

Институт философии и психологии «Человек и мир»

**ПОДЛИННОСТЬ БЫТИЯ
В ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ
И ГУМАНИТАРНЫХ НАУКАХ:
ОПЫТ И ИССЛЕДОВАНИЯ**

II научно-практическая конференция

(Москва, 14–15 декабря 2024 года)

Сборник материалов

Под общей редакцией
Л. А. Кретовой, В. Г. Кирсановой



Издательство
«ИФП Человек и мир»

Москва
2025

УДК 159.9
ББК 88
П 44

Редакционная коллегия:

Л. А. Кретьова, кандидат психологических наук
В. Г. Кирсанова, кандидат психологических наук

П 44 Подлинность бытия в психологии, психотерапии и гуманитарных науках: опыт и исследования : II научно-практическая конференция (Москва, 14–15 декабря 2024) : сборник материалов / под общ. ред. Л. А. Кретьовой, В. Г. Кирсановой. — М.: Изд-во «ИФП Человек и мир», 2025. — 112 с.

ISBN 978-5-6053522-0-4

В сборник вошли научные статьи и тексты выступлений авторов, принявших участие во II научно-практической конференции, организованной Институтом философии и психологии «Человек и мир». Обсуждается широкий круг вопросов, связанных с психологией и психотерапией бытия, феноменологией «лесистости», с онтологическим и эстетическим в психотерапии, с проблематикой аутентичности, ностальгии, суверенности, жизненного мира в психологии и экзистенциально-гуманистической психотерапии.

Для исследователей и психологов-консультантов, специалистов смежных гуманитарных направлений, студентов и аспирантов, а также читателей, интересующихся психологией и психотерапией бытия, феноменологией, экзистенциально-гуманистической психотерапией.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-6053522-0-4

Содержание

<i>Бондаренко М. И.</i> «Красота Р. Скрутона и работа с образом тела: исцеляющее возвышенное	4
<i>Валуев О. С.</i> Экзистенциальная практика бытия собой	10
<i>Кнорре Е. Ю.</i> Лес как пространство общения: Михаил Пришвин и Генри Торо	15
<i>Колтачников В. В.</i> К вопросу об основаниях человекоцентричности	26
<i>Кретьова Л. А.</i> Мнимая близость vs соприкосновение с протофеноменом в консультировании	29
<i>Левчук А. В.</i> Онтологическое измерение в психоаналитической практике	34
<i>Левчук А. В.</i> Три способа психоаналитического слушания: от поиска смысла к со-присутствию	40
<i>Мелик-Пашаев А. А.</i> Душевное здоровье, творчество и созерцание	48
<i>Михайлова Е. Л.</i> «Я знаю что деревьям, а не нам, дано величье совершенной жизни» (образ дерева в психодраме).....	59
<i>Пузырей А. А.</i> Дзенская практика совместной медитации: Рэнга как опыт нарративной феноменологии или феноменологии интересубъективного инициального опыта	66
<i>Рыбальченко Ю. Н.</i> Позволяет ли увлеченность фантастикой лучше понимать мир другого?.....	87
<i>Сидоренкова С. В.</i> Феномен стыда в психотерапии	94
<i>Шевякова М. В.</i> Гончарная ремесленная практика как способ движения к подлинному бытию собой	98
<i>Шмарловская О. А.</i> Бытие терапевта в контакте с клиентами с ПРЛ в подходе логотерапии и экзистенциального анализа	106

«Красота» Р. Скрутона и работа с образом тела: исцеляющее возвышенное

М. И. Бондаренко

Московский государственный психолого-педагогический университет (Москва)

Аннотация. Психотерапия может подразумевать работу с образом тела (body image), комплексом мыслей, ощущений и поведения, связанных с телом. Считается, что гармонизации образа тела способствует в том числе и библиотерапия, обычно включающая в себя прогрессивную критику культуры и сложившихся стандартов красоты. В статье представлен взгляд консервативного мыслителя Роджера Скрутона на человеческую красоту, объективность и универсальность, идею embodied person и божественного в прекрасном. Рассмотрен потенциал идеалистического прочтения тенденции к принятию своей внешности, создания опор более высокого порядка, которые помогли бы противостоять поверхностным трендам и деструктивным посланиям масс-медиа.

Ключевые слова: образ тела, body image, embodied person, красота, психотерапия, библиотерапия

Образ тела (body image) – многомерная конструкция, включающая мысли, чувства и поведение человека, связанные с его собственной внешностью (Cash, 1990). Она изучается как в контексте удовлетворенности или озабоченности внешним видом, так и в русле центрального значения образа тела для идентичности человека. Негативный образ тела может быть фактором риска развития расстройств пищевого поведения, дисморфофобии, эмоциональной дисрегуляции, уязвимости к социальным сравнениям (Bonfanti, Melchiori, 2025). Согласно трансдиагностической модели расстройств пищевого поведения, одним из ключевых симптомов таких расстройств является сверхценность формы и массы тела (Fairburn, 2023).

Традиционно частью психотерапевтических интервенций становится библиотерапия, способствующая расширению картины мира клиента, его психообразованию и формированию точки зрения, альтернативной ограничивающим убеждениям. Когда речь заходит о работе с образом тела, специалисты полагают, что социальные сети и медийные стандарты красоты оказывают деструктивное влияние на клиентов, и обращаются к литературе, деконструирующей доминирующие в массовой культуре представления. Так, психологи часто включают в списки для чтения активистскую литературу («Миф о красоте» Н. Вульф), предлагают обратиться к бодипозитивной («все тела прекрасны») или бодинейтральной (в приоритете не внешний вид тела, а его самооценку и функциональность) позиции («Больше, чем тело», Л. и Л. Кайт), приглашают к более глубокому исследованию психологических причин повышенного внимания к собственной внешности

(«Мнимые тела, подлинные сущности», Н. Шнаккенберг) и др. Философская литература в подобных рекомендациях встречается редко, в силу своей сложности, как требующая специальной подготовки. Однако можно предположить, что некоторые интуиции, например, философии телесности, о теле как природной вещи, а телесности – как фантазме, совокупности образов тела, сгустке мифологем, социальных ожиданий и аттитюдов (Торопова, 2014), близки помогающим специалистам.

В то же время в дискуссии о работе с образом тела практически не представлены духовное измерение вопроса, идеалистический подход к проблематике и эстетический поиск, характерный для части философских проектов. Одним из таких проектов является работа «Красота» консервативного христианского философа Роджера Скрутона. Скрутон призывает к возвращению аналитики с периферии суждений о красоте, и полагает, что выносить эстетические суждения – часть разумной природы человека и фактически его моральный долг.

Р. Скрутон – кантианец, и не будет лишним вспомнить антиномию суждения о вкусе И. Канта, которая подводит нас к тому, что о вкусах не спорят, и в то же время о них спорят всегда. Кант резюмирует: «Поэтому тезис должен был бы гласить: суждение вкуса не основывается на определенных понятиях, а антитезис должен был бы гласить: суждение вкуса все-таки основывается на понятии, хотя и неопределенном (а именно на понятии сверхчувственного субстрата явлений), и тогда между тезисом и антитезисом не было бы противоречия. Единственным ключом к разгадке этой скрытой от нас даже в своих истоках способности может служить субъективный принцип, а именно неопределенная идея сверхчувственного в нас – иначе пояснить его никакими средствами невозможно» (Кант, 2020, с. 239).

Человеческая привлекательность для Канта – сложное явление, к которому, помимо созерцания, примешивается, например, объективная целесообразность (там же, с. 199). Эстетическая идея, пишет Скрутон, комментируя Канта, накладывает на наши чувства отпечаток воображаемого трансцендентального царства (Скрутон, 2006, с. 126). Таким образом, уже в этом моменте можно говорить о родстве идей разума, преодолевающих границы возможного опыта, и красоты. Т.е., когда Скрутон настаивает на рациональности суждений о красоте, он подразумевает не необходимость выносить эстетические суждения, опираясь на научные психологические исследования привлекательности, а, скорее, признания, что мы, как разумные существа, постоянно выносим их просто в силу своей разумности. Кроме того, изящное (в противовес приятному, доставляющему удовольствие) искусство для Канта, поднимает культуру душевных сил общения между людьми (Кант, 2020, с. 196). В терапевтической работе с образом тела эстетика человеческой внешности тесно переплетается с искусством, как массовым, маркетинговым, порождающим т.н. нереалистичные стандарты красоты, так и с классическим или контркультурным, активистским. Можно

предположить, что при определенном мировоззренческом складе, части клиентов было бы интересно направить процесс самопознания в русло созерцательности, а не отказа от идеи являть собой прекрасное или наблюдать его.

Философы не всегда комментируют человеческую красоту, но Скрутон уделяет ей достаточно внимания в одноименном разделе своей работы (Scruton, 2009, с. 48). Прежде всего, он соглашается с представлением, что стандарты красоты варьируются в зависимости от моды, эпохи или этнокультурного контекста. Он также отрицает доминирующую роль полового отбора в оценке привлекательности людей, которую ему отводят эволюционные психологи. В то же время Скрутон предлагает межкультурные универсалии, позволяющие судить о красоте. И если для изящных искусств универсальны гармония цвета или симметрия, то для человека более актуальны «проводники души», через которые душа сияет и заявляет о себе – лицо, глаза, руки и уста. Такой подход ощущается как теозстетическая отсылка к иконописи.

Немаловажно и то, как Скрутон рассуждает о сексуальной объективации. Соглашаясь с феминистками, он проводит демаркацию между порнографией и эротикой. Постренессансная, как он выражается, реабилитация сексуального влечения, заложила основу для эротического искусства, в котором человек изображается одновременно и как объект и как субъект желания. Скрутон верит, что искусство может быть эротическим и прекрасным, как Венера Тициана, а порнография – нет. Почему? Потому что существуют два вида интереса – интерес к воплощенной в теле личности и просто телу. Нормальное желание – это межличностная эмоция, чья цель – взаимный и свободный процесс, в котором две личности отдаются друг другу и сливаются, да, через тела, но все же не только телесно. Таким образом, нормальное желание – это реакция личности на личность, на ее самооценку. Объекты взаимозаменяемы, субъекты – нет. Здесь Скрутон снова обращается к Канту, субъекты – это свободные личности, чья незаменимость связана с тем, кем они являются. В этом смысле порнография похожа на рабство, констатирует философ. В частной практике мы сталкиваемся с феноменом самообъективации. Человек с негативным образом тела не просто постоянно как бы смотрит на себя чужими глазами, но смотрит глазами человека, неспособного разглядеть в другой личности, включающую неповторимую, а не тиражируемую красоту.

