannot simply refer to the fact that one was ordered to do something.”

Metaphysical guilt proceeds from the solidarity “between people as such, which makes everyone guilty for every evil, every injustice in the world, and particularly for the crimes committed in his presence or with his knowledge. If I do not do what I can to prevent them, I, too, am guilty,” writes Jaspers. The only judge here is God.

It is also important to note and process here the notion introduced by Jaspers: the guilt of passivity.

Also valuable are Jaspers's reflections on the absurdity of accusing the people as a whole. This leads to the danger of accusing all Russians: many hate us so much that they want to eradicate us from the face of the earth. And what does it lead to? It leads to fear and the sense of insecurity.

Jaspers has several important theses showing the way to solve this important guilt-related issue:

“One cannot totally distinguish politics from belonging to humanity, because a person is not an hermit perishing alone.”

“The atmosphere of subjection is similar to political guilt.”

“The cause is blind and unknown; guilt has vision and freedom.”

“The clarification of guilt is simultaneously the clarification of our new life and its possibilities. It engenders seriousness and decision.”

The problem of choice in experiencing a crisis

It appears that singling out the problem of choice in experiencing a crisis is important, because to overcome it one has to choose. The main choice a person has to face is whether to remain as one is or to be transformed, to change, to bring something valuable out of the crisis and to make an important step forward in one's development.

Whatever a person chooses, any choice comes with a price. It will be extremely high, if the person continues his or her attempts to bring back “the former world” or to try to persuade oneself again and again that it is as it was before and that nothing has changed. But resistance will exhaust the person, and the crisis will continue.

Thoughts about choices emerge in relation to seeking the meaning of life. One can choose to remain a powerless and helpless “victim” of meaninglessness or to seek meaning even in the most difficult situation. We see important moments here: there are questions demanding answers, and a person is free to choose his/her answer along with taking responsibility for it and finding a meaning in this situation.

Rethinking life and finding a way out of crisis

What are ways for cope with a crisis and leave it behind? How do I emerge from crisis? When the war began, it became very important for me to strengthen my body, and I began to do more sport. Not only did it strengthen my will, but it made me more disciplined, developed endurance and made me more confident. I realize that it is related to war – if I allowed the thought that it could come here, I wanted to be physically strong. My body can now provide good support, as well as my spirit, which has strengthened over time.

I emerge with a more developed ability to find those things that I can influence, and it will be useful when I face the situation of powerlessness again. I emerge with better communication with my own consciousness and with grown self-respect. By the way, consciousness facilitates peace in my soul and supports it. I emerge with finding support in today, and I can live the current day more fully. I emerge with a better understanding of the limits of my guilt. As concerns my identity, I am Russian, of course, but I am an Estonian Russian. Estonia is my motherland, and I really love my country. This self-definition helps me to sift grains from husk and to escape my neuroticism, which tests me every time with accepting excessive guilt and responsibility. I emerge with valuable experience of being accepted (my experience with a Ukrainian client and Ukrainian colleagues). And, certainly, with the people, with whom I can talk openly, share, argue, cry and just be myself. I emerge with a new ability to endure anxiety in a new and different way, and now I can endure more calmly the “ontological inclusion of ontic experience,” to use the words of Alice Holzhey-Kunz. I emerge with a greater ability to assess my capacities, to rate them and to use them more meaningfully. With reinforced borders, which, thanks to trusting my feelings, I learned to recognize. I distance myself without pangs of consciousness from excessive anxiety in other people, hustle, noise, wordiness and empty discussions. Overall, I feel that I am now more conscious.

What is incomprehensible and complex still? I emerged from the crisis with less goals, not understanding what other goals I should put forward. I do try to make plans, set new goals, but shorter-term than before. I somewhat lost understanding of what I want from the future. But I do not hurry, and I want to live with what I have, especially given that the summer of 2023 brought me still more trials – we found that my father has oncology, and now he is undergoing treatment, and I am learning to live in this situation again. Life does not stop throwing challenges at me, but it turns out that I have sufficient internal resources to accept and overcome them. To continue living. Just living and solving the questions which life poses right now.

Rihards Valands (Latvia).

The World of An Alcoholic - An Existential Therapist's Perspective

I am Rihards, and I am an alcoholic. There can be no better way to start an article, because it is true. My experience of an addiction took me on winding roads, until I ended up in existential therapy. Not as a client, but as a therapist.

In the past, I often underwent treatment in various narcological and psychoneurological medical establishments.

The turning point came when I decided to change my life and went for treatment to a narcological centre, after which I never drank alcohol again.

In 2015, I began to study at HEPI, specializing in “Existential Therapy.” I have a good number of clients with addictions in my practice.

Using my personal and now also my professional experience, I would like to stress the importance of an existential approach to tackling addictions, even though I knew nothing about it when I was fighting my own troubles.

The problem of addiction is far more complicated than that of a habit, and it requires a psychotherapeutic approach. Existential therapy is an approach that helps to understand the addict's internal

world, reevaluating his or her values and creating a new philosophy of life. Therapy does not aim at full healing; its aim is to change one's view of oneself and the surrounding world, to reassess the goals and to find new ways to satisfy one's needs.

The modern society faces a plethora of addictions, including such new forms as social networks, food, sex, sleeping pills, sport, etc. First attempts at fighting it were by physical means or by isolating alcoholics. Later psychotherapeutic methods emerged, including the twelve-step program of Alcoholics Anonymous. But, even after treatment, many people fall back to their addictions. Studies show that it is hard to achieve a stable remission, especially among those who did not seek help.

This highlights the need for understanding the psychological aspects of addiction. The problem turns out to be more complex than just a habit, requiring a psychotherapeutic approach.

Existential therapy is one of such approaches, which helps to understand the addict's internal world, reevaluate his or her values and create a new philosophy of life. Therapy does not aim at full recovery but at changing the view of oneself and the environment, at re-evaluating the aims and at seeking new ways of satisfying one's needs.

The notion of "the world of an alcoholic" describes the unique psychological and emotional condition experienced by a person addicted to alcohol. It denotes not only the physical addiction to alcohol, but also a profound psychological yearning that can sometimes change the view of the reality.

Irrespective of the particular reasons why a person lives in the world of an alcoholic, the common factor is the search for psychological comfort and the sense of control. This world becomes a site where an alcoholic can gain illusory freedom from hard thoughts and feelings by temporarily immersing oneself in a world where one feels strong and confident.

Even if we want to help an alcoholic, we must understand that we can never fully understand their world. And yet understanding and support found in genuine care and respect may be pivotal in their journey to recovery and self-discovery.

Existential philosophy. The theory and practice of working with addictions.

In modern psychotherapeutic practice, the existential approach is gaining increasing popularity in working with addicted clients. Respected psychotherapists, such as Simon du Plock and Ernesto Spinelli, successfully use this approach, grounded in existential philosophy, for discovering meaning and overcoming addictions. Simon du Plock made a considerable contribution to the area of working with addictions, based on the existential-analytical approach. In his work with addictions, he pays particular attention to existential and psychological aspects, as well as to the spiritual dimension of a person's experience. Following the idea by Simon du Plock, one can conclude that it is important to study how an addicted person created his or her personality and how an addiction emerged in the process of this "self-creation."

Existential therapy is the form of therapy that provides or returns one's dignity and respect. In existentialism, a person is not an object but a person who states by his or her very existence that one should rely only on oneself and one's actions, without which genuine changes are impossible.

Existentialism is an optimistic teaching about activity and about the possibility of changing one's destiny. In this context, existential therapy can be viewed as an approach that restores self-respect and helps one see oneself as an active creator of one's life.

Existential therapy provides varied approaches for working with addictions. The stress is placed on understanding the meaning and value of life based on one's genuine needs and wishes. In the context of addiction, this approach allows a client to view one's actions and choices from a new angle, to understand what gaps and misunderstandings led to addiction. A therapist helps a client find meaning in life, which can replace the addiction and develop the skill of accepting responsibility for one's decisions and actions.

Observations of an existential psychotherapist's practice in working with addicted clients

The basis of work with addicted clients is understanding that a therapist cannot and should not offer ready-made solutions, give advice or otherwise try to "mend" the clients. Instead, I found it necessary to create an environment where the clients could feel comfortable and freely express their thoughts and feelings. The principal technique I use as part of therapy is the "technique of being present" and lis-

tening actively, when the specialist only helps the clients analyse their wishes, motivations and needs.

This method is based on active listening, being genuinely interested in the client's personality, exploring his or her life and asking open questions, which help the client become engaged in the process of thinking about one's life and the choices made. One of the key moments of this technique is in helping the client realize that he or she has a right to choose, to have power over one's life even if it seems complicated.

It is important for a psychotherapist to understand the reasons for anxiety and worriedness, which are assuaged by alcohol and later to understand, together with the client, by what means, appropriate for this particular client, he or she can cope and even come to terms with anxiety.

People with alcohol addiction often fear all sorts of emotions. So one should place great trust in a therapist and have a safe space for genuinely expressing one's feelings and emotions. Empathy and the skill of listening play a key role in this context.

This way, as part of psychotherapy or another way of treating an addiction, the addict's personal decision to turn for help is important. Later the client, together with the therapist, seeks to find the source – those initial moments that made the person turn to alcohol. In particular, it is important to accept one's own imperfections and even lowliness and find the reason that triggered the addiction.

The process of "being in this" and "accepting it" influences one's personal condition, and the therapist's role is to support the client – the therapist should help the client to survive this internal pressure, to analyse it and to build a new way for reducing this pressure. Responsibility for this condition and the courage to acknowledge one's imperfections constitute the first steps on the way to healing. This process requires internal strength and support, and the therapist's work is to help the client to start on this way and create the basis for long-term changes.

My personal experience of interacting with addicted clients confirms the importance of an existential approach, which allows the clients to seek strength within to overcome addictions and find new ways to find meaning and direction to life.

Thus, in an alcoholic's world, as in life, there are no unambiguous answers and recipes. Every way to rehabilitation is unique, and, for many, as for me, existential therapy can be a powerful tool to help along the way. Not only does it help overcome addiction, but it also opens new perspectives and the meaning in life. This article constitutes my small contribution to the great dialogue about addictions and ways of overcoming them. I hope that it will inspire others to study this important theme and to find new ways of healing.

Further I summarize the conclusions that I reached when studying the theme "The Alcoholic's World – Existential Therapist's Perspective".

The holistic approach to addiction: existential therapy offers effective possibilities for working with alcohol addiction, which allows to view a person in the context of his or her personal life philosophy, fears, motivations and strivings.

The absence of special ways of treating addicts: according to Simon du Plock, it is important to try to see a client outside diagnostic terms and to work with the process of healing or the blocks that hinder it.

Understanding the alcoholic's world: it is important to respect the world of an alcoholic and, instead of evaluating his or her choices, rather to understand emotions and motivations that may hide behind this condition.

Working with illusions: one of the key aspects of existential therapy in working with alcohol addiction is analysing and changing the illusions that inhabit the client's world. It allows to change one's view of the world and of oneself and destroy the connection between alcohol and creating illusory scenarios.

Creating personal boundaries and authenticity: in the process of therapy, it is important to help an addict to find authentic ways of self-expression and to set healthy personal boundaries, resisting the client's manipulations, which in turn can facilitate breaking harmful behaviour patterns.

Creating positive experience: existential therapy facilitates extending "an alcoholic's world," helping to find new meanings and joys in sober life and to integrate into society.

Personal motivation and a qualified specialist: overcoming alcohol addiction requires personal motivation on the part of the addict, which is related to professional support and understanding on the part of the specialist, who does not need to have experience of alcohol addiction or to inform the client thereof.

Changing the foundations: as in building a house, success depends on quality foundations. In this case, re-evaluating beliefs, freedom from restrictive boundaries and creating a new, conscious philosophy of life plays the key role.

Certainly, the way to overcome alcohol addiction is very complicated, but, thanks to personal motivation and qualified help from a specialist, it can be mastered successfully.

Jolanta Latakiene (Lithuania).

