

ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ: ВЗГЛЯД ПРАКТИКА

Ирина Глухова*

Abstract

The object of the paper is to attract attention to some social and cultural aspects of the psychotherapy in the contemporary Belarus from the point of view of the psychotherapist practicing in the framework of the existential paradigm. The psychotherapeutic approach based on the philosophical one is considered as an essential alternative to a trend for social adaptation and commercialization prevailing today in the Belarusian society.

Keywords: consumer society, existential psychotherapy, philosophical background, professional deformation, social adaptation.

Для начала я хотела бы сказать о собственном местонахождении в системе координат философия–психотерапия. Моя профессия – практический психолог. Если прежде эта специальность была в нашей стране мало кому знакома, то сегодня она является одной из самых востребованных и входит в перечень программ многих белорусских университетов. Практические психологи работают сегодня в школьных и дошкольных учреждениях, в организациях и на предприятиях. Я – частный психолог, консультирую людей разного возраста, индивидуально и в группах, веду семинары и учебные программы.

Практикуемый мною подход – экзистенциальное консультирование и психотерапия. Следует сказать, что хотя различия между психотерапией и психологическим консультированием являются сегодня предметом многочисленных дискуссий, с точки зрения отношения к философии более важной представляется их общая суть. Она заключается в том, что в обоих случаях специалист-профессионал помогает клиентам осознать особенности жизненной ситуации, принять те из них, которые он не в состоянии изменить, понять, чего же он хочет и способен достичь, использовать собственные способности и умения извлечь максимум из предлагаемых жизнью обстоятельств. Разница касается скорее того, кто и в каких рамках осуществляет это профессиональное взаимодействие. Психотерапию чаще практикуют врачи, которые имеют право назначать медицинские препараты; их пациенты, как правило, лечатся дольше и не всегда добровольно. Психологическое консульти-

* Ирина Гавриловна Глухова – практический психолог (г. Минск, Беларусь), член Восточноевропейской ассоциации экзистенциальной терапии; irinagluk@hotmail.com.

рование — дело психологов, у которых лечебным средством является слово; взаимодействие осуществляется на основании договоренности между консультантом и клиентом и предполагает у последнего высокий уровень мотивации и способность формулировать свои цели и задачи в консультировании.

В случае, когда речь идёт об *экзистенциальной* психотерапии и об *экзистенциальном* консультировании, эти термины чаще всего используются как синонимы, ибо гораздо более существенными являются не формальные отличия, а то, что речь идёт о единственной общепризнанной практике, в основе которой лежит скорее философия, нежели психология.¹ В экзистенциальном подходе вообще достаточно часто используют термин «терапия» вместо «психотерапия», подчёркивая отказом от приставки «психо-» тот факт, что речь здесь идёт не только (и не столько) о душе, сколько об экзистенциальной ситуации как таковой, включая физические, социальные и духовные измерения. Именно с позиции экзистенциальной практика я и хотела бы привлечь внимание к некоторым социальным и культурным аспектам психотерапии в сегодняшней Беларуси.

Согласно современным представлениям, общественная жизнь является сплетением многообразных социальных практик разного уровня и продолжительности. Психотерапия, существующая в обществе и именно с ним соотносящаяся, так или иначе, свои цели и сферы применения, может рассматриваться как одна из таких практик. Её задача, в самом общем виде, состоит в привлечении внимания к тем внутри- и межличностным напряжениям, процессам и явлениям, роль и значение которых в недостаточной степени осознаётся и которые оказываются так или иначе связанными с напряжениями, касающимися различных аспектов культуры и общества. Работа над проектом понимания клиентом своего жизненного мира — как в самом общем виде можно охарактеризовать психотерапию — не сводится к анализу прошлого опыта или усвоению некоторой суммы знаний, но нацелена на формирование способности видеть и прояснять актуальные проблемные ситуации.