Далее Скрутон приводит пример со стаканом воды. В состоянии жажды нам не так важно, из какого стакана напиться, какой он формы и откуда взялся. В случае с полноценным сексуальным желанием, как правило, мы хотим кого-то конкретного, или нескольких человек, которых не может заменить любой, кто способен утолить чисто физическое влечение. Это важный аспект работы с образом тела в контексте интимности. Зачастую клиенты связывают соответствие стандартам красоты с возможностью

привлечь или вернуть партнера, сохранить уже существующие отношения, и в этом заключен некий парадокс – как будто бы нужно быть или стать «как все», чтобы подчеркнуть свою уникальность. В этом смысле идеи Скрутона кажутся потенциально целительными. Подлинный интерес к личности, вероятно, требует ожидания, терпения и избирательности, в то время как многие из нас «заражены» идеей сильных впечатлений и быстрого развития событий.

Несмотря на свою религиозную идентичность, в части про человеческую красоту Скрутон обращается к Платону и даже неоплатонизму (Scruton, 2009, с. 53). Для Платона, отмечает Скрутон, Эрос – не только источник сексуального влечения, но и любовь к красоте. Это такая форма любви, которая стремится объединиться со своим объектом и создать его «копии». Но помимо этой базовой эротической формы любви существует более высокая, в которой объектом любви не одержимы, а созерцают его, а процесс «копирования» происходит в сфере абстрактных идей или форм. Для Платона такие характеристики, как окраска и очертания, малозначимы, т.е. нечто красиво, потому что участвует в Абсолюте, с которым у него есть что-то общее, о котором оно напоминает (Coomaraswamy, 1945). Созерцая красоту, душа от чувственно-конкретных вещей возносится в более высокую сферу, где уже есть не просто «красавец», а сама форма прекрасного, так идеи воспроизводят себя в душах тех, кто их понимает. В христианской культуре такая степень возвышенного созерцания объекта любви обнаруживает себя, например, в куртуазности, традиции поклонения Прекрасной Даме. Похожую мысль сообщает нам и Кант, разделяя возвышенное и прекрасное. Прекрасное в природе относится к форме предмета, которая состоит в ограничении; напротив, возвышенное может быть обнаружено и в бесформенном предмете, поскольку в нем или посредством него представляется безграничность, к которой тем не менее примысливается ее тотальность (Кант, 2006, с. 104). Здесь обнаруживается пространство для мысленных экспериментов. Что, если попробовать отнестись к красоте своего тела не с точки зрения соответствия существующим стандартам, а с точки зрения поиска отсылок к его божественной природе? При интересе и расположенности клиента к «возвышенным» изысканиям, можно обратиться и к этой стороне вопроса. Если я и мое тело имеют божественное происхождение, что могло бы мне об этом напомнить? А как я могу выразить это в своей самопрезентации?

Скрутон видит в неоплатонизме идею красоты как свойства Бытия, и не соглашается с ней. Некоторые исследователи неоплатонизма, такие как упомянутый выше А. Кумарасвами, отмечают, что любой природный объект – результат божественного самоосуществления, а потому красив сам по себе (или красота может быть обнаружена в нем). Для А. Кумарасвами потому и важна символическая часть искусства, а не его сложность. *Civilized art is not more beautiful than the savage art, merely because of its possibly more*

attractive ethos (Coomaraswamy, 2014, с. 44). Кумарасвами настаивает на том, что нет никаких градаций красоты. Для Скрутона, напротив, соната Моцарта будет обладать особым преимуществом на фоне «примитивного» искусства, а человеческая красота, во-первых, имеет свою степень, во-вторых, как правило, уступает божественной. Он отмечает (Scruton, 2009, с. 72), что люди изобретательны и обычно говорят о красоте друг друга «милый», «хорошенький», «симпатичный», избегая превосходной степени, больше подходящей для статуи Венеры или Аполлона. Признание того факта, что человек – не бог и может позволить себе неидеальность, вероятно, снижает степень физического перфекционизма. С этим, однако, можно поспорить, ведь люди охотно называют друг друга «богами» или «богинями», подразумевая, что чей-то облик ассоциируется с вечностью, самопреодолением, историей или самобытностью.

Скрутон отмечает, что, в конечном счете, в наших суждениях о красоте столько же объективности, сколько и в наших суждениях о добродетели и пороке. Поэтому красота так же прочно укоренена в порядке вещей, как и добро. Она говорит нам, как говорит нам добродетель, о человеческой реализации: не о вещах, которых мы хотим, а о вещах, которых мы должны хотеть, потому что этого требует человеческая природа. И, добавляет автор, в суждении о красоте поиск объективности направлен на обоснованные и возвышенные формы человеческого опыта – формы, в которых человеческая жизнь может расцвести в соответствии со своими внутренними потребностями.

Таким образом, для нас могут быть важны следующие изыскания Р. Скрутона: 1) человеческая красота обладает особой глубиной, т.к. связана с «сиянием души», которое мы считываем, обращая внимание на внешность человека 2) человеческая красота часто (но не всегда) связана с сексуальным влечением, однако нормальное сексуальное влечение подразумевает интерес не к телу как объекту, а к личности, воплощенной в теле 3) красота «моральна», как и способность видеть ее и рассуждать о ней, она обладает определенной ценностью, как необходимая часть человеческой природы 3) позиция Скрутона не противоречит тенденциям к критическому осмыслению современных стандартов красоты, но предполагает не деконструкцию, а поиск возвышенных и даже священных эстетических оснований. Такой реконструирующий подход встречается и в бодипозитивном искусстве, когда модели и художники обращаются к ренессансной эстетике, работам Рубенса или античной скульптуре.

Философ А. Гагинский, анализируя «Красоту» Скрутона, выделяет три философских подхода к красоте: реализм (красота – свойство бытия, что-то объективное), номинализм (красота субъективна), формализм («красота не есть лишь субъективное предпочтение, но и не достигает объективной реальности, при этом она рационально обоснована, однако ее онтологический статус остается непроясненным») (Гагинский, 2021, с. 593). Скрутон,

по всей видимости, отказывается определять красоту, т.к. суждение вкуса основывается на неопределенных понятиях. В терапии, если речь заходит о внешней красоте человека, «номинализм» оказывается в фаворе, так как позволяет найти внутреннюю эстетическую опору и отказаться от контрпродуктивного сравнения себя с другими. Для людей с расстройствами пищевого поведения или дисморфофобией обращение к «реализму» как признанию однозначных объективных стандартов может обернуться плачевно – это лишь усугубит центральную симптоматику. Но, кажется, работа с текстом Р. Скрутона способна примирить «психотерапевтизирующее» стремление к разнообразию и принятию с идеями воспитания вкуса, высоких эстетических стандартов и необходимости отмечать прекрасное.

Завершая статью тезисом Скрутона о том, что задача хорошей критики – не убедить любить произведение искусства (или, в нашем случае, чью-то внешность), а продемонстрировать его ценность, можно рассуждать, как помогающие специалисты и «исцеляющие» практики способны обогатить эстетику в контексте работы с образом тела. Так, например, упование любого психотерапевтического подхода (достижение подлинности, адаптивности, высокого качества жизни или ментального здоровья) представляется неполным, если человек патологически враждебен по отношению к своему телу. Перед нами, в таком случае, встает задача не отказываться от чувства прекрасного или красоты, а углубить его. Представить эстетические поиски не как очередной порочный круг самоистязания и критики, а как творческий процесс обращения к классическому, вечному и способности увидеть «сияние души» в своем собственном внешнем облике и облике другого.

Литература

Гагинский А.М. «Красота» Роджера Скрутона // Вопросы теологии. 2021. Т. 3, № 4. С. 588–596.

Кант И. Критика способности суждения. М.: АСТ, 2020. 448 С.

Скрутон Р. Кант. Краткое введение. М.: АСТ, 2006. 158 С.

Торопова А. Философия телесности. М.: Канон-плюс, 2024. 256 С.

Cash T.F., Pruzinsky T. Body images: Development, deviance, and change. – New York: Guilford Press, 1990. P.51–79.

Coomaraswamy A. The Dance of Shiva: Fourteen essays. Rupa Antiquities, 2014. 192 P.

Coomaraswamy A. Imitation, Expression, and Participation // The Journal of Aesthetics and Art Criticism. 1945. Vol. 3. P.62-72.

Scruton R. Beauty. Oxford University Press, 2009. 240 P.

"Beauty" by R. Scruton and Body Image interventions: the healing sublime

Marta I. Bondarenko, totentanzasthetic14@gmail.com

Экзистенциальная практика бытия собой

О. С. Валув

Московский институт психологии, Российский государственный гуманитарный университет (Москва)

Аннотация. Мы живем в эпоху Нового Средневековья, где нарастает угроза утраты подлинности бытия и потери себя. Целью статьи является создание авторского понимания подлинности бытия в экзистенциальной практике бытия собой. Практика бытия собой обосновывается как последовательное обращение к себе с обретением центра существования и возвращение в себя с экзистенциальной дерзостью. Критическому анализу подвергается феномен утраты подлинности в обществе отчуждения как производная экзистенциального эскапизма и подражательной индивидуализации. На основе философских идей и психологических исследований экзистенциалистов введено понятие «камертонирования себя», прослежены взаимосвязи бытия собой с личностным усилием, достоинством человека, метафизическим беспокойством, мужеством быть, творчеством.

Ключевые слова: бытие собой, подлинность, камертонирование себя, обращение к себе, возвращение в себя, личность, творчество

*«Я думаю, что просто надо как-то за жизнь к себе прийти и какой-то камертон внутри себя обрести»
Елена Якович. Интервью Е. Лошаку в программе
«Очень личное», ОТР, 2025.*

У подлинности огромная предыстория и очень короткая история.