Psychotherapy of (In)Determinate Duration: Relations with Existential Givens

Basic concepts:

- A psychotherapeutic agreement – discussion and agreement between the client and the therapist on the main terms and limits of psychotherapeutic work, including the time and frequency of the meetings, the price, the procedure and time of pay, terms on which a meeting is cancelled, as well as therapeutic aims and tasks (van Deurzen & Adams, 2011).

- Therapy of determinate duration is psychotherapeutic work, the total duration of which is agreed between the client and the therapist as a certain number of meetings or defined in time (for instance, weeks, months and years).

- Therapy of indeterminate duration is psychotherapeutic work, the total duration of which is not agreed between the client and the therapist in any particular number of meetings or definite timespan.

- Existential givens are certain facts and conditions of human existence, which are imposed on us without our own choice (van Deurzen & Adams, 2011).

In psychotherapy, the discussion of the total duration of therapy is a problematic issue due to several factors:

- The aspect of the client's motivation and expectations as to the speed of therapeutic changes. In the absence of an agreement on the duration of the therapy, there is a risk that therapeutic intensity may decrease to unproductive levels. Likewise, the absence of indication on the duration of the therapy increases the risk of the client growing disappointed at the slow tempo of changes and discontinuing the therapy. On the other hand, after agreeing on a definite term of work, the client may feel pressure to make faster changes than the client is prepared to.

- The therapist may find it difficult to predict how much time will be required to achieve the desired outcome, especially at the beginning of the therapy, due to several factors: 1) the client's context of life and the degree of the desired outcome are not sufficiently clear; 2) the communication is still developing, and underdeveloped therapeutic relationships often provide insufficient and unstable basis for understanding the ways of maintaining interpersonal relations familiar to the client; 3) impossibility to predict the future events and experiences that may slow down or accelerate the desired therapeutic changes;

- From the phenomenological standpoint of 'un-knowing', it would be problematic to suggest a definite duration of work for the therapist. It could be interpreted as expertise (the therapist knowing from the start what results would be achieved and when) or as a promise and guarantee that the change will take place during the indicated period.

- Most studies show that the main factors of therapy efficiency are related to the quality of therapeutic relationships.

The most important theses of this study are as follows:

- The question about the duration of psychotherapy is mostly related to such existential givens as the limited duration of life, indeterminacy, anxiety, freedom and responsibility.

- The client's wish or reluctance to determine the length of collaborative psychotherapeutic work may reflect unique relationships with these givens and their changes in the course of therapy.

- A position chosen by the therapist on the issue of therapy duration may have therapeutic significance and value as a response to the client's problems related to these givens.

Overview of correlations between the efficacy of the therapy and its (in)determinacy in time.

Some studies show that 50% of the patients attending psychotherapy achieve clinically significant changes in 20 sessions, whereas 75% of patients require 50 sessions to achieve this result (Lambert, 2013).

Yet other studies indicate that the relationship between the results of psychotherapy and the process is less unambiguous in three aspects: 1) positive results in psychotherapy studies were not related to a set theoretical model of psychotherapy; 2) the results were not significantly related to the duration of the process; 3) the results were not statistically significantly related to particular psychotherapeutic techniques or methods (Stiles, 2013).

A more profound understanding of the processes of existential therapy would need a contextual model as a consistent continuation of the main principle of correlation in existential therapy. Sufficient data has been collected that overall different variations and directions in existential therapy are effective (Vos, Craig, & Cooper, 2014; Stephenson & Hale, 2020). However, most researchers focus on studying the results of existential therapy, while studies of the efficiency of the therapeutic process (Correia, 2017) or various aspects of therapeutic relations (Vos et al., 2015) have been rather few, which does not allow more general conclusions.

A client's expectations constitute an important issue of a psychotherapeutic contract. Conceptually, they can be divided into two categories: 1) expectations of a result from the therapy – confidence in its efficiency and the extent to which therapy can be a source of help as a whole; 2) expectations of the therapeutic process – how the therapy would proceed, the interaction between the client and the therapist and the duration of the therapy (Constantino, Ametrano & Greenberg, 2012).

Studies show that direct discussion concerning the client's expectations of the results, the therapeutic process and the duration of the therapy decrease the probability of quitting the therapy (Swift & Callahan, 2011).

Some authors provide precise recommendations for decreasing the number of quitting cases in therapy, such as 1) offering information on the duration of the psychotherapy; 2) offering the client information on the roles of the client and the therapist in the process of the therapy; 3) taking into consideration the client's wishes; 4) strengthening the client's hope at the initial stages of psychotherapy; 5) facilitating the creation of good working collaboration; 6) assessing, following and discussing the progress in psychotherapy with the client (Swift & Greenberg, 2012).

In summary, it should be noted that so far there is no consistent empirical evidence on the correlation between determining the duration of the therapy and therapeutic results. However, studies show that direct and detailed discussion of the client's expectations on the duration and process of therapy may decrease the probability of quitting therapy.

Theoretical reflections on (in)determinacy of the therapy duration

According to Cooper (2017), one of the common traits of different schools of existential therapy is the fact that it stresses “flexibility and adaptability of practice rather than fixed and immutable boundaries” (2017, pp. 174-175).

Similarly, Spinelli (2015) describes a considerable part of the borders of psychotherapeutic agreement common for the therapist as the effect of Dambo the elephant – our own notions of the conditions necessary for us to consider ourselves to be existential therapists working in this therapeutic approach.

Another way is to try to understand (in)determinacy of the duration of existential therapy – to consider certain changes in the existential therapies offered by Cooper (2017):

- Psychologically oriented – philosophically oriented practice.
- Individuation – universalization.
- Directing – non-directing.

It is important to remember that, from a pluralistic existential-phenomenological perspective, these stated dimensions are dilemmas rather than dichotomies. Studying them together can help the clients and therapists to reflect on and find such style of existential practice that is the most appropriate and useful for each client at a given moment (Cooper, 2017).

Relations between (un)willingness to set the duration of therapy and givens (therapist's ideas)

While considering the issue of therapy duration, it is vital to maintain a dialectic approach.

It is entirely comfortable not to set duration of therapy and stay with an indeterminate format. Noticing my own wish to discuss therapy duration with a client, I feel that it usually reflects my general unwillingness to work with this particular client.

Summary

The results of scientific studies show correlations between the efficacy of therapy and (in)determinacy of time, altogether revealing ambiguousness of these relations. Albeit the existing empirical evidence does not allow to make clear conclusions, it was shown that direct and detailed discussion of the client's expectations of the duration and process of the therapy decreases the probability of quitting therapy. At the same time, studies are usually conducted on the basis of the medical model, studying the decrease of the symptoms and raising the question of the correlation between the "dose and the reaction" in psychotherapy. I can say that this gnoseological study basis is less useful in considering the processes in existential therapy than the contextual model, which tries to perceive the therapeutic process holistically. Still, studies have so far revealed only the general efficacy of various therapies of this school. A more detailed study of the correlations between various processes in existential therapy and the significance of some aspects of therapeutic correlations, especially in view of the contexts of the western culture, provide an important further direction for scientific studies.

Theoretical approaches in existential therapy to (in)determinacy of the duration of therapy are multifaceted and dialectic. Although existential therapy tends to focus on flexible practice, some of our beliefs of what is necessary for efficient therapy can be understood as the effect of Dambo the elephant or self-deception in an attempt to decrease the anxiety we feel due to the utter indeterminacy of this practice. A psychotherapeutic agreement of limited duration can be understood as reflecting the human being-to-death and the given of the limited duration of life. On the other hand, there is a risk of pushing existence as an initially open Dasein to the background. Discussions of the need to determine duration of therapy between the therapists and the clients should be understood as studying at least a few dilemmas: 1) between psychologically oriented and philosophically oriented practices; 2) between individualization and universalization; 3) between directing and non-directing. Finally, we should consider the factuality of psychotherapeutic practice: both in life and in therapy, we end up not in an abstract, but in a particular situation with the peculiarities, possibilities and limitations of a given client, in the particular situation of the time and the socio-economic and cultural environment. Being practitioners, we want to help an individual person and not the entire humanity. Thus, our obligation as therapists is to choose a position on the issue of the therapy duration in each case which would be therapeutic for our client at the given time moment and would correspond to the main principles of the concept of existential therapy closest to us, which would reflect the general spirit of the time and the context of our practice.

Renata Neliubšienė (Lithuania).

Philosophical View of the Phenomenon of Spirituality: from Heart to Heart

The process of psychotherapeutic work, set within the defined framework of our profession, gives the sense of security and clarity. However, growing fear and hopelessness along with a tendency to have as much as possible but not to be happy makes us reconsider everything. The abundance of information, the tragedy and absurdity of the geopolitical situation, complete erasure of borders between the good and the evil, difficult choices of what to believe and what not make us seek for something bigger than what we put in our well-known existential givens. We have a persistent feeling of missing something important or are avoiding it. The question that is proposed here for discussion is very simple: a psychotherapist's attention to oneself and to one's life. This is not about supervisions, meetings, seminars and other good things that help us in our professional development. I mean our way of life, which influences therapeutic relationships either directly or indirectly. In other words, the important thing is not what I know or what I can, but what I bring into the therapeutic relationship, living my life in one way or another.

It may seem that I attempt to enter where I am not invited, into the very soul, but therapeutic relations are often the place where souls meet. I may become the greatest consolation for a person in this ex-

istential commotion exactly where no one expects it. Over the entire duration of my rather long practice, I understood that people seek their origin and end – God or a more palpable relation to the eternity. Here we can find it, possibly with even greater certainty than at a traditional religious establishment.

We are the ones who are in direct touch with the person's soul, but we usually avoid discussions of a person's spiritual being, leaving this area to clients themselves. We cannot circumvent and avoid seeing this phenomenon. Moreover, our famous philosophers Søren Kierkegaard and Martin Buber stated definitively: God is the foundation and the goal of human existence. What are my relations with God as a psychotherapist? To what extent existential psychotherapy can deal with it, and what is its meaning for therapeutic relations?

We need not to be theologists to have our own understanding or personal philosophy related to our relations with the existence of God or our view on whether there is life after death or whether life just ends.

At present, we often have the feeling that the ship directed by mankind sails through the waves at a high speed without any safe power, which could manage it: there is no captain, its course is uncertain, and we can only rejoice that there is a lot of food, entertainment and various distracting substances, which prevent us from feeling fear or anxiety during the journey. Emotionally, we cannot relax because of all the things happening in the world, whether close or far, and they certainly distract and worry us. We have a growing sense that the things that previously helped us and saved us can no longer do it, that we need a new perspective: this is highlighted by both clients and psychotherapists. Philosophers have been speaking of it for centuries. Global conflicts and wars, climate change, emigration and many other challenges make us feel increasingly more vulnerable. But the most dangerous existential crises are those that threaten a person's identity. A person can discover oneself by asking the question: who am I without my religion, my society, my political party, my phone, my medicines and my social networks? It seems that the answer is evident: I am no one. Political technologies and religions, tend to get polarized and radicalized, so we easily fall into a vicious circle, from which it is hard to escape for a person.

But a person needs consolation and a return to one's roots. What are our origins and our roots? Existential psychotherapy helps to find answers to two main questions asked by people: how do I live now and how do I want to live in future, in view of my experience of the present? It is based on building profound psychotherapeutic relationship and facilitates this search.

Why do people who know and have so much feel increasingly miserable and insecure? They do not feel safe, because they are fear-stricken by inevitable death followed by darkness and non-being. This existential question is raised again and again.

In continuing to consider the question of the modern existential crisis of humanity - who I am and where I want to go - I would like to dwell on one phenomenon: human virtue and moral choice, which is often reserved for religion. It can be said that virtue and morality is not the same in different times and civilizations. Moral principles may have differences, but those are never absolute. There are amazing similarities in the teachings of ancient Egyptians, Babylonians, Indians, Chinese, Greeks and Romans. It is interesting that existential psychotherapists, while providing support, compassion and safety, can maintain their moral position and help a person to search for meaning, roots and identity. As most philosophers contend, they are the ones who not only give answers to existential questions, but also lead towards the right choices.