Сегодня рационализация становится важнейшей характеристикой общества. Когда рационализируется всё — производство, право, политика, культура и индивидуальное сознание, — то не избегает рационализации и эмоциональная сфера индивидуума. Один из аспектов этого явления состоит в том, что вместо понимания собственных эмоций как важной составляющей нашего бытия и основы для рационального действия имеет место их (эмоций) рациональное продуцирование в соответствии с социальной ситуацией и социальными ожиданиями. Эти ожидания, внутренне присущие всякой человеческой деятельности, во многом определяют как восприятие затруднений самими клиентами, так и интерпретацию их психотерапевтами. И те, и другие делают это во многом исходя из собственного понимания своего времени и его традиций.

Что же это такое, что заставляет нас видеть поведение других людей некоторым особым способом? Из чего состоит наша собственная

особая культурная настроенность, приводящая к определённым идеям и интерпретациям?

Современный британский экзистенциальный психотерапевт Э. Спинелли, говоря о том стремительном развитии, которое переживает психотерапия в последние десятилетия, пишет о распространённости и общепринятости некоторого подразумеваемого набора относящихся к культуре предположений:

«Эти верования, касающиеся нашего “психического благополучия”, могут быть вкратце сведены к следующему.

1. Все мы обладаем способностью, по крайней мере потенциальной, жить благополучной и свободной от тревог жизнью.
2. Какие бы психические проблемы, тревоги или беспокойства ни возникли, существуют довольно простые средства либо свести их воздействие к минимуму, либо, что ещё лучше, полностью их растворить.
3. Достижение указанного в двух предыдущих пунктах требует вмешательства и помощи специалиста, который обладает навыками и знаниями для применения “исцеляющих техник”»².

Сколь бы ни были наивны такие представления, они широко распространены в обществе и оказывают реальное воздействие на его членов. Практически все проблемы, требующие вмешательства психотерапевта или психолога-консультанта, сводятся, так или иначе, к проблемам социальных отношений, а их решение зачастую предполагают совершенствование адаптационных навыков индивидуума, повышение его социального комфорта и социальной полезности. При этом, как правило, не рассматриваются вопросы, касающиеся способов организации и функционирования самой социальной жизни, и не подвергаются критике те социальные нормы, которым должны соответствовать успешно прошедшие психотерапию.

Спинелли обращает внимание на то, что «там, где некогда, не так давно, позиция общества по отношению к психотерапии была типично осторожной, сегодня её явная приемлемость повсюду очевидна»³. Он отмечает важный, но нечасто артикулируемый факт: психотерапия, являвшаяся в первые свои годы действенной критикой господствовавших в культуре убеждений и предположений, со временем обрела новый вид, превратившись в одну из ведущих защитниц современного нам *Zeitgeist*. В общественном сознании она стала связываться со стремлением к здравомыслию и рациональности. Довольно часто её склонны рассматривать как желательную и эффективную панацею в случаях психосоциальных расстройств и дисфункций.

Конечно, многое зависит от того, кто является адресатом психотерапии, которая, как часто говорят, нужна всем и никому: любой с её помощью может улучшить качество своей жизни, и почти всегда можно обойтись без такого рода помощи, заменяя её воздействием химических веществ, обращением к религии или общением с друзьями и близкими. Хотя есть безусловная разница в оказании помощи тем, кто совершенно не справляется с жизнью, и в улучшении жизни тех, кто считается практически здоровым; смещение фокуса психотера-

певтических усилий в сторону безусловной адаптации к социальным требованиям вызывает обеспокоенность у профессионалов. И если об этом говорят терапевты, живущие в западном демократическом обществе, где усилиями критических интеллектуалов постоянно выявляются и предъявляются на рассмотрение различного рода социальные мифы и манипуляции, то понятно, что психотерапия в нашей стране сегодня тем более заслуживает пристального внимания со стороны социальной критики.