В житейском понимании подлинности много ложной простоты и напускной веселящей легкости. Нам могут говорить, что в каждой жизненной ситуации легко и просто быть собой, но быть вообще далеко не просто, тем более, быть собой. В кинофильме Дж. Райта «Darkest Hour» (2017) подобное предложение своей жены в день назначения на пост премьер-министра Великобритании Уинстон Черчилль, очаровательно сыгранный Г. Олдманом, встретил вопросом: «Каким собой я должен быть сегодня?». Это не риторический, а экзистенциальный вопрос – вопрос о подлинности бытия. Сама его постановка указывает на множественность человеческого в человеке и необходимость выбора себя в меняющихся обстоятельствах жизни. Подлинность является откровенным экзистенциальным ответом на вопрос, как не потеряться в жизни. Но что происходит с подлинностью в бытии? Отчего к психологам обращаются за помощью в обретении подлинности? Что значит «быть собой»?

Утрата подлинности становится личностной самоутратой, т.е. утратой человеком себя. Следовательно, вопрос о подлинности возникает в

потребности ее восстановления и реального поиска себя. Вопрос утраты подлинности сегодня стоит иначе, чем полвека назад, поскольку утрата себя стала рациональным выбором, осознанной, спланированной самопотерей, представленной в сознании в форме отказа человека от лишней сложности в жизни. В стратегиях выбора самоидентификации Д. Г. Литинская различила конформизм (как выбор бытия в поле чужого выбора), тоталитаризм (утрата личностного выбора при его передаче другим) и экзистенциальный эскапизм (отказ от самой возможности бытия других). Феномен последнего «как отказ от поиска другого в обществе, в котором стала невозможной подлинная встреча с другим, – это не просто реакция на саму структуру общественной парадигмы, а экзистенциальный выбор в рамках социально обусловленной стратегии и полностью лежащей в ее русле» (Литинская, 2013, с. 195). Это отказ от бытия в подлинности – подлинного бытия – особенно характерный для переходных эпох истории, в одной из которых мы живем, ее пророчески описал как Новое Средневековье русский философ Н. А. Бердяев (Бердяев, 2011).

В экзистенциальном смысле отказ от поиска другого и встречи с ним есть разрушающий наше присутствие отказ от целостного мира под маской иллюзорного представления заранее выбранной части как целого. В Dasein-анализе Л. Бинсвангера бытие с собой возникает в уникальном отношении к себе, сосредотачивается на нем во внутреннем субъективном мире (Eigenwelt), образуя интимное и потаенное измерение бытия-с-собой (Бинсвангер, 1999). Рационализация утраты подлинности отвлеченным дискурсом о подлинных и неподлинных состояниях человека моделирует социальный маркер «подлинности». Но человек, даже будучи «вещью в себе» по И. Канту, – не вещь в смысле принадлежности к вещному миру, поэтому для него бытие в себе суть пребывание, которое не отрицает окружающий мир (Umwelt) и миры других людей (Mitwelt), т.е. не порывает пульсирующих, подобно падающим звездам, взаимосвязей с ними.

Рациональный отказ от подлинности как способ самоидентификации выступает уклоном общественной жизни в сторону крайнего индивидуализма, технологически обеспеченного в форме виртуального пространства, подкрепляющего потерю себя избегающей, отрицающей и замещающей защитами от других. Сетевой псевдоинтеллектуальный троллинг – одна из современных форм подражательной индивидуализации.

По данным Всемирного исследования ценностей значение индивидуализма, самовыражения и автономии возрастает в мире по мере обеспечения экзистенциальной безопасности, что объясняется межпоколенческими изменениями, связанными с политико-экономическими, социокультурными и историческими трансформациями общества (Инглхарт, 2018). Однако, самовыражение еще не означает самореализации или самоосуществления, а свобода действия не тождественна свободе бытия. Политико-экономическое обеспечение межпоколенческой разницы в мотивации и ценностях,

конечно, исторически обусловлено, но само преодоление уровня выживания уже акт саморазвития и гражданина, и общества. Подлинность – это не личностное свойство, не данность благодатной природы или хорошего воспитания. Р. Инглхарт пишет, что «культура общества определяется тем, насколько живущие в нем люди растут с уверенностью или неуверенностью в том, что их выживание гарантировано» (Инглхарт, 2018, с. 29), но это транзитивная культура транзитивного общества – неустойчивая культура переходного времени. Не будем смешивать исторические и экзистенциальные дихотомии. Экзистенциальная правда состоит в том, что для личности нет уверенности без неуверенности (May, 1953), как нет автономии без гетерономии (Тиллих, 1995), личного без сверхличного (Бердяев, 2011), мышления – без метафизического беспокойства (Марсель, 2013). Яркая индивидуальность не означает личности: «Есть очень одаренные люди, очень своеобразные, которые вместе с тем безличны, не способны к тому сопротивлению, к тому усилию, которое требует реализация личности» (Бердяев, 2011, с. 108). Реализация личности тем важна, что именно в ней состоит человеческое достоинство, кроется назначение человека (Бердяев, 2011), и подлинность есть процесс персональной аутентификации нашего присутствия.

Дж. Поллард прав, что точно определить аутентичность весьма трудно, что «это не техника, а способ Бытия» (Проблемы, 2022, с. 292), но сводить ее к субъектности, готовности к изменениям или ответственности явно не стоит. Приведенный Поллардом случай клиентки Зои подтверждает это: достижение аутентичности сопровождается всем перечисленным, но цитируемый Э. ван Дорцен и К. Арнольд-Бейкер Г. Ибсен точно увидел главный долг человека в становлении самим собой (Проблемы, 2022). Именно в этом главное достижение Зои. И хотя нет гарантии аутентичного существования, подлинность рождается в тонком психологическом «камертонировании» себя. Аутентичное бытие, бытие собой, строится по камертону личного достоинства и назначения человека.

Экзистенциальная практика бытия собой основывается на постоянном возвращении к себе и в себя. Множественность бытия раскрывает возможность и необходимость осознанного обращения к себе в модусе *Eigenwelt* (Бинсвангер, 1999), самообращения, напоминающего притчевое возвращение в Отчий Дом, где мы задаем себе важнейшие вопросы, чувствуем и слышим себя и других, храним полученный опыт, облаченный в фигуры речи, мыслим и надеемся, любим и помним, творим и верим. На картине Н. К. Рериха «Помни» (1924) уезжающий из дома всадник оборачивается к провожающей его фигуре. Психологически это понятно и знакомо каждому, но искусство говорит больше: всадник направляется в прошлое, а обращен в будущее; он оборачивается, чтобы помнить и быть собой. В субъективном мире мы живем свою внутреннюю жизнь, обретая персональное бытие. Поэтому в так понимаемом самообращении есть еще неполнота возвращения в себя, и само обращение к себе выступает экзистенциальным способом

поддержания бытия-в-мире. Чтобы присутствовать в чем-либо, нужна активность присутствия, вовлеченное участие в жизни. Вовлеченность поддерживается целостностью, осмысленностью и активностью вовлекающегося бытия, его экзистенциальной центрацией, т.е. образованием центра экзистенции. Н. А. Бердяев полагал динамическим центром экзистенции личность, заданную к реализации в глубокой духовной работе, сравнимой с неустанной борьбой, раскрывающей сверхличное содержание: «Личности нет, если нет ничего выше личности. Тогда личность лишается своего ценностного содержания, которое связано с сверхличным. Личность есть прежде всего смысловая категория, она есть обнаружение смысла существования» (Бердяев, 2011, с. 108). Значит, экзистенциальная центрация есть персонализация бытия во времени, благодаря которой человек вовлекается в жизнь, деятельность, отношения и т.д.

Важно отличать экзистенциальную центрацию от экзистенциального фокусирования на разных сторонах реальности. Фокусирование заложено в соотношении бытия и сознания, достигается актом фокусировки в фокусах реальности и пролегает в их смене. Персонализация требует духовных усилий, всегда неокончательна во времени и высоко болезненна для переживания: «Личность есть боль, и многие соглашались на потерю в себе личности, так как не выносят этой боли. Самая идея ада связана с удержанием личности. Безличное бытие не знает ада» (Бердяев, 2011, с. 108). И потому сегодня так легко обезличиться, желая легкости и простоты. Подлинность трудна, ибо признает ад личной и мировой жизни, осознает страдание и переживает боль. Так обретается «внутренний компас» или «духовный камертон» полноценного проживания жизни, который у А. А. Ухтомского и В. П. Зинченко именовался «функциональным органом», у М. К. Мамардашвили – «искусственным органом», «духовной машиной», «конструкцией мысли» и др. Интересно, что во всех случаях это конструируемое и конструктивное эссенциальное начало, с которым идет внутренняя работа по соотносению с реальностью. Образ камертона не случаен: «камертонирование» себя в жизни означает соотношение с реальностью путем «вслушивания» и творческого ответа на ее призывы. Так практикуют бытие собой.

Возвращение в себя – не погружение во внутренний мир, но осуществление в нем духовно-творческой работы, которую Г. Марсель называл «духовным самоотчетом»: метафизическое и моральное становятся неделимы в реальности вопрошания совести о виновности бытия и способах употребления своей жизни, вызывающих у нас метафизическое беспокойство (Марсель, 2013). Такое экзистенциальное размышление возвращает личность к сверхличному – по Марселю, к признанию и хранению, а по Бердяеву – к совершенствованию обнаруживаемого личностного смысла существования, т.е. достоинства человека – в творчестве. Марсель подчеркивал: мышление проникает в реальность смысла будучи взятым не только с конструктивной стороны, приносящей плоды мысли (идеи, знания, выводы и т.д.), но и с

другой, принимающей сомнения и чувство неопределенности, тревогу. В этом он видел начало метафизической смелости философа и поэта (Марсель, 2013), или, если более точно перевести французское «audace», – «дерзости» или даже «дерзновенности» в метафизике, что обращает нас к пониманию экзистенциальной дерзости, к творческому дерзновению по Бердяеву (Бердяев, 2011). Для этого акта, писал П. Тиллих, нужно мужество быть, вбирающее экзистенциальную тревогу, объясняя, что мужества быть частью внешнего целого или бытия собой недостаточно: в первом случае происходит утрата себя в коллективизме, во втором – в индивидуализме; нужно мужество, трансцендирующее эти формы (Тиллих, 1995). Р. Мэй говорит о нем как о «мужестве видеть правду», связанном с открытостью опыту проникновения в реальность (May, 1953, p. 210). В диалоге с Тиллихом Мэй выделил и исследовал высший вид мужества – «мужество творить», обосновал и описал синтез осознания человеком себя и образования личности в творческом самоосознании (May, 1953). Экзистенциальная дерзость творчества приоткрывает тайну Бытия не как созидательное состояние, а как основание творческого проживания своей жизни. Человеческое раскрывается в духовной высоте и многомерности бытия, в дерзании быть человеком в полной мере. Такая полнота возвращения в себя достигается через 1) вхождение в бытие-с-собой путем самообращения и 2) собственное возвращение в Бытие как бытие собой. Возвращение человеческого в себе – возвращением человека в человеческое.