A person finds it increasingly hard to choose, because often there is no starting point from which to make a choice. By choosing predominantly pleasant things, we fall into the circle of despair and meaninglessness. "I" becomes the starting point, but this only increases my confusion and misery. We are rid of objective truth and keep sinking in a global existential crisis. To what extent should I worry about this more than about the things that happen in therapy if I am only a temporary journey companion to my client and if the person's choice is just his or her own choice?

How far can existential therapy penetrate the sphere of human spirituality in practice? As far as the seeker dares. As far as the psychotherapist, understanding him or her, reacts to it, and as far as the therapist lives through this experience. Existential psychotherapy is most likely to embrace, as no other school of psychotherapy, a very wide range of human life, offering a holistic and not a fragmentary view of a per-

son. This is why existential therapy should seek means and ways for best integrating the spiritual sphere of a person's life into the daily life here and now – letting it in, questioning, seeking and responding to what is likely the most important question in life: what is the ultimate meaning of it all?

Phenomenology, which is constantly in the field of our vision, embraces all planes of human life: investment, freedom, responsibility, choice, suffering and fear of death, undoubtedly containing manifestations of morality, spiritual experience and relations with religion and with God. As a rational being, the human always turns over every subject in his or her imagination until he or she finds something immutable in it. God is immutable, but we can hardly find a place for Him in our imagination.

Spirituality, which began to be developed by the desert fathers, who lived in the eastern Christian tradition in the first century of Christianity, formed a healing method based on fighting vices and passions, thus promoting spiritual life and cultivating virtue. This method of spirituality, popular in Eastern Christianity, is called hesychasm, from the Greek hesychia – silence or calmness. Its essence is the deep knowledge of a person, which helps lead a person to self-actualization in the right manner. God and human interact in it.

The blending of the qualities of our being – unity, justice and goodness – takes us to the divine level. A person's spiritual qualities can be fulfilled by God only. God becomes the moral criterion, and, in order to decide if a person's action is good or not, his or her relations with God must be tested. This is the measure and, if a person has it, it makes choices easier.

Existential psychotherapy is based on the philosophers who praised Christian values. Also it is strengthened by the knowledge that the entire western Christian philosophy is built on Christian foundations, which are not only the guardians of virtue, but also deserve additional attention. We want to look deeper, because religions also cannot avoid this polarization, radicalization and secularization.

But the practical argument as to why morality requires finding and believing in one's own God has been voiced by Gilbert Chesterton: "Even if I didn't believe in God, I would still want my doctor, lawyer, and banker to believe in Him." I have no doubt that psychotherapists would be among them.

To go where the client is afraid to go, with the psychotherapist knowing where they are going, at this existential feast, provides a great advantage.

Alice Holzhey-Kunz (Switzerland).

Emotional Experience of Premoral Guilt

The famous Swiss Dasein-analyst Alice Holzhey-Kunz published a new book *Emotionale Wahrheit: Der Philosophische Gehalt Emotionaler Erfahrungen* [Emotional Truth. Philosophical content of emotional experience]. The book appeared in press at the end of 2020, published by Schwabe Reflexe.

With the kind permission of the author, we offer the translation of one of the book's chapters.

Translation from German by Irina Glukhova (Belarus)

Ontic and ontological guilt

While today we often talk about the difference between fear and terror, albeit this distinction is not clearcut, the analogous distinction between guilt and shame is rather unusual. Existential philosophy proceeds from the fact that both feelings have a double ontic-ontological meaning, while it makes sense that both feelings are perceived only as ontic ones, which allow us to tell someone in certain circumstances: I feel guilty for something I thought or did in the presence of others.

At the same time, when talking about guilt or shame, our spoken language is no longer of help by offering us two synonyms to be used to differentiate between the ontic and the ontological. Therefore, we have no other choice than specify every time whether we talk of ontic or ontological guilt and shame.

Let us pause at the ontic guilt in order to distinguish it from ontological guilt later on. The first is manifested as the so-called "unclean consciousness."

Consciousness is activated when a person breaks certain universally accepted moral rules, whether real or imaginary, which define the "good" and the "bad," what can and what cannot be done. "Unclean consciousness" is manifested post-factum; therefore, there is always certain fear of what is called "pangs of consciousness," which in premodern times was called "fear of God," because God gave people the ten commandments and makes sure that these commandments are observed. This particular moral fear of

one's *potential* actions as a continuously threatening danger may – depending on the individual and cultural situation – become even greater than the fear of a particular danger to life.

Fear and moral guilt have even more in common than the fact that they are part of life and as such are understandable and universally shared. *First*, the moral sense of guilt also performs an important role in human life: if fear performs the biological function of surviving, the sense of guilt performs a *social function*, facilitating peaceful coexistence with other people.

If we now turn to *terror and ontological experience of guilt* and compare them with fear and unclean consciousness, two differences will be noticeable. First, both terror and ontological shame *have no functions* related to survival, and, second, they are not subject to self-deceit.

The inevitability of ontological guilt

Inevitable guilt in every choice

We turn to the phenomenon of choice to show that *every* choice is also related to *guilt*.

The inevitable sense of guilt in every choice is double-sided. *On the one hand*, the very fact that one has to choose means choosing one of the existing options and consequently rejecting all the others, and this is the first inevitable guilt.

On the other hand, the fact that the choice is never made accidentally but has to be made by a person leads to the second ontological guilt. Every choice is “*my* choice.” A person never chooses only one or another thing, but always simultaneously chooses to make a choice. And this “*choice to choose*,” which is inevitable, also makes one guilty: who let him/her make him/herself the choosing one? In our post-religious time, the questions: “Am I *allowed* to choose?” and “*Who* gives me this permission?” fall on deaf ears or return to the person, making him or her endow him/herself with these rights. *The act of empowering oneself is experienced as (ontological) guilt.*

Guilt in every action

Here we ask only about that which we always do when we act; this way, we want to arrive to an understanding of the inevitable guilt into which we fall with every one of our actions.

When has the person come so far already as to be prepared to jump? What makes a person decide to jump? Søren Kierkegaard replies that there is no sufficient motivation for it. This is the most terrifying thing: one has to make a jump and bear full responsibility for one's actions afterwards. Action is *pure act of freedom*, because an imposed action can no longer be considered an action. Therefore, to make a free act is to say “yes” to it. This “yes” is not based on anything; that is, by saying “yes” we give us permission ourselves. This *empowering of oneself* creates a far greater terror of guilt than the terror of choosing is. Here, I give myself the right to decide not only for myself what I want, but also, by acting in the world, to interfere with others' lives.

Guilt of existence as such

Both Heidegger and Sartre justly mention an even more profound ontological guilt, which is no longer related to human actions but to the very fact of one's existence, to the fact that I am present in the world rather than being absent from it. The experience of this guilt is relatively widespread and largely determines the lives of the people who are particularly sensitive to this experience, and I will dwell on this in the final section when discussing “suffering due to ontological guilt.”

Guilt relief offered by culture

The task of protecting our daily life as far as possible from the intervention of the ontological guilt is performed, just as with terror, by what is called common sense.

Escape into common sense

Normal daily life can take place only when the singular can keep at bay not only terror but also the ontological experience of guilt. It becomes possible due to engaging “common sense,” which only admits moral guilt.

Escape into religious myths

Religious myths that stand out clearly against the background of common sense identify ontological guilt very well and even openly engage with it, yet they endow the moralizing stories passed from generation to generation with religious overtones. Three mythic-religious concepts of Judeo-Christian origin are to be mentioned, which reinterpret ontological guilt as moral guilt or religious sin as well.

Suffering due to ontological guilt

Today, in the age of pluralization and individualization, with all the collective and individual means of defense, people still cannot help experiencing ontological guilt and suffering from it.

Manifest and hidden suffering from ontological guilt in daily life

Examples drawn from daily life make strikingly clear the extent to which the ontological experience of guilt is integrated into the daily life of many people.

The wish to be rid of the overbearing sense of guilt can lead to various pathological symptoms. One of them is committing an immoral act, so that the ungrounded sense of guilt would finally have some real reasons behind it.

Suffering from the symptoms of guilt

Although heightened sensitivity to ontological guilt plays a huge role in the entire spectrum of moral sufferings, primarily in the so-called compulsive disorders, there is only one disease characterized by self-accusation: this is depression.

It is no accident that the negative symptom of being unable to feel guilt often appears together with heavy narcissist disorders. What do the people with hypertrophied narcissism gain from their negative symptom, their inability to feel guilty? Any sense of guilt leads to feeling weak. Any sense of guilt tells me that I have let down another person's expectations. The so-called inability to feel the sense of guilt is really a successful defense against the very feeling that might weaken one's own position in relation to another, which is why it is to be avoided at all costs. The person who must narcissistically persist in confirming one's power is essentially particularly sensitive to the inescapable finality of one's subjectivity as an utterly terrifying and yet offensive truth. The inability to avoid the sense of guilt is part of mortality, which thus needs denying in order to continue to be able to confirm one's power to oneself and to others.

Aleksandr Badkhen (Russia).

Therapeutic Listening in Existential-Phenomenological Perspective

My interest in this theme is purely practical, because listening forms the basis of what I do as a practicing therapist. In this article, I will try to somewhat revise my ideas about listening to consider and study the phenomenon itself.

If you google up the words "listening is," you will get the following definitions:

... "Listening is a receptive form of speech activity, which facilitates the reception and further processing of a vocal message using the listening analyzer functionality."

... "Listening is the process of directed perception by a person of aural and visual stimuli and of ascribing meanings to them."

... "Listening is the process of concentrated perception of visual and aural stimuli, of allocating meaning to them. Active listening involves concentration, comprehension, remembering, assessment and reaction."

It is easy to notice that all these definitions are based on the notion of an existing person, who, using his or her aural and visual receptors, receives a message, perceiving aural and also visual stimuli, and then processes the stimuli; in this processing, the person ascribes a certain meaning to the message. Cognitive psychology views communication in this way (listening here is a particular case of communication), referring to the traditions of the Enlightenment, the idea of the individual mind existing in a person, essentially using Cartesian notions. This tendency of modern communication researchers to follow the logic of cognitive psychology has been called "psychological project" by Vernon Kronin, who considers communication, listening in particular, as a feature of the thinking *individual*, ignoring the fact that mutuality is initially required for any communication.

Differing from the above position, the existential-phenomenological paradigm is based on intersubjective understanding, on the principle of fundamental interrelationship, and here the notion of a separate existing person, inside whom the process of listening takes place, is an unacceptable abstraction. Here, we talk of a person as a person-in-the-world-with-others and view listening as a relational phenomenon. Our aim is to go beyond the framework of the "psychological project," the habitual way of

studying language, following the patterns of cognitive psychology and statistical analysis, which is reduced to dividing phenomena into elements and singling out separate factors and stages on the basis of which models of listening are constructed.

The American poet Robert Frost has the theory of the *sound of sense*, which is based on his observations that the sound, the tonality of human speech, are as semantic as genuine words. Joseph Borodinsky explained it as follows: "For example, you hear two people behind a locked door. You hear no words, but you get the general meaning of the dialogue; essentially, you can comprehend its essence rather precisely. *In other words, the melody means more than the text, which can be replaced and is excessive.*"

Thus, it may be that the best way to hear the sound of meaning in its pure state is to become a little deaf. But one can also be serious about the remark on melody and that the text is not the main thing. A dialogue can be composed of silence, as Martin Buber said to Carl Rogers during their meeting: "We could sit or, better, walk together in silence, and this could be a dialogue." It is interesting why walking together is considered to be better. Possibly because movement helps us open up and express ourselves, and it is also possible that it facilitates catching the rhythm of the *melody*, which unites and tunes us, making a dialogue similar to a dance. In any case, this self-expression, *self-speaking* (even without words, because, using Martin Heidegger's expression, speech belongs to speaking, listening and silence) should address someone. Someone else should be touched by it.