Не предлагая здесь таковую, я хочу, тем не менее, обратить внимание на внешнее разнообразие услуг в сфере психотерапии и психологического консультирования. У нас существует психотерапия государственная и частная, индивидуальная и групповая, есть организационное консультирование и группы личностного роста, учебные программы и тренинги всевозможных направлений, среди которых к наиболее популярным можно отнести гештальт-терапию и нейролингвистическое программирование (НЛП). Что касается психотерапии, осуществляемой государственными учреждениями, то вместе с немногочисленными опытными профессионалами советского времени и почти обязательным применением лекарственных препаратов она унаследовала и саму систему оказания психотерапевтической помощи. Говоря о её особенностях, А. Кроль в предисловии к книге Дж.К. Зейга и В.М. Мьюниона *Психотерапия — что это? Современные представления* цитирует Иосифа Бродского:

«Я уже говорил как-то, что русские никогда не бегают по психиатрам. Прежде всего, таковых не так уж много. Во-вторых, психиатрия государственная. Никому неохота быть зарегистрированным в психдиспансере. В любой момент за это можно поплатиться. Так что мы уж старались сами разбираться с нашими проблемами, без посторонней помощи следить за происходящим в наших головах. Несомненное преимущество тоталитаризма состоит в том, что он предлагает наличие своего рода вертикальной иерархии, личной для каждого индивидуума, с собственным сознанием в качестве вершины. Так что мы присматриваем сами за тем, что в нас происходит; мы вроде как доносим сознанию на собственные инстинкты. И потом наказываем себя. Если потом мы обнаруживаем, что наказание не повлияло на эту свинью внутри нас, мы напиваемся до остоления. На мой взгляд, такая система эффективна, и расходов меньше, чем ходить к психоаналитикам»⁴.

Всё это, сказанное достаточно давно, очень похоже на то, что происходит в Беларуси сегодня. Даже в том, что психотерапию многие и по сей день воспринимают как психиатрию и стараются обходить стороной. Может быть, и не зря — там по-прежнему регистрируют. Есть, однако, и важное отличие, состоящее в том, что появился частный сектор психотерапии и психологического консультирования, где индивидам предоставляется анонимная возможность за определённую плату освоить более эффективные методы присмотра за собственным (и даже чужим!) сознанием. Как и следовало ожидать, негосударственные формы помощи возникают и развиваются в соответствии с

законами рынка, с законами общества потребления, со всеми его особенностями, присущими современной белорусской реальности.⁵

Иначе говоря, если одна из главных задач психотерапии формулируется как помощь индивидууму в успешном социальном приспособлении, то в обществе, где господствует дух потребления, где «потреблять означает не просто обладать благами, но управлять самим процессом потребления и интенсифицировать его: с каждым разом потреблять всё больше и больше, а по возможности, всё лучше и лучше»⁶, эта задача превращается в то, чтобы помочь индивиду стать как можно более успешным потребителем. И в самом деле, среди самых популярных и востребованных тем психотерапевтических семинаров и тренингов значатся деньги, успех и карьера, эффективное общение, искусство продаж и управления людьми. Надо ли говорить, что в широко распространённых группах личностного роста под таковым в большинстве случаев подразумевается социальный успех, выраженный в денежном эквиваленте и дающий возможность потреблять больше и лучше.

Причём в роли потребителей оказываются не только клиенты, но и сами психотерапевты, поскольку методической особенностью такой приспособляющей социальной психотерапии является широкое использование того, что называют психотерапевтическими техниками или приёмами. При всём разнообразии искусство эффективного применения этих техник всё-таки подразумевает в другом человеке не самость (или перспективу её рождения как отношения, «которое относится к себе самому»⁷), а некий одушевлённый объект, подвергающийся (для его же пользы!) коррекции с целью адаптации к тем социальным условиям, в которых он находится. Психотерапевтические техники как определённого рода ноу-хау часто бывают секретными, а обучение на различных семинарах и тренингах напоминает продажу эксклюзивного товара (со всеми присущими процессу продажи условиями и особенностями).

Технологизация и коммерциализация психотерапии ведут к профессиональной деформации тех, кто её практикует. То, что называют эмоциональным выгоранием, является далеко не единственным видом такой деформации. И если вспомнить, что психотерапия — это лечение души, а не лечение души, то в опасности здесь оказывается главный и единственный профессиональный инструмент.