Подлинная жизнь аутентична смыслу персонального бытия, и в этом смысле нужно просто быть. Быть собой.

Литература

Бердяев Н. А. Дух и реальность. М.: Астрель, 2011.

Бинсвангер Л. Бытие-в-мире. М.: Ювента, 1999.

Инглхарт Р. Культурная эволюция: как изменяются человеческие мотивации и как это меняет мир / Пер. с англ. С. Л. Лопатиной. М.: Мысль, 2018.

Литинская Д. Г. Экзистенциальный эскапизм: новая проблема общества открытой информации. М.: Левъ, 2013.

Марсель Г. Смелость в метафизике / Пер. с фр. В. П. Визгина. СПб.: Наука, 2013. С. 229-243.

Проблемы человека в экзистенциальной перспективе / Под ред. Э. ван Дорцен, К. Арнольд-Бейкер. М.: Корвет, 2022.

Тиллих П. Теология культуры / Пер. с англ. Е. Г. Балагушин, О. В. Боровая, Т. И. Вевюрко, Е. А. Жукова, О. Я. Зоткина, В. В. Рынкевич, Т. Е. Савицкая. М.: Юрист, 1995.

May R. Man's Search for Himself. N.Y.: W.W. Norton & Company, Inc., 1953.

The Existential Practice of Being Yourself

Oleg S. Valuev, o.valuev@yandex.ru

Лес как пространство общения: Михаил Пришвин и Генри Торо

Е. Ю. Кнорре

*Институт мировой литературы им. А.М. Горького Российской академии наук,
Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет (Москва)*

Аннотация.: В статье впервые рассматривается пространство леса как пространство общения в трансцендентализме Г. Торо и в христианском персонализме М. Пришвина. «Уход в лес» или «Уолденский эксперимент» у Торо становится поиском альтернативной общности: она включает не только людей, но и все население природы, которое ощущается им в оптике «симпатии» как живое, откликающееся ему, с кем он ведет беседы (озера имеют имена и пр.). Та же ситуация персонализации в природе и собирания в ней подлинной общности – «собора Живых», «различение в подлунном мире» появляется и в творчестве Пришвина. В докладе мы рассматриваем способы общения с миром в лесу как установку сознания писателей, которые предлагали современному обществу более совершенный способ коммуникации, «в свете родственного внимания» (Пришвин), в чувстве симпатии (Торо), возвращая сакральный (религиозный) смысл человеческому существованию в мире как живом космосе.

Ключевые слова: лес, философия «другого», персонализм, трансцендентализм, Пришвин, Торо, Юнгер, Хайдеггер

Пространство леса становится частью размышлений Пришвина о внутреннем пространстве человека, его бытии с «другими» уже в ранних дневниках писателя. Впервые лесной миф Пришвина как часть пространства спасения рассматривался в наших предыдущих исследованиях, в диссертации «Сюжет “пути в Невидимый град” в творчестве М.М. Пришвина 1900-1930-х гг. (Кнорре, 2019) и затем в ряде статей 2023-2024 годов. Лесной миф Пришвина становится оптикой его философии спасения, «воскрешения из числа» (Кнорре 2023а, 2023б, 2024а, 2024б), лесные сюжеты включены в «китежский» и «вагнерианский» текст Пришвина (Кнорре, 2019), где можно проследить связи с лесной темой в творчестве немецких романтиков, в трансцендентализме Г. Торо, философии М. Хайдеггера и Э. Юнгера. Лес как часть мира природы – ключевое понятия его персонализма, о котором упоминают исследователи, обращаясь к русской религиозной философии В. Соловьева и Н. Федорова (Семенова, 2001), рассматривая отшельничество Пришвина в контексте русской францисканки (Медведев, 2018, 2024). Вместе с тем, развивая тему лесного мышления Пришвина необходимо выделить аспект общения как часть его диалогической философии, оригинального представления о лесной тропе как тропе «выхода из себя» к «другому», выходу «одинокого человека в люди».

В данной статье мы обозначим некоторые черты сюжета общения, исследовать которые предполагается специально в дальнейшем.

Социальный опыт леса: Г. Торо и его «одинокчество»

Восприятие леса как сокрытого от глаз современного человека божественного целого мироздания сближает Пришвина с романтической рефлексией Новалиса и Г. Торо. Оптика «сокровенного» леса как многоединого целого включает в себя аллюзии к философии всеединства В. Соловьева, отсылает к идее Ф. Шеллинга о сокрытой Душе мира, которую открывает странствующий герой Новалиса, Генрих фон Офтердинген, обретая способность вновь чувствовать живую связь с мирозданием – утраченную способность говорить на языке птиц и деревьев» (Кнорре, 2019, с. 242-245). Образ леса как сокровенной кладовой появляется и у американского философа-романтика Г. Торо (1817–1862), в творчестве которого преломляется трансцендентализм Р.У. Эмерсона (Кнорре, 2024б).

Лесной опыт Торо – это новый социальный опыт горожанина, который «уходит в лес», чтобы пережить чувство подлинной жизни. Это «не уход в сельскую общину, “на землю”, в архаику, а уход в себя на фоне девственной природы» (Покровский, Никулин, 2023, с. 143). Причиной ухода в природу становится не мизантропия, отрицание ценности человеческого общения, романтическое противопоставление непонимающему тебя обществу. Напротив, уходя в лес, Торо ищет иных, подлинных форм общения, которых не видит в современном ему социуме. Случай Торо демонстрирует ценность не одиночества, но уединения, «где твоим партнером, собеседником и наставником выступает природа», и если «одинокчество – это чисто городской феномен, где ты находишься в бесконечном конфликте с окружающим миром. Одинокчество всегда конфликтно и разрушительно», то «уединение может быть продуктивным» (Там же, с. 150). Так, например, Покровский отмечает, что «Уолденская утопия и уолденский эксперимент лишь по внешней форме антисоциальны. “Думаю, что я люблю общество не менее большинства людей <...> Я от природы не отшельник...” – писал Торо. <...> Уходя в лес, философ вовсе не отрицал тем самым социальный опыт и социальную природу человека. Он хотел одного: коренной переделки сознания человека, очищения его от превратных форм общественной идеологии» (Покровский, 1989, с. 158).

В книге «Уолден, или жизнь в лесу» (1854) земля и лес предстают как часть сокровенной кладовой природы, живого органического целого, которое нужно не использовать, а познавать, вкапываясь вглубь холмов, открывать «правду неба» – «сокровенную суть вещей» (через природу познавать мир как творение Божие): «Ум человеческий – острый тесак, он находит путь к сокровенной сути вещей. <...> В моей голове есть и руки и ноги. Я чувствую, что в ней сосредоточены все мои способности. Инстинкт говорит мне, что это орган, предназначенный рыть в глубину, как рыльце и передние

лапы некоторых животных; я хотел бы врыться им в эти холмы. Мне кажется, что где-то здесь залегает богатейшая жила; я сужу об этом по волшебному ореховому прутику и встающему туману; здесь-то я и начну копать» (Торо, 1962, с. 65).

Эта интуиция диалога с лесом, «Природой» как живым целым, Божьим творением, проникнутым его замыслом и путями, «льняными нитями» мироздания, звучит у Торо как ответ современному городу, хозяйствованию соседних фермеров, для которых земля только свой надел, источник накопления материальных благ.

Земля и Лес как часть большого космического целого Природы скрывает другое изобилие, иные богатства – знание о божественном устройении вселенной, которое как удочкой, пытается уловить герой Торо, нащупывая льняные нити – связи всего сущего: «Иногда, погостив у кого-нибудь в поселке, пока хозяевам не пора было спать, я возвращался, в лес и добывал свой завтрашний обед – удил рыбу с лодки при луне; совы и лисицы пели мне серенады, а иногда над самой моей головой раздавался трескучий крик какой-то неведомой птицы. Это были незабываемые ночи; я стоял на якоре на глубине 40 футов, в четверти мили от берега, окруженный иногда тысячами мелких окуней и других рыбешек, которые рябили хвостами посеребренную луной воду; длинная льняная нить соединяла меня с таинственными ночными рыбами, обитавшими на глубине 40 футов; иногда, плывя по воле легкого ночного ветерка, я тащил по пруду 60 футов лесы, временами ощущая в ней легкое подергивание, говорившее о том, что на другом ее конце идет какая-то жизнь и кто-то ворочается там и никак не может решиться. Наконец, перебирая лесу руками, медленно вытягиваешь наверх какую-нибудь извивающуюся и прыгающую рогатую рыбу. Это очень странное чувство – особенно темной ночью, когда уносишься мыслями в беспредельный космос, – ощутить вдруг этот слабый рывок, прерывающий твои грезы и снова соединяющий тебя с Природой. Казалось, я мог бы забросить удище не только вниз, но и вверх, в воздух, почти такой же темный. И я как бы ловил двух рыб на один крючок» (Торо, 1962, с. 114).

Особое ощущение единства вселенной, мистическое переживание связи земли и неба, выражается при этом в опыте конкретно-зримого присутствия материального мира как «другого» лица («слабый рывок» тяжесть лесы, которую держит живое существо – рыба). Не слова, а тихий псалом, объединяют его с глухим стариком на другом конце пруда, создавая круг невидимой общности – людей на берегу, природы и Бога: «Приходил также один старик, отличный рыболов <...> Иногда мы вместе сидели на пруду, он на одном конце лодки, я – на другом; но разговаривали мы мало, потому что он к старости оглох и только иногда тихонько напевал псалом, что вполне соответствовало моему умунастроению. Таким образом, ничто не нарушало гармонии наших отношений, и вспоминать их куда приятнее, чем если бы они выражались словами» (Торо, 1962, с. 114).