The idea of being touched shows some embodiment. Being touched by Another cannot be experienced in the body (think of Eugene Gendlin's felt sense). When we are touched by an event, we experience it through various bodily sensations, for instance, we turn red or feel the skin burning with shame, or the mouth would go dry for fear. This bodily response is the necessary mediator of our affective inclusion, our inter-affection.

The poet Anatoly Naiman says: "We can tell each other particulars to brighten up the set theme somewhat. And this has only one justification. The most incredible thing on earth, I think, is two people talking to each other. Not what they say, but *the act of speaking*. Very often the total unimportance of the content stresses this: this is what you were born to do."

From this perspective, the possibility of hearing each other is not the consequence of conversation but rather its precondition. "The ability to talk and the ability to listen are both primordial. We are essentially the conversation, and it means that we can hear each other." *We are the conversation*. It is possible that this thought of Heidegger was inspired by a couplet from an unfinished poem by Friedrich Hölderlin: "Since we are the conversation and can listen to each other."

To continue Naiman's thought: in this unpredictability of speech, its indeterminacy and chaos, the apparent "nonentity," the "reason for which we were born" is manifested. To listen to the Other, we need to learn to go beyond semantic constructions. The content of an expression, the depth of thought and the originality of opinions are less important: the conversation is the key.

At the beginning of the 1990s, I participated in a seminar in gestalt therapy with the Norwegian teacher Nils Grenstad. One day, he conducted a demonstration session. I tried to speak to him in English. Back then, I was not a good speaker of English. At some point, Nils suggested I spoke Russian. (He did not know Russian, of course). I spoke Russian and comprehended his presence next to me. Albeit Nils *did not understand* Russian, I somehow knew that he *hears* me. It is an important distinction between listening and hearing.

At some point, I pay attention to the quality of my presence when I listen to clients, which reminds me of the way I listen to music or encounter a beautiful work of art.

There are well-known metaphors that describe a patient. The psychoanalyst Otto Rank, who is called one of the first existential therapists, called a patient a "failed artist," whereas the daseinsanalyst Alice Holzhey-Kunz calls him a "failed poet." This person, who is left "alone with the darkness," did not have anyone to share his or her existence with, no witness to hear him or her not so much with the mind as with the heart, the way we listen to a poet.

What if we listened to our clients the way we would listen to poetry? What happens to us, when we listen to poetic speech? What exactly do we hear? Of course, this short article cannot offer ways to address all these questions, so I will list them here as guidelines for the quest.

TO LISTEN LIKE YOU LISTEN TO POETRY

The philosopher Henry Bugbee in his book *Inward Morning* remembers how he once heard the speech of American poet William Carlos Williams in front of university students. Williams told the students that poetry should be listened to like this: "Relax! Relax and enjoy. Do not try to take something away from it. Do not try to break in and lay hold on to the content. Receive it as it is. Poetry is to be enjoyed. If you understand it over time, everything will be all right!"

Williams pointed out to that which prevents us from listening: we do not allow ourselves to open up to experience – instead, we are tense, we are busy generating hypotheses, building up strategies, like swimmers, who waddle and chaotically strike at the water, spending their energy to go under water. We believe that relaxation is the same as inaction, and this does not help us to stay afloat.

Williams's instruction is applicable to psychotherapy. Those who are taught to generate therapeutic hypotheses in their practice cannot swim far. But what is a "therapeutic hypothesis"? Probably when therapists talk of a hypothesis, they mean a certain result of mental comparison, of correlating vision of what is going on at the session, bearing in mind one's past therapeutic experience and theoretical notions, which do not follow directly from this particular encounter. I mean formulating certain knowledge, which a therapist already has before meeting the client (theories, concepts, ideas, etc.), which the therapist applies to this "particular case." This application of theory from the outside is possible only for an object. Turning to hypothesis is directly related to the notion of an existing separate subjectivity, from which it proceeds, and this paradigm certainly makes sense. In other words, it makes sense when we proceed from a therapeutic model, which considers a subject in isolation, but we can see the disorder in a certain interpersonal disfunction (for instance, as a result of the peculiarities of individual development, perceived from the perspective of the existence of individual subjectivity). In this case, studying hypotheses and training the development of abilities to generate them seems to be a justified and even useful professional skill. Essentially, this hypothesis is a point of view. But we know that nothing prevents us from seeing as much as a point of view does: it is static and rigid. It claims that it grasps a certain truth. But we *do not know*. The feeling that we "understood" the Other leads us to the false sense of security. In our striving to grasp the meaning of what was said we sometimes hear what we want to hear and are comforted by understanding, or, more exactly, comforted by false understanding. This is what Jean-Paul Sartre calls *mauvaise foi*, which is usually translated as "self-deception," though it can also be translated as "dishonesty." Self-deception reduces our anxiety, creating a false determination of pseudo understanding. If we take it that, behind the self-evident nature of the client's worldview, there is a certain structure related to his difficulties, why can we not presuppose that the same is true about our own worldview and the "certainties" and self-evident facts related to it?

Therapeutic understanding is not static. It glimmers. If we strive to practice a phenomenological view, if we talk of un-knowing as a phenomenological therapeutic position, can there be place for what we call a "therapeutic hypothesis"? The function of a hypothesis is to clarify, because here our task is not the search for an explanation, but a way towards transformation. Here, clarifications cannot help us. Explanations rather amount to fixation, as something opposite to transformation. Thus, would not our focus on hypotheses be below the level of the question which is genuinely important to us? This is the question about "the encounter that would change the habitual routes of our egocentric topography" [56], an imaginary meeting that brings "enlightenment" to us.

If I do not know, but I have questions and doubts, if I am not sure, then I can meet the new, the unfamiliar, the uncertain, I can be taken by surprise, and, together with my client, we can find out something, which has been hidden up to that time. We can talk of the *a priori un-knowing* as of the foundation for a genuine therapeutic meeting. Adding or simply carrying a hypothesis will direct me towards formulating it, playing with it, or looking for its confirmation or rejection, that is, going by way of bringing in certain exterior knowledge with which I will begin to interact. This will be the knowledge that will conceal my *un-knowing*. If I solve a problem, I engage with an external barrier standing in front of me. If I come in touch with *un-knowing*, with a mystery, I become immersed in it. This presupposes a totally different way of my being-in-peace-with-others. It makes sense to talk here not about formulating hypotheses, but about the ability to grasp and reflect contexts.

The listening that allows to hear the speaking requires us to halt, to transcend the cognitive content, go beyond the habitual and the evident. The speaking cannot be understood within the framework of thinking, which prefers to operate by describing that which it seeks, hiding itself in the thematic language of facts. We should be ready to respond to something that was previously unthinkable, to meet the unknown and the uncertain, with *un-knowing* as our guide.

Martin Buber's says: "We respond to the moment, but we are also responsible for it. Our hands contain a new continuum of the world, and we are responsible for it. A dog looked at you, and you are responsible for its gaze; a child took you by the hand, and you are responsible for his or her touch; a crowd of people is moving around you, and you are responsible for their sorrows. Genuine responsibility is only possible where there is a genuine option of responding. Responding to <...>, to what happens to a person, to what a person hears and feels. Every particular hour with its world of content and the destiny offered to a person serves as language to the listener. To the listener – he or she needs to know nothing more to start reading the signs given to them."

Martin Buber says that we are protected with a carapace, the task of which is to withstand the signs that are directed to us. To hear that which was said or is said to the therapist, one should turn the "carapace" into a resonator and listen to one's response, or, using the words of Harry Whitehead, "listen to one's listening."

The world/the Other calls upon us, waits for our response. He requires us to *cor-respond* [67]. The French existential philosopher Gabriel Marcel calls this "ontological exigency" (*«l'exigence ontologique»*), and Henry Bugbee speaks of "*being claimed*," whereas Emmanuel Levinas talks of the human "exposition" (*l'exposition*), nakedness and vulnerability in relations with the Other. Our response to the ontological exigency is, essentially, an obligatory intersubjective phenomenon. If we use Gabriel Marcel's metaphor in continuing our discussion about *being burned by reality*, the therapist is required to allow oneself to be burned by the Other's presence, because meeting with a different, unknown, distinct world-view presupposes that my own vision of the world and, as a result, my therapeutic resistance are challenged. It means that as a therapist I can not only be vulnerable but also wound others. This ethical/poetic/therapeutic position is directed towards expressing a closer relationship with the world, expressing continuum with our being-in-the-world-with-others.

To open up, listen, hear and listen into another, we can develop the ability to feel the response in a bodily way. One can ask oneself: do I listen to the other with an open heart or with a closed heart, or, maybe, with my fingertips? Or with my stomach? I can listen to my listening. I can ask myself questions: where in my body can I be touched, taken by a new experience, possibly a previously unknown one, which can transform me? Where in my body am I not ready to be touched? Where am I constrained, and where is my listening limited? I need to know and be conscious of the limits of my listening. To hear the Other, I need to listen to my own listening, to be attuned to my listening and to the way the Other hears me, sort of calibrating my attunement. Just as in the orchestra musicians attune their instruments before a concert. So that we could listen to music, and so that music could listen to us.

Rimantas Kočiūnas (Lithuania).

On Death

Among universal conditions of human existence, or, as we sometimes call them, existential givens, the most frequently discussed is the finiteness of our existence or death as the manifestation of the limited duration of life. In relation to this given, its acceptance is the most important source of understanding of what is happening in life. Talking about death as the most particular expression of limited life-time, as a moment that completes our earthly journey, is not so much existential, it is just a biological fact of the termination of life process in the human body, which frightens us by its intense darkness, the complete lack of knowledge about what awaits us beyond.

What is existential is the fact that we are forced to live our life all the time, realizing that it is finite. The finiteness of existence as an existential inevitability tells us more about life as a process than about the final point in this process.

Death is always a part of life, and the latter is continuously shortening. Having only come to this world, a person starts the journey towards its completion. This is the sad paradox of life: we grow, develop, create the basis for our future achievements, build relations and engage in various creative work, while every day we take one step away from life, even though we try to maintain this exit at the periphery of our consciousness, and mostly we succeed in it. Life and death are not facts separated from each other in time: they always exist simultaneously.

This truth is undeniable, and, had it been in the focus of our consciousness all the time, it would have kept people in the state of terror. The terror appears because the awareness of our finality leads to a fearful internal uncertainty, jerks a person out of the shell of daily peace and reveals the provisional nature of any plans. This is why we tend to seek and find various shelters to hide from this inevitability.

In psychological literature, it is possible to find descriptions of various means of defending one's psychological space from meeting this fearful reality. Every age, starting with childhood, has its own means protecting itself from meeting the terror of the inevitable end of one's existence, but the very need of them in daily life remains universal.

The essence of any protection from the fear of finiteness is immersing oneself and staying in self-deception. Usually, we are saved by a very simple internal position: "I will not die, at least, I will not die in the nearest future."

There is also another way of self-deception - experimenting with one's own life or, in other words, playing with death (for instance, different kinds of extreme sports – Alpinism, moto-sport, parachute jumping, etc.). These pastimes enable a person to experience very strong emotions, relishing the acuteness of feeling alive. It can terminate in death, but it also facilitates the experience of living every instant and overcoming death.

Yet, despite the terrifying inevitability of life's end, it can also be viewed from the perspective of indicating the significance of this finiteness for our daily existence. The fact that we know that our life will be over one day, but that we do not know when exactly it will happen, can potentially facilitate enhanced preoccupation with how to best manage the time we have and how to find satisfying means for filling it with the content that is meaningful for us.

All of it requires us to be conscious and consistent in our care for the content of life. From the existential perspective, even short moments of realizing the finiteness of our life can make our daily existence more genuine, help us see self-deception and distortions in our perception of reality. Many philosophers, from the ancient times on, said that life without the realization of reality of death would be superficial, of limited rationality and responsibility.

The opposite of life is not death, but lifelessness, the absence of liveliness in life. As Seneca said about it centuries ago: "Not how long, but how well you lived is the main thing." It means that we should not let life go by un-lived.