Что сегодня можно противопоставить этим тенденциям к социальной адаптации и технологизации в психотерапии? Как практик, я вижу единственную реальную альтернативу — подход, основанный на философии, т. е. такая психотерапия, которая выстраивает, развивает и систематически продумывает свои философские основания. Такая психотерапия, изначально обязанная быть строго и последовательно рефлексивной, не может превратиться в набор техник, ибо философия по сути своей не может быть секретом и не находится в индивидуальном пользовании — она осуществляется в коммуникации.

Психотерапевт из Великобритании Эмми ван Дорзен, предложившая свой метод применения философских идей для психотерапии, пишет:

«Удивительно, что у философии и психотерапии нет более примечательной истории сотрудничества. Обе дисциплины озабочены человеческим благополучием и человеческой жизнью, одна — теоретически, а другая — более прагматически. Психотерапевты должны были бы заметить исключительную значимость философии для своей практической профессиональной деятельности и использовать её как источник для понимания затруднений клиентов. К сожалению, этого не произошло. Психотерапевты в большинстве своём пренебрегали изучением философии, которую они часто отбрасывали как не относящуюся к делу, и обращались к медицине и психологии как к теоретическим рекомендательным дисциплинам для своей сферы деятельности»⁸.

Как уже было сказано выше, на сегодняшний день экзистенциальная психотерапия является единственным общепризнанным подходом, базирующимся на философии. Трудность, однако, заключается в невозможности дать однозначный ответ на вопрос, что такое экзистенциальная терапия, ибо этот термин относят к целому ряду различных практик. Мик Купер, например, выделяет в их числе дазайн-анализ, логотерапию, американский экзистенциально-гуманистический подход и Британскую школу экзистенциального анализа. По его словам, речь идёт не об экзистенциальной терапии, а об экзистенциальных терапиях — «роскошном гобелене, сотканном из переплетающихся друг с другом практик, для которых общим является интерес к человеческой экзистенции»⁹.

К сожалению, основанной на философии академической программы подготовки экзистенциальных психотерапевтов и консультантов на сегодняшний день не существует не только в Беларуси, но и в СНГ. Всё, что существует, относится к частным и общественным организациям. Если же говорить о нашей стране, то экзистенциальная терапия достаточна молода и появилась благодаря усилиям отдельных энтузиастов под влиянием учреждённой в 2000 г. в Литве Восточноевропейской ассоциации экзистенциальной терапии (ВЕАЭТ). На сегодняшний день эта Ассоциация объединяет 216 экзистенциальных терапевтов из Беларуси (правда, в количестве всего двух человек), Латвии, Литвы, России и Эстонии. ВЕАЭТ входит в состав Европейской ассоциации психотерапии (ЕАР), тесно сотрудничает с Британским обществом экзистенциального анализа; в семинарах и конференциях, проводимых ВЕАЭТ, принимали участие многие ведущие современные экзистенциальные психотерапевты из Европы и Америки.

В Минске первая обучающая программа по экзистенциальной терапии открыта в том же 2000 г. на базе Медицинского отдела «Самарянинь» Белорусской православной церкви. Её ведущим стал священник, врач и экзистенциальный терапевт Игорь Соловей, один из первых членов ВЕАЭТ. Методической основой предложенного им курса стала международная учебная программа «Экзистенциальная

терапия», разработанная Институтом гуманистической и экзистенциальной психологии (Литва), директором которого является первый председатель ВЕАЭТ Римантас Кочюнас, профессор кафедры клинической и организационной психологии Вильнюсского университета. Весомую часть программы составляет освоение основ экзистенциальной философии и феноменологии.