Уединение Торо продуктивно для общества: уходя от людей, где царит закон «пользы», утилитарное, объектное отношение к другому человеку, к живому миру природы, он открывает подлинную общность – ощущение родственной связи всех существ во вселенной, где его друзьями становятся озера, которых он зовет по имени (Уолден, Флинтов пруд, Белый пруд), приходящие к его дому животные, окружающие его леса и холмы, откликающиеся на звуки его флейсты окуни в лесном пруду: «Когда – как это бывало чаще всего – мне не с кем было общаться, я будил эхо, ударяя веслом по краю лодки, и наполнял окрестные леса волнами разбегающихся звуков, дразня их, как сторож зверинца дразнит зверей, пока каждый лесистый дол и холм не откликнулся мне рычанием.. В теплые вечера я часто сидел в лодке и играл на флейте, и ко мне, словно зачарованные, подплывали окуни, а лунный свет передвигался по ребристому дну, усеянному лесными обломками» (Торо, 1962, с. 114). Торо описывает лесное общение с «глухими» к доводам человека белками, общение с которыми превращалось в «забавную брань»: «С приближением весны рыжие белки стали попарно забираться ко мне под дом, располагаясь прямо у меня под ногами, когда я читал или писал, и начинали самое удивительное цоканье, журчанье, чириканье и прочие вокальные пируэты; если я топал ногой, они только еще громче чирикали, в своем безумии словно позабыв страх и уважение и бросая вызов всему человечеству. Знать ничего не хотим – цок, цок! Они были глухи к моим доводам или не находили их убедительными и отвечали забавнейшей бранью» (Там же).

Отклики живых существ понимаются Торо как нити «симпатии», родственный жест природы в ответ душе человека: «Никогда еще я не чувствовал себя одиноким, никогда не бывал подавлен чувством одиночества <...> Среди этих мыслей, под шум тихого дождя, я внезапно ощутил – в падении дождевых капель, в каждом звуке и каждом предмете вокруг дома – нечто бесконечно дружественное, и это меня поддержало <...> Каждая сосновая игла наливалась симпатией и предлагала мне свою дружбу. Я так явственно ощутил нечто родственное даже в тех аспектах природы, которые принято называть мрачными и дикими, так ясно понял, что ближайшим кровным моим родичем не обязательно должен быть человек и сосед, что отныне не буду чувствовать себя чужим ни в какой глуши (Торо, 1962, с. 87).

Это сакральное знание о родственности всех частей мира Торо, подобно Новалису, а позже и Пришвину, пытается передать людям, что делает его опыт социальным, открывает людям иные пути хозяйствования во вселенной, сострадательное внимание к земле, к Природе и ее обитателям, самоопределение человека как части большого «сообщества творения». Схожие принципы отношения к природе сформулируют позже М. Пришвин в своей концепции «родственного внимания», космисты А. Горский и В.

Муравьев в идее вселенской литургии, современные экотеологи Т. Горичева, Ричард Бокхэм, Дж. Хот и др.¹

От «нечеловеческого социума» леса к «лесу»-Всечеловеку

Трагедию современного человека Пришвин видит в теоретическом, пропускающем «живую личность» мышлении. В годы Первой мировой войны Пришвин пишет о грехе безучастности человека, зрение которого «зашиито схемами»: «Так ясно и почему мы мучимся над разрешением мировой задачи и не можем ее разрешить: просто мы не живем полной жизнью, не причащаемся ее постижению собственным подвигом» (Пришвин, 2007, с. 163). Об этом оскудении внимания человека к многоликой жизни земли Пришвин пишет 8 июля 1915 г.: «В нынешнее время войны пустыня закрыла и лицо свое, и голос ее умолк для всех, кто проходит ее без всей полноты крестного труда и страданья. Желтой зеленью и голубыми цветочками светящиеся орошенные льны не говорят теперь сердцу обыкновенно, по-старому живущего человека о возможности обыкновенного счастья здесь, на земле» (Пришвин, 2007, с. 204).

Тема внимания к «земле мирной», к лесному ее пространству с «лицами» грибов и ягод, которые ждут человека, звучит и в годы Второй мировой войны – 12 июля 1943 г.: «земля вся напряженно ждет нашего внимания, стоит чуть-чуть принудить себя, всмотреться, и сейчас же увидишь гриб или ягоду, или след какой-нибудь птицы, зверушки» (Пришвин, 2012, с. 526). Образ «атомной пустыни» появляется и в дневниках последних лет жизни писателя – в годы холодной войны: «13 июля 1950. В далекое время при каком-то царе нас, детей, учили верить в науку и эту веру называли прогрессом и всякое хорошее дело на свете называли прогрессивным <...> Лев Толстой поколебал нашу веру, а вскоре и все мы сами увидели в делах, что научные и технические открытия не всегда непременно повышают уровень нашего нравственного сознания. Так мало-помалу мы дошли и до атомной пустыни, расколовшей человечество на два враждебных лагеря с мелькающей тревогой о том, что если так дальше идти и влагать свою веру в прогресс, то можно даже и всю планету взорвать» (Пришвин, 2016, с. 149).

Пустыня в дневниках Пришвина – это ландшафт видимого как «число», «легион», «дурное множество» мира, вместе с тем, это и цветущие

¹ См. подробнее: Кнорре Е.Ю. (Константинова) Философия земли М.М. Пришвина в контексте экотеологии // Крестьяноведение. 2024б. Т.9. № 3. С. 74–92. DOI: 10.22394/2500-1809-2024-9-3-73-91 А также: Кнорре Е.Ю., Кнорре Б.К. (2022). «Принести исцеление нашей израненной планете»: от экотеологии к метаэтике. Рец. на: *Ecotheology: a Christian Conversation* / Kiara A. Jorgenson, Alan G. Padgett, ed. Grand Rapids: Eerdmans, 2020. 240 p.). Вестник ПСТГУ. Серия I: Богословие. Философия. Религиоведение. Вып. 104. С. 157–162. (Кнорре Е., Кнорре Б., 2022).

Bauckham R. (2020) “Being Human in the Community of Creation a Biblical Perspective”// *Kiara A. Jorgenson, Alan G. Padgett* (ed.). *Ecotheology: A Christian Conversation*. Grand Rapids: Eerdmans. P. 15–66.

луга «пу́стыни», закрытые от безучастного зрения человека («пустыня закрыла и лицо свое») (Кнорре, 2023б, 2024а). Без человека и его деятельности «раз-личения», «родственного внимания» к тварям животные и растения чувствуют себя одинокими, мир леса, природы, по Пришвину, в ответственности человека. Как и у Торо, появляется образ «невидимой нити», которой живые существа связаны друг с другом: «Жалька в лесу бегаёт на невидимой нити, протянутой к хозяину-человеку. Чуть только теряет нить – её охватывает безумный страх бесчеловечной пустыни (нить волшебная все наполняет человеком в лесу): все от человека, все хозяйское. Описание страшной пустыни, когда потерян человек. Встреча» (Пришвин, 2016, с. 71).

«Нить волшебная», которая «все наполняет человеком в лесу», обрывается, когда сам человек отворачивается от пространства природы, замыкаясь в скорлупе собственного «Я», становится частью «механизации мира»². Отвечая на вопрос о путях спасения человека в механистическом мире «числа», Пришвин обращается к соловьевскому мифу о распаде и восстановлении когда-то целостного многоликого мира – Весьчеловека: «Нравственная пустыня объела человечество, и так начало иногда по ночам представляться, что, может быть, и не раз в истории нашей планеты такая страшная пустыня подбиралась к душе человека и что, может быть, когда-то очень давно, в незапамятные времена на земле не было ни животных, ни растений, а жил только человек в полном единстве себя самого и во множестве лиц, как и теперь. И вот тогда, как и теперь, подошла к душе великого единого человека пустыня еще более страшная, чем теперь, и в душе чистого единого человека начался панический страх. Тогда от ужаса кто-то запищал и сразу же обратился в суслика, кто-то залаял и побежал шакалом, кто-то прыгнул и полетел птичкой или зайцем побежал, и кто-то в безумье остановился и остался на месте расти деревом, и так возникла природа в распаде единого человека. Среди всех падших существ, составляющих так называемый мир природы, не было человека, и в то же время он был в каждом живом существе» (Пришвин, 2016, с. 149). Завершается притча о распаде целого описанием путей спасения – собирания распавшегося в сердце преодолевшего страх человека, который расколдует мертвую материю, в свете любви-различающей воскресит утраченные лица зверей и людей: «Страх был причиной распада, и кто больше боялся, тот стал жертвой, кто меньше – стал хищником, а кто ничего не боялся, тот, понимая человеческое начало в каждом живом существе, стал собирать всех в прежнее единство»

² См. подробнее о возникновении понятия «механизация мира» (Вальтер Ратенау) в книге: (Михайловский, 2024, с. 12); а также манифест одного из представителей философии жизни – «Человек и Земля» члена мюнхенского кружка «космистов» Людвига Клагеса (1913). (Михайловский, 2024, с. 11; 106).

(Пришвин, 2016, с. 149). «И мы, дети, еще при каком-то царе верили в прогресс и в науку, что наука соберет в единство всего человека и сделает его имеющим полную власть над природой, чтобы не только живое освободить от страха, но воскресить и всю мертвую материю. Казалось нам, все так ясно при вере в прогресс и науку, но вот почему-то опять, когда кругом всю землю обошла весть о единстве всех лиц и природы, опять надвинулась страшная пустыня» (Пришвин, 2016, с. 150).

Размышляя о пустыне современного мира, вступает во внутренний диалог с Ф. Ницше. В трактате «Так говорил Заратустра» Ницше обращается к образу пустыни как метафоре опустошенной души человека: «Пустыня ширится сама собою: горе тому, кто сам в себе свою пустыню носит» (Ницше, с. 221). Критика теоретического, представляющего мышления, видящего мир как мертвый объект, механическое сочетание чисел вместо органического целого «имен» сближает Пришвина с критикой механической, обезличенной цивилизации в философских размышлениях М. Хайдеггера и современника М. Пришвина, Э. Юнгера. В своем эссе «Проселок» (1949) Хайдеггер пишет о «едином слитном созвучии» проселочной дороги, которая приобщает слышащих ее зов людей к радости подлинной жизни, приводит к вратам ведения («радость ведения – врата, ведущие к вечному: «Питаюсь кроткой мощью проселочной дороги, они перестоят гигантские силы атомной энергии, искусно рассчитанные человеком и обратившиеся в узы, сковавшие его же собственную деятельность» (Хайдеггер, 1993, с. 240).