What does it mean: the life you have not lived? It happens when a person spends most, and sometimes even all his or her life without getting closer to one's "life project," not doing something he or she dreamt about or wanted to do. An un-lived life usually reveals the fear of meeting the uncertain, of leaving the habitual routes of daily existence.

An un-lived life can be related to the fear of death, especially among middle-aged people. It shows a great, seemingly unsurmountable debt to the present, and, especially, future life. When the load of possibilities, whose fulfilment has been postponed for a long time, accumulates, one becomes afraid of missing their realization at a certain point. The future, in this case, becomes a terrifying space where these possibilities may be lost, where the shadows of the finality of life loom increasingly obvious. This way, we can see how the fear of death can be closely related to the fear of life. The possibility of reviving life, of awakening it from the standstill is always there. But transforming death anxiety into filling the time that is with life always requires courage. Sometimes it is like taking a step into the abyss of the unknown without guarantees that one would manage to safely step onto the firm surface of life and continue movement in a different direction with new goals and meanings and with life-enhancing energy.

Paradoxical as it may be, the discussion of the finiteness of existence and the continuous movement towards death, brings us to issues of filling our life with content. Bearing death in mind helps to learn to

live every day more consciously and to do things for which life is worth living, as if accepting death into one's life and making it an integral part of one's life.

Anna-Maria Breysacher (Ukraine-France)

Some Aspects of the Phenomenology of Loss

Recently, there have been many losses in my life, including the full-scale war by Russia against my country, the ensuing loss of plans for the future and of the certainty that it would happen, and the feeling of my relatives' safety. Therapy changed, too, with more and more clients having lost their relatives in action.

In my search for meaning and for personal and professional support, I turned to the works of contemporary phenomenologists, who studied and wrote about loss in recent years – Allan Køster, Thomas Fuchs and Matthew Ratcliffe. In this essay, I will try to share what I found in their work and what seemed to me useful in working with the clients who experience loss.

The death of the close people really confronts us with finality and inability to turn the clock back, whether we want it or not. It can affect the structure of our world both as a possibility and as a fact. When grieving, our life world undergoes multiple changes, both temporary ones and those which stay for life.

Here, I would like to address the phenomenological structure of loss and single out the phenomena that are important to understanding experience of our clients in grief. This short overview, while being far from exhaustive, is intended to provide a perspective relating existential-phenomenological theory and therapeutic practice and to facilitate our sensitivity and ability to hear the clients who experience some kind of loss.

Grief as the loss of possibilities

Clinical literature since Sigmund Freud discusses the loss of a close person as the loss of an important object.

When our near and dear die, we are worried about many things to a different degree. Changes can challenge our identity, such as feeling oneself as a parent or as a child, the feeling of sense or gender identification, our sexuality, and our political or religious belonging. Grief may push us out of our habitual picture of the world, challenging familiar meanings. How do we deal with things that had been meaningful in the context of our life but lost their own meaning now? What else can still be or become meaningful?

Grief as a rupture in what have been self-evident

The loss of a dear person undermines the previously accepted understanding of what is important and how it is important. Grief destroys our presumed world, deprives it of certainty what may happen in one's life, threatens his or her notions and experiences of oneself, of the space, time, relations and one's own body.

Grief as a meeting with reality

Sometimes this break turns into confrontation with human reality, when common categories and set frameworks lose their certainty, revealing endless possibilities and choices. A traumatic loss can become a source of suffering and the desire to hide away from destructive reality, but they can also facilitate growth and a more profound and full experience of one's own life.

The paradox of sorrow

The loss of close people involves multiple paradoxes. This duality of our wishes and feelings (for instance, the wish that the person would not die and the simultaneous sense of relief that the person is no longer suffering. Or, in relation to oneself, forgetting the loss and thinking of all sorts of unimportant things. One can understand that death is real and simultaneously not feel it; or want to continue living and not feel the possibility of living.

Complex affectivity of grief

Clinical literature speaks of a special dynamics and emotional structure of grief, and, in particular, of the way in which it is manifested in wave-like bouts of grief: such expressions and well-defined emotions as nostalgia, bitterness, guilt, jealousy and sorrow. Grief about the loss of a close person is related

not only to the internal world of the object, but also spreads to the entire texture of the life world of the grieving person. The entire existential structure of being is in constant interaction, and we can suggest that also the affective level and our mood are subject to fundamental changes.

Grief as a bodily experience

The first reaction to loss is often described as shock. Numbness and paralysis are often significant bodily experiences at early stages of grief. At later stages, the experience of grief can be encountered as experiencing losing a part of oneself, as if losing a part of the body or suffering from an open wound.

Grief and modernity

Grief can also influence the way the mourning person experiences time. In distancing oneself from the world, there is a discrepancy between the person's internal sense of time of the mourner and the external structured time of the social world to which the mourner belongs. This asynchrony facilitates alienation.

In recent years, there have been a growing number of works about the phenomenology of grief and loss. Some try to single out and argue for grief-specific phenomena, while others study its structure to explain conceptual findings, and the third group uses it for going into the study of certain existentials and their modes. Obviously, there are many open questions in this field, and answers are far from being final.

Can we draw a clear line between distancing oneself from the world when grieving and interpersonal trauma, described by Robert Stolorow? His description of "being-to-loss" has also an essential element of long-term distancing from the world, which he describes as "traumatic temporality." Which losses are traumatic, and which are not? What is the phenomenological structure of traumatic dissociation? How phenomenologically similar and different is, for instance, the loss of a dear person from the loss of a country? Or of the ability to have children? How do those who are diagnosed by modern clinical approaches as having "continuous grief disorder" experience grief, and what is the structure of their "inability to adapt"?

I think these and many other questions are useful for us as therapists, first and foremost as developing sensitivity, helping to hear our client, going beyond clinical knowledge about grief. Who knows, maybe our attention, once manifested in the office, will help some of our clients, who are living through grief, notice that the world is welcoming them.

Galina Pilyagina (Ukraine)

Dissociation –Pathology... Adaptation... Choice...

One of the arguments for writing this text was the fact that, over the past two years, the number of clients with various dissociative disorders has increased dramatically. First of all, these are severe forms of hysteria and depressive symptoms among teenagers and young adults, with the syndrome of depersonalization and derealization and self-destructive behavior.

The present text describes clinical and life observations (including self-observation) of the manifestations of dissociations in the entire continuum of its diversity: from severe neurological pathology to the standard of adaptive reacting (healthy and constructive) under the wartime conditions.

In the first section, a model based on medical expertise is discussed as a diagnostic assessment tool for pathological manifestations of dissociation, as seen from the position of a psychiatrist and psychotherapist.

The ideas for the second and third sections represent my attempt to go beyond the familiar diagnostic scheme as a means of realizing meanings and possibilities and finding resources when any framework of a single meaning does not allow to do it.

How does every one of us meet what life gives us today or even this instant? How does every one of us perceive what is inevitable or happens unpredictably? As a possibility, offering a meaning? As a horror of destruction? The choice is up to every one of us.

Dissociation (dissociatio is Latin for division) is a specific psychic process of disintegration of the holistic psychic activity as a result of which a person begins to be dissociated from what is happening to him or her or stops recognizing certain facts of one's life and behavior, which is most often manifested

in various symptoms of psychic disorders. As a protective mechanism, dissociation protects the personal self-construct from excessive, psychologically unbearable emotional sufferings, trying to keep unchanged the principal notion of a person about him/herself and the world by “deleting” the traumatic experience (expelling or suppressing it) from the focus of consciousness and the range of subjective memory.

This process causes the formation of dissociative (conversional) disorders, predominantly neurotic disorders (sets of symptoms), characterizing a sudden and essential change or temporary loss (short- or long-term) of integrated functions of self-consciousness of personal qualities and/or realizing one's behavior and the changes that occurred. This specific psychological imprinting of trauma is transformed in the most varied psychopathological disorders.

The main psychological source of pathological dissociation is unbearable moral suffering. Dissociation protects the psyche from it, being transformed into a heavy chronological pathology due to the long-term impossibility of the consciousness to “touch” the trauma experienced as a painful shock.

The severeness of dissociative disorders is conditioned by the fact that they are often joined by other types of pathology – depersonalization disorders – such as derealization and self-destructive behavior.

One of the severe varieties of dissociative disorder that has exacerbated in my practice over these years is multiple personality disorder among teenagers and youth.

This study gives some good examples of the formation and manifestation of dissociative disorders. One of the most important tasks in a therapist's work is differential diagnosis of disorders and understanding the pathogenesis of pathology – the dynamics of its development. In case of pathological dissociation, the hardest part is to identify the boundary between subjectively painful, neurological sensations experienced by a person (various dissociative symptoms in the form of visions, voices and even hysteric fits) and manifestations of severe psychotic pathology (hallucinations and delusions).

Therapy-wise, the main request of the patient and my therapeutic motivation coincide: psychopathological manifestations need to be eliminated, discomfortable and painful sufferings alleviated. Dissociation as a pathology is a lengthy process where life involves an extremely high level of frustration with emotional and behavioral consequences of an experienced and repressed trauma continuing to disturb through inverted pathological manifestations.

Pathological dissociation does not allow a person to adequately and constructively adapt to the constantly changing conditions of life and potentiates the continuation and aggravation of pathological manifestations, often with heightened regressive egocentricity under the conditions of any additional stress impact, preventing moral well-being and growth.

Yet another version of pathological dissociation can be singled out, when these symptoms are formed as an immediate and adaptive reaction under the conditions of acute psychological trauma. In this case, it is a way of adaption, which is perfect for the emerging stress circumstances.

How to survive the events in the situation of acute stress and acute grief, when the entire amount of pain, fear, anxiety, and uncertainty cannot be coped with by the mind or the soul? Under these conditions, every one of us manifests the kind of defensive behavior that will help to psychologically survive in this horror or tragedy. It is usually manifested following a certain order of dynamic development of acute reaction to stress: psychogenic stupor, agitation chaos, evasion or hiding into one's own self. And only later comes the possibility of constructive regeneration, acceptance and adaptive overcoming.

Dissociation as a mechanism of adaptation is first and foremost psychogenic anesthesia, a moral pain-killer which goes together with the first stage of acute stress – psychogenic stupor. But its dissociative symptoms prolong it, not allowing to pass to the next stages of overcoming it and adapting to it.

Dissociation as an adaptive mechanism often emerges against the background of strong anxiety, especially in conjunction with exhaustion. The adaptive variety of dissociation is formed as immediate protective stress reaction in response to either severe trauma, when, as already mentioned, it allows a person to overcome the shock. But there are two peculiarities of the mechanism of adaptive dissociation which make it drastically different from the pathological version of dissociative disorders.

First, it is relatively short-term: it lasts minutes, hours or days at most. Otherwise, this stress reaction does not work as an adaptive functional system.

The second peculiarity of adaptive dissociation is its resources, adaptive intensification of collaboration, compassion and co-presence while suppressing one's own feelings of pain and fear under the state of acute or prolonged stress. Essentially, from the existential position, this is a clear vision of the vital in what is happening, the ability to ask oneself the right question at the right time: what is genuinely needed here and now? What can I do under these conditions for myself and for others? In the war that we are experiencing for over two years, this helps many people to reach a new level not only of adaptation but also of existence. Thanks to it, a new existential position is formed in a person, where the dissociative component becomes a part of choosing one's attitude to what is happening and freedom of behavior, despite danger and uncertainty, pain and fear, hatred and grief.

The view of dissociation as choice can be perceived as an oxymoron due to the superficial difference between the two notions. But any war, despite its historical inevitability, is perceived as a surreal madness by an ordinary person. Based on this notion, war makes us find "insane," often incredible and impossible ways of adaptation.

Exacerbated focus on realization and its directedness towards meanings is a variant of choice to "switch on" dissociation in a timely and appropriate manner in the context of the ongoing war and any irreparable life crisis. There and then the current events can be tolerated, the principal things can be seen clearly and appropriate actions can be taken, despite all "however's" and all "I can't and I won't." It gives the strength to act as necessary in the hard time.