Программа активно работает, и сегодня среди десятков выпускников Игоря Соловья есть психотерапевты и практические психологи, преподаватели и менеджеры по персоналу, работающие как индивидуально, так и в частных компаниях и консультационных центрах, в учреждениях образования и здравоохранения. Их усилиями в 2004 г. в Минске создано и зарегистрировано общественное объединение «Диалог», целью которого официально обозначена помощь его участникам в освоении философских знаний. Поскольку освоение предполагает не просто чтение, но и активное применение на практике, то деятельность «Диалога» оказалась чрезвычайно разносторонней. За время своего существования сообществом проведено множество конференций, учебных и практических семинаров; сегодня обучающие программы работают уже не только в Минске, но и в Могилёве, Гомеле и Гродно.

Однако при всей активности и заинтересованности членов «Диалога» в отстаивании и пропаганде своих идей и терапевтических подходов, особенности статуса общественного объединения в нашей стране, позволяющие работать в рамках существующего законодательства, мало способствуют развитию более тесного и разнопланового сотрудничества с другими профессиональными объединениями в Беларуси и за её пределами. Важная и нужная деятельность «Диалога» носит, к сожалению, характер маргинальной не только по отношению к Белорусской ассоциации психотерапевтов, но и по отношению к академической среде, сталкиваясь с проблемой крайне ограниченной возможности для практических психологов и психотерапевтов повышать свой профессиональный уровень благодаря изучению современных философских концепций, значимых для их работы.

Видя эту давно назревшую необходимость и не желая ограничиваться критикой существующей ситуации, я отвечаю на неё с позиции экзистенциальной практика. Начав с проведения в рамках ОО «Диалог» философско-терапевтических семинаров для психологов и психотерапевтов, я увидела и то, что философские знания действительно востребованы и полезны в нашей общей профессиональной деятельности, и то, что моих собственных, полученных по большей части в процессе самообразования знаний явно недостаточно. Так я стала участницей магистерской программы «Социальная теория и политическая философия» ЕГУ, где обнаружила, что философскими основаниями для психотерапии могут быть не только экзистенциализм и феноменология, хотя даже их потенциал задействован лишь в малой степени. Полагаю, что мысль о возможности обогатить и актуализировать психотерапевтическую и консультационную практику посредством привлечения идей герменевтики, современной практиче-

ской философии и социальной критики не является принципиально новой. Но я точно знаю, что на сегодняшний день в моей стране и эта возможность никак не реализуется.

Специализированная академическая программа по философии для практических психологов и психотерапевтов пока остаётся проектом. Для меня это то, о чём писал Касториadis:

«История порождает проект, мы делаем его своим, так как он соответствует нашим самым глубоким чаяниям, и мы думаем, что его осуществление возможно. Мы находимся здесь, в данном конкретном месте, в пространстве и во времени, среди конкретных людей, и перед нами простирается имеющий определённые очертания горизонт. Тот факт, что это не единственный горизонт, не мешает ему быть нашим...»¹⁰

Примечания

- ¹ Deurzen E. van. *Existentialism and Existential Psychotherapy*, http://www.nspc.org.uk/docs/papers/exist_EVanD.pdf.
- ² Spinelli E. *The Mirror and the Hammer*. London–New York: Continuum, 2001, p. 8.
- ³ Ibid, p. 1.
- ⁴ Зейга Дж. К., Мьюниона В. М. (ред.) *Психотерапия – что это? Современные представления* / Пер. Л.С. Каганова. М.: Независимая фирма «Класс», 2000, с. 5–6.
- ⁵ Лаврухин А. *К вопросу о социальной стабильности в Республике Беларусь* // Палітычная сфера, 9 (2007), с. 38–50.
- ⁶ Там же.
- ⁷ Киркегор С. *Болезнь к смерти* / Пер. Т.В. Щитцовой. Цит. по: Щитцова Т. *Memento nasci: сообщество и генеративный опыт*. Вильнюс: ЕГУ, 2006, с. 159.
- ⁸ Deurzen E. van. Op. cit.
- ⁹ Cooper M. *Existential Therapies*. London: SAGE Publications, 2003, p. 1.
- ¹⁰ Касториadis К. *Воображаемое установление общества* / Пер. Г. Волковой, С. Офертаса. М: Гнозис Логос, 2003, с. 116.