«Зов проселочной дороги», уводящий из механического мира в мир подлинный, «отказ» от путей обезличивающей цивилизации, одаривающий «неисчерпаемой силой простоты», ответной рифмой звучит в образной системе Э. Юнгера, в его знаменитом эссе «Уход в Лес» (1951): «Сегодня нет числа тем, кто выбрался живым из самого центра нигилистического течения, из глубочайшей точки водоворота. Они знают, что механическое там всегда представляется в угрожающем виде, человек брошен вовнутрь огромной машины, созданной для его уничтожения. Они также должны были узнать, что всякий рационализм приводит к механизму, а всякий механизм приводит к истязанию как к своему логическому следствию. Подобного не знали в XIX столетии. Только чудо могло помочь вырваться из этих вихрей. И чудо свершалось бесчисленное множество раз только потому, что среди обезлюдевших цифр появлялся человек и приходил на помощь» (Юнгер, с. 102–103)³.

³ См. впервые тема лесных сюжетов у Пришвина, Хайдеггера и Юнгера обозначена в статьях: Кнорре Е.Ю. «Ушедший в Лес» в поисках «кладовой солнца»: философия спасения Михаила Пришвина // Вопросы философии. № 11. 2023 (Кнорре, 2023б). С. 16–22; Кнорре Е.Ю. «Я спас и вывел к людям весну света»: китежский текст Михаила Пришвина // Литературное наследие Михаила Пришвина: контекст отечественной и мировой культуры / ред.-сост. Е.Ю. Кнорре, А.Г. Гачева. М.: ИМЛИ РАН, 2024. С. 75–117. DOI: 10.22455/978-5-9208-0780-9-75-117 (Кнорре 2024а).

Клад «живой воды» у Пришвина в «пустыне обезлюдевших цифр» – это путь обращения внимания человека от себя к «другому», к природе как живому лицу», множеству лиц. Мотив превращения «леса дикого» в лес преображенный – это и путь религиозного обращения души от своего «эго» к бытию со всеми и обнаружение этого бытия вне себя и одновременно с собой вместе как солидарной дружественной общности или откликающейся многоликой жизни, которую Пришвин называет невидимой «церковью». Мотив полнозвучного леса, ждущего человека, звучит уже в ранних дневниках: «Лес оделся. Вот я стою в лесу, хочу отдаться теплой заре со всеми ее птичьими звуками, и вдруг шлепанье, ржанье, звон, крик, ругань, табун лошадей приближается [сюда], все исчезает, вся заря – в гаме, крике, ржанье. Потом это проходит дальше-дальше, и колокольчики все меньше надоедают, и вот откуда-то из глухого леса стройное чудесное пение, хоры поют и баюкают, что это? удивительно, почему же это в тон поют колокольчики так близко ко мне и все эти колокольцы близкие будто вторят всему хору. Я долго не понимал этого, как вдруг объяснилось: лес оделся, стал звучным, далекие звуки колокольчика повторялись в лесу [прекрасным] далеким хором и другие и третьи – другие и третьи хоры, а эти все близкие сливались. Так прошло все творчество мира: там пели прекрасные хоры, здесь мучились, чтобы создать их... И ясно, что неудачей, мукой, трудом начинается в при роде человек, и только если всю муку грядущую принять на себя вперед, можно говорить о прекрасном мире: дойти до того, чтобы не бояться и быть готовым даже на смерть, через смерть видеть мир сотворенным» (Пришвин, 2007, с. 191-192).

О своем «без-человечном» пространстве леса Пришвин пишет в дневниках 1937 г. как о мире, собираемом неоскорбленным взглядом человека: «Мария Дмитриевна Менделеева прислала философское письмо, в котором называет меня очень добрым человеком, пытающимся все примирить. Интересно мне, что ее упрек в «доброте» исходит из того же источника, что и у тех, кто упрекает меня в без-человечности.

На самом деле я не так-то «добр» и не так-то бес-человечен. Я пишу о зверях, деревьях, птицах, вообще о природе от лица такого человека, который в жизни своей как вовсе бы не был оскорблен или преодолел бы свое оскорбление, непременно тем самым вызывающее злобу. Я не беру такого человека из головы, не выдумываю, это я сам лично, поместивший занятие свое искусством слова в ту часть своего существа, которая осталась неоскорбленной. Впрочем, я тогда не думал о себе, мне думалось, что вся поэзия вытекает из неоскорбляемой части человеческого существа, и я взялся за нее как за якорь личного спасения от оскорбления и злобы.

Вот отчего в своих книгах я оптимист и совсем неисправимый, потому что всего себя отдал служению неоскорбленного существа человека. Если бы я ошибался, то, наверно, давно бы попал в дом умалишенных, но выходит напротив: у меня появляются друзья, все больше и больше, даже в Англии,

даже в Германии “Жень-шень” называли “мужественной” книгой. Я даже теперь настолько убедился в реальности своего “неоскорбляемого видения” (см. “Родники Берендея”), что считаю себя первым настоящим коммунистом, потому что действительно новый мир можно построить только из неоскорбленного существа человека. (“Красота спасет мир” – сказал Достоевский.)» (Пришвин, 2010, с. 665-666).

Лес у Пришвина не только географический локус, лес – это море, океан, «большая вода», «водопад», все эти метафоры-переклички объединены общей семантикой целого у Пришвина как единомножественной жизни, Восьмичеловека. Такой «лес» обретается, когда человек преодолел свою оскорбленность, лес божественный, подобный лесу на вершине горы Чистилища Данте, обретается разными «я», восходящими от своей оскорбленности к принятию «другого». В дневниках 1937 г. Пришвин запечатлевает открывшийся в лесу путь – «строящейся в видимом “невидимой церкви”». В образе восходящей древесной ткани, сотканной путями разных «я», Пришвин изображает превращение дикого леса в лес Божественный («foresta divina»), где многие «я», преодолев свою оскорбленность, сойдутся в «мы», «коммуна-Китеж», «где живут птицы Алконост и Гамаюн»: «<...> изучая фауну по разным этажам леса, я занимаюсь в том же лесу своей фауной верхнего этажа, где живут птицы Алконост и Гамаюн. Опыт молодого ученого только убеждает меня в реальном существовании моих верхних птиц, хотя научным методом существование их доказать невозможно. Точно так же, если разделить по этажам существо человека, то наверху будет “неоскорбляемый”, а внизу униженные и оскорбленные. Только не думаю, что это сверхчеловек, нет – это “Я”, т. е. сама душа в ее неоскорбленной части. Верно, что эти “Я”, у одних спящее, у других дремлющее, у третьих встревоженное, ищущее, у четвертых творящее, когда-нибудь сойдутся в Мы, и, значит, я – коммунист» (Пришвин, 2010, с. 667). Мотив превращения леса в сообщество-церковь звучит и в дневниковой записи от 29 сентября 1941 г.: «И скорее всего моя радость и является как выход из тьмы моей личности, преображающей дикий лес в какое-то прекрасное, гармоническое сообщество живых существ. Не есть ли этот преображенный лес мое личное творчество, мое нравственное переустройство мира в его красоте, каким была в человечестве церковь: моя личность лес переделала, а личность Христа в церкви преобразила жизнь человечества» (Пришвин, 2012, с. 608). Верхний этаж леса («коммуна-Китеж») проявится ответной рифмой в завершающей повести Пришвина «Корабельная чаша», где лес станет образом подлинного общения, «творения как сообщества»: «Нынче так повелось между молодыми, чтобы в одиночку дерзкими путями достигать своего счастья. Вот мы им указываем: одинокое дерево валится даже и от легкого ветра, а в Чаше даже какому дереву упасть надо, и то падать некуда. И на веках уже так у нас было, что показываем на Корабельную чашу и учим: “Одинокое дерево продувает и в заветрии за Теплой горой, а в Корабельной

чаще дерево стоит за всех и все деревья стоят за каждое. Не гонитесь в одиночку за счастьем, а стойте дружно за правду”» (Пришвин, т. 6, с. 411).

Такой многоликий мир открывают герои «Кладовой солнца» (1945) в своем странствии на болоте. Многозвучный живой мир открывается в лесу на болоте и в «Мирской чаше» (1922). Лес как альтернатива «пустыне» войны появляется и в повести «Жень-шень» (1933), герой которой уходит от войны в леса Маньчжурии и открывает вместе с китайцем Лувеном пути преодоления «войны-вражды» в душе человека. Эти пути и становятся тропой обнаружения заветного корня жизни – он открывается чистому сердцем, человеку, который преодолел «Двойника» и вышел к миру как «Собеседнику», говоря словами единомышленника Пришвина, А. Ухтомского (Кнорре, 2019, 2024а). От осознания своего отшельничества Пришвин приходит к пониманию своего дела как дела связи со всем существующим. В дневнике он пишет: «Мнится моя работа в лесу, как современное отшельничество, спасение своей личности (об этом надо много подумать)» (Цит. по: Семенова, 2001, с. 461). И как бы в ответ размышлением о своем пути звучит другая фраза, из дневника 1937 г.: «И вдруг я понял свое дело как науку связи между всем существующим» (Пришвин, 2010, с. 557).

Литература

Кнорре Е.Ю. Сюжет «пути в Невидимый град» в творчестве М.М. Пришвина 1900-1930-х гг. Дисс. ... канд. филол. наук (10.01.01). М.: ИМЛИ РАН, 2019.

Кнорре Е.Ю. «В глубину торжественных и тихих лесов»: лес как пространство спасения в послевоенном творчестве М.М. Пришвина и К.Г. Паустовского // Русская словесность. 2023а. № 3. С. 63–75.

Кнорре Е.Ю. «Ушедший в Лес» в поисках «кладовой солнца»: философия спасения Михаила Пришвина // Вопросы философии. № 11. 2023б С. 16–22.

DOI: 10.21146/0042-8744-2023-11-16-22

Кнорре Е.Ю. (Константинова) Философия земли М.М. Пришвина в контексте экологии // Крестьяноведение. 2024б. Т.9. № 3. С. 74–92. DOI: 10.22394/2500-1809-2024-9-3-73-91

Кнорре Е.Ю., Кнорре Б.К. «Принести исцеление нашей израненной планете»: от экологии к метаэтике. Рец. на: Ecotheology: a Christian Conversation / Kiara A. Jorgenson, Alan G. Padgett, ed. Grand Rapids: Eerdmans, 2020. 240 p.). Вестник ПСТГУ. Серия I: Богословие. Философия. Религиоведение. Вып. 104. 2022. С. 157–162.