War became a part of my and our life, and all of its pain helps to see clearly the main thing in what is happening and to make one's choice. Seeing clearly one's choice in what is happening, reasonably dissociating uncertainty and danger and ignoring the inessential is a worthy task and valuable work in the insanely and inhumanely calculated cold-bloodedness of the war.

Just as with any other phenomenon in psyche, there is a huge distance from pathology to conscious choice, yet there can be shortcuts. Dissociation is born in an attempt to flee from what has happened and what was, retaining as a long-term consequence that which did not materialize and which is thus immaterial. The deeper the pathology and grievance, the fewer are chances of choosing one's life or at least the first step in that direction. Suffering hides the possibility of having something different and something new, and, unfortunately, prevents seeing the adaptive features of shared suffering.

Dissociation as pathology is traumatic impossibility and acquired inability to maintain the meaningfulness of the events when the pain from trauma makes the person's inner and manifest world unrecognizable.

Dissociation as adaptation is the ability to be aware of current meanings and events in post-trauma period as well as to get emotions under control.

Dissociation as a choice is the ability to be aware of 'higher' meaning, to choose what is most important, in spite of essentially traumatizing environment.

How to live in the desired or unbearable "here and now"? The choice, in any case, is up to everyone.

Kirk Schneider (USA)

The Main Threat Is Not the Medical Diagnosis, but a Polarized Mind

This article questions the position of the official psychiatry and psychology, suggesting addressing the controversy existing between official diagnostic categories used in working with therapeutic clients on the one hand and multiple descriptions of manifestations of violence, humiliation and even massacres that we constantly face in our history, which does not view these manifestations as pathological, but, on the contrary, often glorifies them.

By calling the former case "diagnosed" and the latter "undiagnosed," this article demonstrates that the disorderly nature and fragmentation of the current diagnostic system prevents us from seeing the extent of the issues with psychic health both in our country and abroad, requiring the creation of a new diagnostic paradigm. The ramifications of this paradigm should unite that which is usually called psychic disorders and our cultural disorders, which frequently provide the basis for the so-called psychic disorders. One possibility that would allow us to address both individual and collective suffering in a more open-minded way could be offered by a phenomenological model, which I call a "polarized mind."

There is a reason for not considering the most destructive and immoral people on our planet as “patients with psychic disorders.” Most commonly they are seen as ordinary or even outstanding personalities, and their psyche is considered just as “normal” as that of most of us. Is it not the most pronounced evidence of the inadequacy of our diagnostic system and the culture it is based on? The time has come to take a broader look at the problem. It is time to follow Laing (1967), Foucault (1961/1988) and Szasz (1961/1974) in revising the terms “psychic diseases” and “psychic disorders.” If the common term “psychic disorders” presupposes the existence of organic pathologies that can be detected, and psychic disorders are, according to the Diagnostic and Statistical Manual (DSM) of the American Psychiatric Association, characterized by individual deviations from normal functioning, then none of these notions stands scrutiny.

Thus, psychic diseases are rarely confirmed by the obvious presence of organic disfunctions and, when the latter are found, their impacts is found in being predisposed rather than being predetermined. The second category, that of psychic disorders, is commonly used for describing the state of people who 1) are characterized by social isolation; 2) have been sent for treatment by specialists; and 3) experience social helplessness. But the problem is that this category usually embraces more people than commonly believed.

The above characteristics present an adapted version of the diagnostic criteria for a psychopathic person provided in the DSM IV. They include:

- 1) pitiless indifference to the feelings of others;
- 2) inability to maintain long-term relationships;
- 3) disparaging attitude to the safety of others;
- 4) lying and deceiving others for one's profit;
- 5) inability to experience a sense of guilt;
- 6) disobedience to social standards and illegal behaviour.

To these can be added diagnostic criteria for a narcissistic personality, which include:

- 1) a strongly exaggerated sense of one's importance;
- 2) focusing on fantasies about one's unlimited success and power;
- 3) a sense of the absence of restrictions, absence of compassion and unwillingness to acknowledge the needs of others; and
- 4) arrogance

This way, it is or at least should be completely obvious that, even if one's knowledge of history and contemporary realities are rather superficial, the above “disorders” are the principal malfunctions of the entire humanity and not the pathology of a marginalized group of people. They are also the principal education disorders and not just a by-product of a flawed mind or genes (Laing, 1967; Read & Bentall, 2012).

In this context, a call for a radical revaluation of our notions about psychic disorders is required, and we offer a methodology that would correspond to the extent of the problem, which we usually attribute to a marginalized group of people without legal rights, branded as people with psychic disorders. One of the terms to be used could be the collocation “polarized mind” to describe both individual and collective disorders and the ways of countering them (Schneider, 2013). A polarized mind presupposes fixation on a single point of view to the total exclusion of competing opinions, and it is the psychological bane of humankind.

If polarized thinking remains a relatively marginalized tag, from the cultural perspective, it is far less loaded than the usual diagnosis.

A polarized mind is an extended conceptual framework for the diagnostic categories described by the DSM; this framework informs the socio-political context of the diagnoses and places them in a wider and more precise historical narrative of suffering, replacing with them the unrelated narratives of individual psychology, education and trauma.

A “polarized mind” offers a wider and more profound level of analysis to fill the obvious gaps in the current DSM and to address them. It is possible that the future DSM and the polarized mind could be united to increase our powers of healing.

What forms the basis of the polarized mind?

If we want to solve the problem of psychic disorders in our communities and the world, we must address the culture and education facilitating these disorders and seek resources outside medical and psychological establishments.

In view of the above, something like “industrial construction works of public use” programme for deep psychology is proposed. This is the project of Franklin Delano Roosevelt, directed at renewing and reviving the society in deep economic depression. In the context of psycho-social depolarization, we could initiate the project by introducing long-term research programmes of relational psychology for young people in disadvantaged conditions.

First, these studies would help better understand the long-term impact of deep psychology on the disadvantaged youth, their families and communities.

Second, it would help to develop pilot programs for assessing the impact of arts and humanities and courses for the development of emotional intelligence (programmes for teaching awareness and ways of tackling emotions) in public schools. Such studies would help to understand whether traditional wisdom, both contemporary and classic, influences children’s development and, if yes, in what ways (see further in Schneider, 2013, 2017).

Finally, we could make a pilot study based on confidential meetings with the participation of psychologists between community leaders and the government. Such meetings help hostile people or small groups see the other participant in the dialogue as a person and not a stereotype and gradually, as the understanding increases, learn to value the common humanity, the things that unite them.

Such pilot studies would enable us to make sure that the things we observe in the therapeutic office and sometimes during the intellectual discussion could work also at the highest level of decision-making. The above measures directed against polarization are not easy to apply and cannot be implemented in one day, but they are certainly possible. Moreover, if we will not be able to realize that traditional psychiatric methods and terminology and insufficient and cannot embrace representatives of the power structures, who often threaten the entire world, we will be doomed to wallow in despair.

Aleksandr Badhen (Russia). Therapist in Search of Landmarks

Search for landmarks presumes certain disorientation, a sense of being confused and lost. Dizziness lies at the heart of the human situation – instinctively one wants to hold onto something. But the familiar no longer works – and this leads to disappointment. We need to seek the new – this is where we put our hopes.

Philosopher Vladimir Bibikhin once noted that there is nothing better than the sense of being confused and lost, because one loses oneself, who was already lost. To experience something like this, one does not need to be a therapist. But a therapist is always facing these questions due to his or her professional position.

I would like to share my thoughts on this theme in the hope that we will be able to lose ourselves creatively and that something new will emerge, a new light guiding the way. I will share my experience of searching for landmarks.

In the dedication to Karl Jaspers, Hannah Arendt writes: “human beings can talk to each other despite the flood.” But it is possible that during the flood, during disasters and misfortunes, it is necessary to talk to each other.

Emmanuel Levinas stated more precisely, saying that “the only thing that is left during these horrible and dramatic events of this century is the human and the meeting of people.” This way, he stressed the importance of human communication, especially during the dark times.

If you saw Rembrandt’s paintings in the museum, you would remember that at first they seem so dark that it is hard to see the details. But it turns out that if you stand and look, then out of darkness the light emerges. It is experienced as a miracle. The painting is suddenly flooded with light, an internal light. I remember it, because in a wider context the search for light or a beam requires perseverance, and it is also about the ability not to look away in the hope that something could be seen in the darkness.

These examples have direct relation to therapy: to be a therapist in the primary sense of this Greek word means to practice humble presence and patience.

This presence brings some results: in the Rembrandt example, light emerges because of presence, of not looking away. And then one is able to see the painting in its depth. This brings up one more essential point: light can emerge only where there is an obstacle stopping light.

Back in the 90s, I was quite influenced by the ideas of Brazilian teacher and psychologist Paulo Freire. He saw teaching as a political instrument leading to freedom, as a practice of freedom. He believed that the process of teaching should lead primarily not to acquiring new knowledge about a subject but to critical review of one's being, to changes in awareness of being and internal standpoint towards the world.

I believe that this also applies to psychotherapy. In the process of therapy, people can deepen their relationship with their experience and review it critically, which makes it harder to manipulate them and which makes them more independent.

In my current understanding, a therapist and especially an existential therapist is a philosopher. As I, a non-philosopher, understand it, practice of philosophy is profound reflection. Collective co-experiencing and in-depth meditation is what we as therapists do.

Because we can listen to and hear a client just as we listen to poetry or music.

Now I am in Turkey. I live in a small town on the seacoast. I listen to the muezzin singing several times a day. How do I listen to it? I do not know the words of the prayer, and I do not know Arabic; for me, it is all music. Not just any music, but the music that calls me somewhere. As weeping. As a cry. Sometimes as a complaint. I experience it as if the muezzin's voice, the music of his voice, were calling me somewhere. How can this call be interpreted? What kind of interpretation can be possible here at all?

The main thing about encounter is reciprocity. My contribution to the encounter is my response. I know that I am a foreigner here, in Turkey. I like this period of finding out, of getting to know it, of getting used to it. I like exploring how this place accommodates me and how I accommodate this place. I get to know and to explore not only a place: I get to know myself, and the place gets to know me.

I was lucky in that I got to travel quite a lot in my life. Paradoxically, from my journeys, I brought not so much impressions about new places, but rather new knowledge about myself and something greater than just these new places.

Heidegger's "in-the-world" of his "being-in-the-world-with-others" gains a new resonance: the world and the subject are inseparable, and the world's chaos (being in the world) is inevitably reflected in the subject.

Why do I find this understanding to be of utter importance for therapists and counsellors? Because, when we talk about relations, about our mutual relationship, we often do not account for the fact that we are related to each other through being in the world, through some inexpressible processual wholeness of the world.

If we relate it to ourselves, it will mean that we are mutually connected not in the obvious and trivial sense of being in relation to each other, of being able to influence each other and of real and potential cause and effect links existing between us. We are related internally at the ontological level. It is not the fact that I am now in Turkey and thus very far from you – in many ways, I am now much closer to many of you than to the people next door, because we are related through being in the world, or the aura, or the inexpressible wholeness of the world – call it whatever you would – and it has a totally different topography. We are connected through it, too.

Likewise, in working with clients, if I manage to get to resonate with this mode of being, we can open up to feeling together.

Kierkegaard said that "compassion is necessary, but this compassion is genuine only when a person really deeply admits to oneself that what happened to one person can happen to everyone. Only then does a person become a real gain for oneself and for another one."

And now let us throw a bridge from Kierkegaard to the present day and to the Swiss Dasein-analyst and philosopher Alice Holzhey-Kunz. Last year, she published a book under the title *Emotional Truth. Philosophical content of emotional experience*.

Alice Holzhey-Kunz calls compassion the ontological sister of the ontic notion of empathy. Alice Holzhey-Kunz's contribution adds a new dimension to the understanding of therapeutic relations. She differentiates between the two notions of compassion and empathy yet links them as akin to each other.