Кнорре Е.Ю. «Я спас и вывел к людям весну света»: китежский текст Михаила Пришвина // Литературное наследие Михаила Пришвина: контекст отечественной и мировой культуры / ред.-сост. Е.Ю. Кнорре, А.Г. Гачева. М.: ИМЛИ РАН, 2024а. С. 75–117. DOI: 10.22455/978-5-9208-0780-9-75-117 (Кнорре 2024а).

Медведев А.А. «Никто, как ты, не подошел к Евангелию близко»: рецепция Евангелия в русской францискане Серебряного века (Д. Мережковский, С. Дурылин, С. Соловьев) // Новозаветные образы и сюжеты в культуре русского модернизма / сост. и отв. ред. О.А. Богданова, А.Г. Гачева. М.: Индрик, 2018. С. 200–220.

Медведев А.А. «Жизнь есть счастье»: Францискиана Михаила Пришвина как житнетворческая стратегия // Литературное наследие Михаила Пришвина: контекст отечественной и мировой культуры / ред.-сост. Е.Ю. Кнорре, А.Г. Гачева. М.: ИМЛИ РАН, 2024. С. 653–690.

Михайловский А. Маятник модерна. Дискуссии о технике в Германии: Монография. М.: Академический проект, 2024.

Ницше Ф. Сочинения: в 2 т. М.: Мысль, 1990. Т. 2.

Покровский Н.Е., Никулин А.М. «Происходит и будет происходить территориальное переформатирование сельских пространств» // Крестьяноведение. Т.8. №2, 2023. С. 140–158.

DOI: 10.22394/2500-1809-2023-8-2-140-158

Покровский Н.Е. Генри Торо. М.: Мысль, 1989.

Пришвин М.М. Дневники. 1950–1951 / Подгот. текста Я.З. Гришиной, Л.А. Рязановой; коммент. Я.З. Гришиной. СПб.: ООО «Изд-во “Росток”», 2016.

Пришвин М.М. Дневники 1914–1917 гг. / Подгот. текста Л.А. Рязановой, Я.З. Гришиной; Коммент. Я.З. Гришиной, В.Ю. Гришина. СПб.: ООО «Изд-во “Росток”», 2007.

Пришвин М.М. Дневники. 1936–1937 / подгот. текста Я.З. Гришиной, А.В. Киселевой; ст., коммент. Я.З. Гришиной. СПб.: Росток, 2010.

Пришвин М. М. Дневники. 1940–1941 / подгот. текста Я. З. Гришиной, А. В. Киселевой, Л. А. Рязановой ; статья, коммент. Я. З. Гришиной. Москва : РОССПЭН, 2012.

Пришвин М.М. Собр. соч.: в 8 т. М.: Худож. лит., 1982–1886.

Семенова С.Г. Русская поэзия и проза 1920–1930-х годов. Поэтика – Видение мира – Философия. М.: ИМЛИ РАН; Наследие, 2001.

Хайдеггер М. Работы и размышления разных лет / пер. с нем., сост., вступ. ст., примеч. А.В. Михайлова. М.: Гнозис, 1993.

Юнгер Э. Уход в Лес. М.: Ад Маргинем Пресс, 2021.

Bauckham R. Being Human in the Community of Creation a Biblical Perspective // Kiarra A. Jorgenson, Alan G. Padgett (ed.). Ecotheology: A Christian Conversation. Grand Rapids: Eerdmans. 2020. P. 15–66.

The Forest as a Space for Communication: Mikhail Prishvin and Henry Thoreau

Elena Yu. Knorre, lena12pk@yandex.ru

К вопросу об основаниях человекоцентричности

В. В. Колпачников

*Национальный исследовательский университет – Высшая школа экономики
(Москва)*

Аннотация. Обсуждаются возможные методологические основания практики человекоцентричности, дискутируются возможные парадигмы человека – естественнонаучная (объектная) и феноменологическая, – и практики (социо- и психотехники/технологии), которые могут быть положены в ее основу. Аргументируется важность осознанного самоопределения в основаниях человекоцентричности.

Ключевые слова: человекоцентричность, естественнонаучная и феноменологическая парадигмы человека, объектные и субъектные (феноменологические) технологии обращения с человеком, человекоцентрированный подход

Логика развития общества и производства в наше время диктует развитие и популярность человекоцентричности. Человекоцентричность – это философская концепция, которая ставит человека в центр внимания при рассмотрении различных аспектов жизни, включая социальные структуры, культуру, технологии и этику. В рамках этой концепции интересы, потребности и благополучие людей являются основными ориентирами для принятия решений и разработки новых идей.

В последнее время декларируется необходимость внедрения человекоцентричности в самые разные сферы человеческой жизни: производство (деловую), политику, досугово-сервисную, образование и т.д. Человекоцентричность, таким образом, представляет собой важный философский и практический подход, направленный на повышение благополучия и качества жизни людей через признание их ценности и уникальности.

Разделяя ценность этого движения в нашей стране и в мире, представляется важным обозначить некоторые важные аспекты, которые могут повлиять на успех или, возможно, неуспех этого движения. На какой основе происходит и будет происходить развитие человекоцентричности? Вопрос важный, т.к. от его решения будет зависеть его процесс и результаты. Отметим существование двух принципиальных существующих парадигм человека в современной культуре и науке:

– естественнонаучная, «объективная», «объектная», преобладающая на сегодняшний день, в которой человек видится и понимается как сложный объект, возможно, наиболее сложный объект в мире, но все же – объект, со своими свойствами, особенностями, характеристиками. Как и всякий объект, человек требует своего изучения, исследования для наиболее адекватного и успешного обращения с ним в самых различных контекстах и

обстоятельствах: на производстве, в общественной и личной жизни. На изучение человека нацелена современная наука, построенная на идеалах естествознания. Имеются многочисленные тщательно проведенные исследования (число которых все растет: «Человек – очень сложный, неисчерпаемый, объект!»), на их основе созданы научные концепции, теории, положенные, в свою очередь, в основу практических рекомендаций и предложений для практики обращения с человеком в самых разных сферах.

– феноменологическая, в которой человек понимается конкретно – как этот конкретный человек, с его переживаниями, состояниями, чувствами и мыслями, т.е. в совокупности его тотального опыта «здесь и теперь». Этот опыт текуч и изменяем с течением времени и изменением ситуации, поэтому и человек текуч и изменяем. Эта текучесть и изменяемость не исключает некоторого постоянства и устойчивости в определенных аспектах, но изменяемость и текучесть является принципиальной в понимании и отношении к человеку (Гуссерль, 2009, Роджерс, 1994, Франкл, 1990).

Эти парадигмы понимания и отношения к человеку положены в основу практик обращения с человеком. Можно говорить о социотехниках/технологиях и психотехниках обращения с человеком. Логично их назвать:

– объектными, т.е. обращающимися с человеком как с объектом. К ним, с некоторыми оговорками, можно отнести классические психотехнические разработки (Карнеги, 2012, и др.), эргономику, технологии и техники манипуляции и управления людьми и их сознанием посредством средств массовой информации и др. Эти технологии исходят из некоторого универсального или объективного знания о человеке и его особенностях и применяются по отношению к конкретному человеку;

– субъектными/феноменологическими, основывающиеся на понимании и содействии конкретному человеку. К ним можно отнести феноменологические психологические подходы (Василюк, 2003, Мэй, 1994, Пузырей, 2005, Роджерс, 1994, и др.)

На основе какой парадигмы и в русле каких социо-психотехник будем развивать человекоцентричность мы в сегодня? Объектная парадигма и соответствующие ей технологии привлекательны строгостью, четкостью, алгоритмизированностью в соответствии с «объективными» характеристиками «человека» и «людей». И важный вопрос – в чьих интересах будут применяться эти технологии «челоцентричности»? самого человека или тех, кто эти технологии применяет? Представляется весьма вероятным исход подобным образом понимаемой «челоцентричности» с исходом движения т.н. «лично-ориентированного обучения» в нашей стране в 90-х годах прошлого века. Учителя средних школ с энтузиазмом включились в это движение, понимая его как необходимость учитывать особенности каждого ученика для подбора наилучшего способа обучения его тому, что предписывается нормативами образования и учебными программами.

Не удивительно, что учениками такое «личностно-ориентированное обучение» воспринималось как насилие, вызывая сопротивление. Движение постепенно заглохло.

Феноменологическая парадигма и соответствующие ей феноменологические социо- и психотехнологии гораздо менее алгоритмизированы, требуют по-настоящему ценностного, индивидуального подхода, внимания и понимания каждого человека, будь то ученик, член семьи, сотрудник деловой организации, клиент или случайный прохожий. Требуется больше времени, усилий и умений (а не только знания и использования «объективных алгоритмов и техник «человекоцентричности») – слушать, понимать, выражать себя, строить диалог и сотрудничество в реализации настоящей «человекоцентричности» по отношению к этому конкретному человеку/людям. Это не значит, что такой «человекоцентричности» невозможно научить/научиться или реализовывать ее. С моей точки зрения, уже почти век развивающийся человекоцентрированный подход (созвучие здесь не случайно!), основателем которого был Карл Роджерс, реализует подобную практику «человекоцентричности».

Предполагаю, что возможно определенное сочетание – объединение парадигм и социо- и психотехник. Но принципиальным является то, какая парадигма будет положена в основу, а какая – играть вспомогательную/техническую роль. В этом нам важно осознанно и честно определиться.