We can describe empathy based on the definition of, for instance, Carl Rogers as a means of being with the client, following moment by moment the changes in the experienced meanings that take place in another person, while this other person him/herself is always distinct from us and always remains different. "To step into his/her shoes", an effort is needed. Here we only strive to experience the "internal world of another person" as our own. And this is valuable: another person is truly different. If I could experience something for another person, this other person would not have been really different. Thus, compassion does not replace empathy and does not claim to replace it in therapeutic relations.

It is evident that the compassion Alice Holzhey-Kunz talks about is experienced as something very different.

Empathy is sometimes discussed as a professional skill. But compassion cannot be treated this way. It is clear that it is not a skill and not a therapeutic technique. We can probably talk about compassion as a human position. We all are already there!

When we encounter an obstacle to our light, we have to choose and invent based on our human freedom. This is our light beam. In group therapy, a therapist is said to be able to hear the music of the group process. The founder of group analysis S. H. Foulkes states that his role "is similar to that of a poet or writer in society, who is sensitive to the current issues of the time and expresses them creatively to motivate those who are concerned to realize them." I believe that this is true not only of the group therapist but of the therapist in general. But to be up to the task, a therapist must maintain own sensitivity to the problems of one's time. It should also be our aim at work. And probably in life, too.

Diana Mitchell (UK)

Trust and Process in Existential Supervision, Therapy and Life

Looking back, my attitude towards being alive shows me a pattern - as a young child, I can remember waking up in the morning with a sense of curiosity about the new day. I think I can now see that I already knew that there was always room for the unexpected, despite the new day looking predictable.

As therapists, we might get frustrated when our clients seem to be going around in circles, repeating the same story, but I know that each circle is never the same as the one before. I also know that there is awareness and choice taking place, but, on the outside, that can't always be seen.

All play a part in the process in some mysterious way. I also came to see how the process and my progress were never linear, but unpredictable and at times messy, chaotic, and frustrating.

Encouraging therapists, and supervisees, to have blind faith in the process is something I strongly believe in from my own experience. This can be misunderstood to imply that to have faith in the process means that we are at the mercy of the process, or that we are pulled along without free will. I like the term blind faith because it touches on the mysterious and not knowing because I can't see or ever know where we are going clearly, let alone where we will end up.

But that attitude does not always happen; I do sometimes get too busy trying to make something therapeutic happen in the form of a connection or interpretation far too soon. Dr Freddie Strasser (1924-2008) an existential psychotherapist, supervisor, tutor, and author, used to refer to that as "premature intervention." My intervention might be wrong or correct; nonetheless, it is still a distraction and interruption to the flow of what the supervisee or client is telling me.

We all know how important our therapeutic and supervision relationships are in co-creating a relationship where openness and honesty flourish. But these relationships also remain elusive and difficult to grasp because we are involved and caught up in each relationship and therefore unable to stand outside ourselves as observers at the same time. One of the ways trainee therapists practice their being-with and listening skills is via what is sometimes called "the goldfish bowl," where one person practices being a therapist while the other person plays the part of a client and the rest of the group watches, along with the tutor. This activity is dreaded by many, and it certainly freaked me out! I was so self-conscious

and more occupied pretending to listen to show the group and my tutor that I was, after all, budding therapist material, turning the whole exercise into something that felt to me like doing therapy by numbers ... badly. I remember that I hardly said a thing during one of these sessions because I couldn't think of what to say, but now and then I'd force myself to speak, hoping that I sounded like a therapist. The feedback I got from my tutor was that my strength was when I didn't speak. Back then that was interpreted by me to mean that my therapeutic skills had not yet developed. I was convinced that a therapist's skills had to do with what the therapist said, and that silence meant that not much was happening. This was fuelled by a feeling that if I was to ever become a "proper" therapist I would need to find a way to be less like myself.

Group supervision sessions became another problem for me, particularly when I didn't experience "problems" with my clients. I felt I was not doing it right because I should always have problems to "bring to supervision." In these cases, I had a feeling that I must be doing something wrong, because I thought that a therapist must always have problems to bring to supervision. I sometimes felt that as a trainee therapist, I was not trustworthy.

I finally understood this phenomenon when I started supervising groups on training courses myself. The turning point came when I decided to get real and not try to be wise or demonstrate that I was a proper supervisor. I promised myself to remain silent, particularly during that pause when a student had finished their presentation and everyone turned to the supervisor expectantly, hoping to hear some insightful words of wisdom. This pause was tempting to be filled, but not after I established a golden rule, which was to remain present but silent if I couldn't think of anything to say and only speak when something emerged naturally inside me. I always encouraged the others in the group to respond, which was useful and thought-provoking. In this way, my supervision groups evolved into something that resembled peer supervision groups.

Looking back, I can see that I was starting to trust myself more. I became less worried about how I might be judged, which I think helped me to go with the flow and accept the process more patiently, rather than to give in to the need to control the process or to pander to my egotistical needs. Remaining silent was preferable to speaking for the sake of speaking.

We all know how talking about existential therapy and supervision can be miles away from what happens in practice. Most therapists have experienced how some clients want to change themselves, their lives, or a relationship in some way, but finding a way to put their wants and needs into practice is not so easy in practice. However, we make rather idealistic predictions about how we work. These predictions are heartfelt and in good faith, but when it comes to putting our intentions into practice it is a different matter. I did not bear in mind the complexity of our relationship and how theory could be very remote from practice. I was too impatient to prove myself, rather than to follow my client and have blind faith in our process. The lesson I learned from the above was to skip the "talking about" and go straight into the practice. If a new client asked me how I worked, a question that was rarely asked, I would just say, "Let's just start, that will give you an idea of how I am as a therapist and how we are together, and you can let me know what it was like at the end of our session."

I trust myself, the other person and the process. In October 2023, I found myself back in "the goldfish bowl," not once but at least eight times, when I facilitated a two-and-a-half-day seminar on existential supervision in Birštonas, Lithuania. This experience was the opposite of my experiences on various courses when I was in training. What was the difference?

My answer is simple – my earlier belief that I must try to be less like myself had over time become the opposite. "Myself" was all I had to work with. That meant that trust was crucial – trusting myself, trusting the supervisee in front of me.

I have come to see that supervisors and therapists cannot be responsible for the personal "style" and behaviour of their supervisees or clients. We cannot make change happen or facilitate change from the outside. I already know this from my own life and from being a therapist and supervisor.

In 1996, during my training, I was frozen by self-consciousness in the goldfish bowl situation. It took until 2023 for me to accept myself, flaws, and all.

As existential supervisors and therapists, we will never know what happens between our supervisees or clients, within their relationships, because what is felt and experienced between two people is often more powerful than the words that are spoken. Each relationship is experienced between two people from moment to moment and shifts all the time. Added to that is the relationship between the supervisee and supervisor. A lack of trust by the supervisor can create a defensive and closed response; the opposite of what should happen in supervision sessions.

We all respond to our clients and supervisees differently and, without realising it, we select what sticks out for us from what we are hearing, seeing, and sensing from our very personal perspective. What we choose to pick up will always leave other aspects unexplored, like everything in life there will be unfinished business and imperfection.

My Birstonas experience showed me again how important is to try not to interrupt natural silences. I would simply be me and listen without having a clue what was going to be said, let alone how I would respond. It was up to the onlookers to make sense of my version of supervising in an existential-phenomenological way, while silently being aware of their way of being existential therapists/supervisors.

We as therapists and supervisors must trust ourselves to be aware of what our role is when working as therapists or supervisors. That awareness of the context can keep me in check, reminding me what my function is and for whom it is. Trust involves trusting oneself and trusting that there are always boundaries, as there are boundaries with every relationship in life. These boundaries are flexible and automatically slot into a slightly different place, depending on the relationship and the context.

I need to remember that making sweeping predictions about how I work is an ideal worth striving for, but it remains an ideal. There is one thing we can't do and that is see ourselves as we supervise.

Another important thought is that my therapy space can also act as a goldfish bowl, cut off from life in the world if the therapeutic boundaries are followed too rigidly. This realisation struck me when I experienced the Birstonas goldfish bowl less like a separate entity removed from reality.

Dida Mitchell (UK)

Learning from Time-Limited Mediation

Living with uncertainty can be unsettling but also potentially exciting because it is full of the unknown and the unexpected.

The unexpected is what happened in 2006 when I was asked to step in for one of the tutors who worked on the four-day accredited ADR (Alternative Dispute Resolution) mediation course at the School of Psychotherapy and Counselling Regent's College, London, which was created by Paul Randolph and Freddie Strasser in 1999.

My response was to say that I was not suitable because I didn't know anything about mediation, but that fell on deaf ears.

He insisted that all I had to do was supervise some mock mediation sessions, after all, I supervised all the time, so that would be familiar to me. The course was existential-friendly and psychological. It suddenly became an offer I couldn't refuse.

What is mediation?

I was thrown in at the deep end on that first day when I discovered that I was also required to give a short talk on active listening!

I have no recollection of how I navigated my way through my active listening talk when it came to my turn. I also discovered very quickly how mediation worked in practice when the large group broke up into four small groups that consisted of the mediator, the two parties and one of us supervising and observing. Everyone had a case outline, and each party had a secret confidential brief.

I followed my group into a small room and sat silently while the three people organised themselves; after all, they knew what they were doing, and I didn't. My feedback at the end of the session felt familiar from my supervision experience, so that gave me a bit of hope.

That day was my first experience of mediation in practice via the very realistic mock mediations that I experienced throughout the day.

It was also the beginning of nine wonderful years working on that course, which is now followed by an updated version of the course in Oxford every year.

This mediation model is called shuttle mediation because most of the work takes place, throughout the day, in private sessions with the mediator shuttling between the parties in conflict, who each have their own room. There tends to be an opening joint session at the beginning of the mediation, where everyone is present, but the change in attitude and progress during the mediation comes directly from the confidential private sessions. Both parties only come back together when they agree, which tends to happen when there is a shift in attitude that allows them to work collaboratively for the first time.

The first revelation was to witness how powerful those basic Rogerian Active Listening skills were. In short, active listening was simply a phenomenological way of listening and being with an unknown person. The mediator aimed to encourage openness by actively demonstrating genuine interest in understanding the party in a fuller way. The bonus in the context of time-limited work, was that it was a quick way to achieve rapport and trust, but only if the mediator stayed with and followed what the party was saying.

Another important aspect of listening is to know that all emotions come from what deeply matters most. Emotions can express what words can't, so emotions are gold dust for mediators working with a time-limited model and should never be swept under the carpet.

I eventually found my way of understanding those skills by visualising them as - staying with, following, and then staying with new strands of the story that emerged, without asking too many questions, but mirroring back what I had heard.

I could see that even my open questions were more about my agenda than the speaker's agenda, despite being in response to what I had heard. My questions were at that point unnecessary interruptions to the speaker's train of thought, who was already in the process of giving me all the information I needed anyway, in his or her words, context and time.

Blind faith in the process.

Going with the flow and following, without having a clear idea where we were going, let alone, where we would end up. This is what I call having blind faith in a process that is uncertain, unclear and neither linear nor logical. It happens when I allow myself to let go of my need for control and to stay with, 'not quite understanding'. My awareness of the limitations of time will be there, out of the corner of my eye, so there is a temptation to want to rush things along and be hijacked by time, as we mediators say, rather than to trust that the people involved are responsible for the outcome, while also being aware of the time limit.

One of the main differences between therapy and this form of mediation is that the mediation takes place in one day. This is why those one-to-one sessions are so important because the mediator tunes in to each person's worldview in a way that, in my experience, cannot happen in the presence of the other party.

Only when the mediator has a clearer understanding of the issues involved for each person in the conflict, and both parties feel heard and understood, comes the time for tuning out. Tuning out is when each person can start to look around at the bigger picture and think more about the future, rather than to look back at events that can't be changed. Without tuning out and a change in attitude there won't be a mediation outcome that is successful for those involved.

Another aspect of mediation is for each person involved in the conflict to be prepared to let go of their extreme and possibly ideal stance - their need to win, punish or humiliate the other person and come out as the winner.

However, the mediator is a neutral facilitator who is involved and works alongside and with each party.

Listening in the private sessions

This mediation model helped me when I worked with couples, discovering that it was easy to be with both people in conflict without taking sides.

Understanding another person takes care and patience, even when there is limited time.

This is something that is experienced in mediation when the mediator shuttles back and forth between the two parties in conflict. It can happen that party A has decided (for instance) to apologise to party B. The mediator then goes and talks to party B, who likes the idea.

The mediator then trots off, feeling confident that a solution might be on the cards, to break the news to party A, who has been doing some more thinking and has now decided not to apologise after all, because he wants party B to apologise first!

Expect the unexpected is often said by mediators, but for me that applies to therapy and my life as well.

Unfinished business and endings.

My view of short and long-term therapy is that it's never possible to explore all the issues that my clients have, there will be many issues that remain hidden or issues that can never get fully explored and then those issues that emerge over time. Most endings contain unfinished business, as much as most therapists like good endings.

There is so much I could write about my experience of mediation and how relevant it has become to my work as an existential therapist and supervisor, but I will have to accept that once I send this off to be published, new thoughts will emerge, that with hindsight, I seemed to overlook or forget completely.

Was it because what I am writing has a word limitation and a deadline?

Would there be no unfinished business if I had written a book?

I will never know.

Irina Serdechnaya (Russia)

If Only We Knew... Facets of Professional Experience

The events took place back in the remote 2020, before the horrible war, when we still believed in the "wonderful new world," thinking that the menacing pandemic which overcame us back then is a temporary problem and that soon everything would be well, just as it had been before.

Inessa came to me following a recommendation from her friend, who was also my client. In the previous year, she tried several times to work with a psychologist, but something did not work out, and she quit. This knowledge added to my anxiety about the length of our journey, and I tried to create a trusting relationship with her.

Inessa was a little over thirty. She married about two years ago. Her son was just over a year old.

Often people turn to therapy, when everything in their lives "has gone wrong," and they "can't do anything." Inessa only turned to therapy when it seemed that life had been favorable to her. She married a successful businessman and gave birth to the child she wanted. Hers was a Cinderella story in that she came from a world of continuous financial difficulties and struggle to survive to the world where she did not need to think about money, where there were housekeepers, babysitters and a personal car. This new well-fare became a challenge of different kind. Her need for therapy was related to problems in relations. She wanted to understand her relations with her husband, her mother and her friends, as well as with her child. Although the child was a desired one, she was not prepared to be a mother. She worried a lot about how to grow him and often felt helpless. Many problems were related to these multifaceted relations, along with her relations to herself.

Inessa found talking to be hard. It was easy to share thoughts and her opinion, to ask, to request and to disagree. But once she started talking, she felt out of place, stupid and "worse than everybody else." Therefore, she often kept silence, agreed and did not ask anything.

At first, it was hard to motivate my client to contact me and to create a safe space. My client had been traumatized in her childhood history. She had to hide from her cruel father, a military pilot, on a daily basis, in a corner of her room, waiting for the quarrel between her parents to be over. Her mother decided to divorce him and move away from the military settlement. She took her daughter and her son to the far-away Siberia. From then on, Inessa's life depended only on her mother. Her mother was always close by and forgave no mistakes. She wanted to bring her children up. To educate them, to provide for them and to teach them to earn money.

Inessa entered the faculty of economics, graduated and got a satisfactory job. One cannot say that Inessa had no wishes or dreams of her own. But the wishes, in fact, were strictly banned. Gradually, she forgot her dreams and accepted the imposed wishes as her own.

Throughout her childhood, she was very lonely despite her mother's presence in her life. Now she was likewise lonely in her family and with her husband. Only her little son seemed to pull her out into reality from a state of thoughtfulness and listlessness. She wanted to raise her son differently from the way she was raised. But how? Inessa followed in her mother's footsteps again: surrounding him with material care and buying all the best.

In therapy, she expressed her wish to be "just like everyone else." Just like "those successful women" – her former friends and fellow students. But something went wrong there, too. It was hard to speak out and speak straight.

She thought she was ugly. She found it hard to perceive her own body. She was harmoniously built, but thought herself disproportional, divided into parts, and her beautiful eyes seemed to her to be too large, like those of a cow. Her presence was imbued with shame.

Our work was directed at accepting herself. She had to rebuild her vision of herself in the past and the present from pieces. In that life, too, she could afford herself only the freedom that her husband allowed her.

Eventually it became obvious that Inessa needed long and slow therapy. She responded well and noticed changes, becoming more flexible, more energetic and lighter in her movements, slightly braver and freer in communication.

In general, my vision of the therapy process tended to be overly positive, preventing disclosure of important parts in Inessa's life. When time came to explore them, Inessa stopped the therapy rather unexpectedly saying that she wanted to take a break and return in two or three months. She explained the pause by some health issues, where "something weird was happening." I offered help, but Inessa said: "I will try to tackle it myself."

We agreed on a concluding meeting. She came, but this conclusion was sad and worrying, unlike concluding meetings with the other clients. Instead of looking better and more physically relaxed, the client grew very tense again. I felt that she was concerned not about the results of the therapy but about something else. She said somewhat guiltily: "Probably I do not tell you everything." I could not insist that Inessa should tell me everything, because we were already wrapping up. I was left with the sense of being abandoned and of my life with the client being unfinished. I was angry at Inessa for her weird departure, and I lacked understanding of what the matter was; I presented the case for supervision, trying to reach completion of the process. I felt being a bad therapist, whose client left without being open.

But... If only we could know how the client's life would go after therapy. I thought that we could not arrive at positive changes in the client's life, if we did not believe that the client would have a good life in future. We would not be able to work without it. But, of course, it is a big illusion to believe in the magic of therapy and not think of the fact that, after completing therapy, the client would face many other hardships. It is a delusion to think that the themes noted in therapy embrace all the client's life. If I trusted my feelings better in encountering the client's fear, my client would have trusted me not only in living and thinking about the future, but also in being ill and dying.

Exactly a year later Inessa died of an oncological disease in a hospital in Moscow. The illness progressed rapidly, allowing her short respites and hope, but resulting in death. For a long time, Inessa did not speak of her real problems with health, not only with me, but also with her relatives. She was concealing them till the last, until she could no longer hide them. She lived alone with her fears...

The news of Inessa's death was a big blow for me. I had no experience of a client dying in therapy. This event was an entanglement of many meanings and feelings, thinking of life and my profession.

Inessa's story goes against the logic of life. Why should a young woman, the mother of a two-year-old boy, die? Why should a child be left motherless? The unjustness and illogicity of these events still cause me great sorrow and regret. Due to my special bond with the client, my participation in her pain, her wishes and hopes, my consciousness refused to come to terms with what happened.

Am I ready to follow my client on the way to disease and dying? Honestly, I must say I was not. It would have been too sudden a change from moving towards life to moving towards death.

Of course, working with every client, we come to touch with the finiteness of life one way or another. We get ready for living the last year, the last month and the last day. But meeting the actual finiteness of a client's life, of a dying person, of a death that is not remote but is near, requires different inner readiness from a therapist.

I felt guilty for Inessa in the way a person feels guilty for another person, who departed too early. I was asking myself the questions: "What could I do better for my client while she was still in therapy?" What is my responsibility? Why did Inessa leave therapy? I found the answer now. Inessa left the space that held no place for her fear and for the menacing reality.

I have a feeling that my client left me with something valuable and hidden, something that probably no one knows except me. We become familiar with the client's world, we become immersed in it, and it remains in our memory not as a collection of information, but as something that is experienced through senses and images. My wish to write about my professional experience probably stems from my wish to find space for my feelings and thoughts and to describe my client's world.

The habitual understanding of responsibility means being responsible for consequences. Sometimes, it is possible in therapy to go back and do something differently. But sometimes it is not possible: when the client leaves therapy or life itself. I do not want to shrug and say: "So it happened." My feelings still speak of my responsibility.

Of responsibility not before, but to. To my other clients and the entire world.

Continuing with the theme of responsibility, my thoughts take me into today, linking my emotions to those I see in people who live close by in 2022-24.

I am horrified that the death of young people became daily reality in my country. Reality in the literal meaning of routine and normality. The reaction to the death of the children from the closest people, the fathers and mothers, does not cease to horrify me in its subdued acceptance and terrifying indifference. How do the people of this city walk past dozens of new graves? And the people of many other cities that have cemeteries for people who died in the war with Ukraine? On what meanings does this natural perception of the events hold? How did it happen that a new, crooked logic of dehumanization took root and became accepted in these people's world? Why does the logic of life not shatter in them?

Can psychotherapy do something to stop dehumanization of large numbers of people? I want to believe that it can do something. But could psychotherapy have done something to prevent dehumanization and brutalization of consciousness? Maybe it could have done something. If only we knew... ☹

ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ (ВЕАЭТ)

ВЕАЭТ была учреждена в 2000 г. как международная некоммерческая организация, объединяющая проживающих в странах Восточной Европы психологов, психотерапевтов и лиц других профессий, интересующихся экзистенциально-феноменологической психологией, консультированием и психотерапией. Ассоциация зарегистрирована в Литве, в г. Бирштонас, в соответствии с законами Литовской Республики. В июле 2003 г. ВЕАЭТ стала организационным членом Европейской Ассоциации Психотерапии.

Почётными членами Ассоциации являются: **Александр Алексейчик** (Литва), **др. Виктор Каган** (Германия), **проф. Саймон дю Плок** (Великобритания), **проф. Эрнесто Спинелли** (Великобритания), **др. Кирк Шнайдер** (США) и **др. Алис Холцхей** (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 Андрюшин** (Россия), **проф. Сергей Бабин** (Россия), **Роландс Борташенко** (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 Пурвице** (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 феноменологической-экзистенциальной психологии.

3. Участие в повышении профессиональной компетенции в области экзистенциальной терапии членов Ассоциации.

4. Организация и стимулирование сотрудничества между специалистами в области экзистенциальной психологии и терапии из стран Восточной Европы 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.

По своему содержанию и объёму (включая самостоятельную работу слушателей) программа «Экзистенциальной терапии» соответствует требованиям Европейского сертификата психотерапевта.

Обучение происходит в форме интенсивных семинаров, продолжительностью 12-15 дней. Промежуток между семинарами – 4-5 месяцев.

По завершении базового уровня программы Институтом выдаётся сертификат об освоении основ экзистенциальной терапии; после завершения профессионального уровня – диплом психотерапевта (экзистенциальная терапия).

Базовый уровень экзистенциальной терапии в нашем Институте с 1996 г. закончила 41 учебная группа; в них учились коллеги из Литвы, Латвии, Эстонии, Белоруссии, России, Польши, Казахстана, Израиля, Канады, Испании, Норвегии, Словении, Германии, Великобритании, Ирландии, Франции и Украины. 16 учебных групп завершило обучение профессионального уровня. Обучение проходит как на литовском, так и на русском языках.

Обучение основам экзистенциальной терапии до нападения России на Украину Институт организовывал и в России. Но после начала развязанной Россией войны в Украине Институт прекратил любую деятельность 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 тера-

пия». В 2004 г. первые выпускники этой программы получили дипломы супервизоров экзистенциальной терапии и статус официальных супервизоров Института. К настоящему времени обучение в этой программе завершило 8 учебных групп.

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 четыре учебные 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 его успешного завершения участники получают диплом группового терапевта.

Шесть групп данной программы уже завершили обучение на базовом уровне. Ряд коллег, завершивших полное обучение, уже получили диплом группового психотерапевта.

В мае 2015 г. Институт начал реализацию новой учебной программы – **«Преодоление кризисов»**, подготовленной др. К. О. Полукордене. Она предназначена для всех тех, 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 завершило пять учебных групп.

Институт также проводит целый ряд ежегодных коротких (продолжительностью 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, звания, 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.