Литература

- Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. М.: Смысл, 2003.
- Гуссерль Э. Идеи к чистой феноменологии и феноменологической философии. М.: Академический Проект, 2009.
- Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как перестать беспокоиться и начать жить. Минск: Попурри, 2012.
- Колпачников В.В. Психотехническая система клиентоцентрированной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2014. №3.
- Колпачников В.В. Психотехническая система обучения человекоцентрированному подходу // Культурно-историческая психология. 2015. №3.
- Мэй Р. Искусство психологического консультирования. -М.: Независимая фирма «Класс», 1994.
- Пузырей А.А. Психология. Психотехника. Психагогика. М. : Смысл, 2005.
- Роджерс К. Р. Становление человека. Взгляд на психотерапию. М.: «Прогресс». 1994.
- Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. 386 с.
- Хайдеггер М. Бытие и время. СПб.: Наука, 2007

On the question of the foundations of human-centricity
Veniamin V. Kolpachnikov, vkolpachnikov@hse.ru

Мнимая близость vs соприкосновение с протофеноменом в консультировании

Л. А. Кретова

*Институт философии и психологии «Человек и мир», Институт психологии
РАН (Москва)*

Аннотация. Представление об уникальности клиента и сугубой субъективности его опыта может способствовать дилеммам в отношении собственного опыта бытия-в-мире, собственного переживания. За вопросом о том, приносить ли консультанту свой опыт, знание, переживание в терапевтическое пространство, стоит вопрос: существует ли опыт, знание, переживание, «разделяемые в со-человечности». В чем выражается соприкосновение с протофеноменальным в общении клиента и консультанта, со-узнавание? Какое отношение к этому со-узнаванию имеет природа? Говорит ли несовпадение в словах и образах, призванных передать опыт и переживание, о «различии миров», о том, что встречи не произошло, о неплототворности (нецелительности) диалога? Возможный ответ на эти вопросы дает обращение к фрагменту текстов, который в художественном ключе передает соположенность и связанность протофеноменального и субъективного.

Ключевые слова: протофеномен, психотерапия бытия, субъективность, терапевтический диалог, связь с природой

Психологам, которые ведут группы, да и тем, кто консультирует индивидуально, известно ожидание близости. Я не берусь сейчас сказать, что именно за ним стоит: надежда быть понятым, тоска по сердечности, феноменологическая интуиция разделяемого в со-человечности опыта, предчувствие глубины, из которой без видимых на то оснований возникает особого рода связь между людьми, или что-то еще. Во многом именно ожидание близости движет человеком, который решает стать участником психотерапии.

Известна и та мнимая близость, что бывает в группах поначалу – когда внешняя схожесть трудностей, обстоятельств, личных историй, высказанных слов, возникающих образов кажется близостью внутренней. Психолог и клиент, участники группы могут порадоваться такому сближению, но эта радость быстро уходит, уступая место разному, несовпадающему в опыте и переживании, в самовосприятии и мироощущении.

И если клиентов мнимость пережитой близости может разочаровать, то психологам это грозит в меньшей степени. Убежденность в уникальности жизненного мира каждого человека и сугубой субъективности его опыта уберегает консультантов и терапевтов от экстраполяции собственных знаний, наблюдений, практических выводов на жизнь клиентов, от псевдопонимания и ошибочного сочувствия.

Тем не менее, в профессиональном пространстве в том или ином контексте предметом дискуссии становится вопрос о том, стоит ли приносить консультанту свой опыт, знание, переживание в терапевтическое пространство. Можно предположить, что за этим вопросом стоит и другой: существует ли опыт, знание, переживание, «разделяемые в со-человечности», что означает их появление в терапии и есть ли смысл давать им место. В том или ином ключе существование некоего «динамического общего» описывается и интерпретируется в психоаналитических концептах (от классических до современного реляционного анализа) или в теориях поля, берущих начало от работ Курта Левина, в работах К.Г. Юнга (2008), в которых интерес к «протофеноменальному» особенно заметен. Однако, основное значение авторы все же придают intersубъективному – связи, возникающей между двумя или несколькими субъективностями, феноменам межличностных отношений.

В чем выражается соприкосновение с протофеноменальным в общении клиента и консультанта, со-узнавание? Какое отношение к этому со-узнаванию имеет природа? Чего мы касаемся или до чего добираемся в терапии, когда возникает «опыт передачи», и что за эзотерическое знание или что за протофеноменальный опыт мы невольно передаем? Говорит ли несовпадение в словах и образах, призванных передать опыт и переживание, о «различии миров», о том, что встречи не произошло, о неплототворности, нецелительности общения? Возможно, это те вопросы, рядом с которыми мне хотелось бы развернуть сегодняшний рассказ.

Для *психотерапии бытия* соположенность, одномоментность субъективного и протофеноменального – одна из ключевых тем. Эта одномоментность зрима в феномене онтологической ностальгии, в ситуации, когда ностальгическое переживание рассказчика, его повествование о своем опыте бытия собой, подлинного бытия (что нередко также связано с опытом природы) вызывает яркое переживание у слушателя, пробуждая его собственные воспоминания и его собственную тоску по себе настоящему (Кретова, 2022). В то же время обращение к феноменологии «динамического общего» не подразумевает сосредоточенности на intersубъективном, на диалоге; скорее это внимание к сопричастности тайне, к неожиданному продвижению человека в свою глубину и в глубину мира.

Когда речь не идет о таком опыте, близком протофеноменальному, как ностальгия, соприкосновение с неким общим основанием (которое нередко вызывает переживание благоговения и иные глубокие и возвышенные чувства у участников терапевтического процесса) бывает не столь очевидным; содержательные, смысловые несовпадения в терапевтическом диалоге могут оцениваться терапевтом как неверный отклик, несостоявшееся понимание – как неудача или ошибка, неконгруэнтная стратегия или тактика.

Я предлагаю рассмотреть терапевтический опыт, в котором несхожесть высказанного вовсе не свидетельствует о разделенности миров.

Напротив, каким-то таинственным образом этот единый мир нащупывается и дает о себе знать. Нащупывается в движении между субъективностью и протофеноменальным. Терапевт отзывается на услышанное от клиента не эхом, не отражением, не эмпатией или пониманием, а схватывая то, что ему приходит в услышанном и облекая в слова. Эти слова терапевта как будто не близки опыту клиента, его переживанию. Может показаться, что они не достигли своей цели, что каждый говорит о своем, не слыша друг друга. Тем не менее, если дать им существовать в диалоге, вдруг начинает проступать нечто новое, более глубокое – со-узнаваемое переживание или опыт.

Для того, чтобы проиллюстрировать, пояснить, что именно я имею в виду, я решила взять не случай из терапии, а рассказ Рэя Брэдбери «Диковинное диво» (1967). Брэдбери прекрасно схватывает суть жизни, хотя избыточное и слащавое его цитирование, в том числе фальшивые цитаты, заполонившие соцсети, способны заслонить это схватывание.

Кстати сейчас, к концу конференции, мне вдруг пришло в голову, что в ткань этого рассказа вплетена чуть ли не половина из прозвучавших здесь тем.

Итак, главные герои этого рассказа, два старых неудачника, Боб и Уилл, едут на своей старой машине через пустыню, пустошь. По дороге их обгоняет на мотоцикле постоянный конкурент по жизни, Нед, который следует за ними повсюду, оперативно присваивая себе их замыслы, проекты и открытия.

– Всю жизнь льем воду на его мельницу, не так, что ли? Теперь уже поздно замысливать что-нибудь для себя, что не пошло бы в прок ему.

– Самое время, – возразил Боб, уверенно ведя машину. Только вся беда в том, что ни ты, ни я, ни Нед, никто из нас до сих пор точно не знает, что же нам, собственно, надо. Вот увидишь, в тот день, когда мы поймем, что нам нужно, Нед шарахнется от нас прочь раз и навсегда.

Внезапно Боб притормаживает и съезжает с шоссе, не отдавая себе отчета, зачем он это сделал и не в силах объяснить это своему товарищу Уиллу. И тут Уилл вдруг видит в жарком воздухе пустыни очертания города, мираж. Боб тоже начинает всматриваться и видит огромный мираж – город Нью-Йорк, в котором они никогда не были.

Недолго думая, они организуют бизнес, ставят на обочине импровизированный рекламный щит, предлагая водителям остановиться и взглянуть на мираж, на увиденное ими.

Дело идет хорошо, машины останавливаются, люди платят деньги, всматриваются вдаль и замирают в глубоком удовлетворении и восхищении. И тут вдруг Боб и Уилл, из слов, которые случайно обронил один из их клиентов, понимают, что очередные посетители видят вовсе не их мираж, не Нью-Йорк. Каждый созерцает свое, свое воплощение давней мечты.

Один из посетителей начинает читать – сам себе – стихотворение о восточном городе, и стоя рядом с ним и слушая, они начинают видеть этот город.

*Воистину диковинное диво –
Пещерный лед и солнца переливы.*

– заканчивает незнакомец. В глубокой признательности он прощается с Бобом и Уиллом, и садится в свою машину и уезжает, просветленный и умиротворенный увиденным.

И тут герои понимают, что столкнулись чем-то большим, с чем-то невероятным, глубоким для каждого, кто был созерцателем обнаруженного ими миража.

Уилл вновь всматривается в мираж. Увиденный им город меняется.

Теперь город был похож на тот самый, первый в его жизни город, увиденный им, когда однажды поутру мать повезла его с собой на поезде.

Внезапно возвращается их злой гений Нед и объявляет, что следил за ними, и что он купил этот участок земли, так что бизнес теперь принадлежит ему.

Герои видят, что и на этот раз все вышло как всегда, и собираются покинуть место. Нед устремляется навстречу новым посетителям. Но неожиданно замечают, что Нед возвращает деньги неудовлетворенным посетителям – мираж исчез. Ругаясь на чем свет стоит, Нед садится на свой мотоцикл и уезжает. Боб и Уилл в тревоге спешат взглянуть на обретенное ими чудо, но мираж не возвращается.

Но попробуй разглядеть что-то, когда тебе все заслоняют. Неду Хопперу не надо было даже руки поднимать, чтобы закрыть своей ладонью солнце.

Уже темнеет, и тут приезжают последние посетители – семья с детьми. Боб и Уилл пускают их взглянуть на горизонт. Сами герои не видят ничего, и не очень-то надеются на возвращение чуда. Посетители вглядываются в сумерки, начинают улыбаться, их лица светлеют. Они видят. Уилл становится позади детей и осторожно поднимает глаза. Мираж возвращается.

Вот такое сопереживание и со-узнавание при том, что каждый видит свое. Можно сказать, что эта встреча не диалогична в привычном психотерапевтическом смысле этого слова. Мираж, который был способен видеть консультант, не совпадает с миражом клиента. Но в контексте истории с миражом важно, что это не одиночные видения, это разделяемое чудо и благоговение. Ни клиент, ни терапевт не заслоняют опыт и переживание друг

друга или свое собственный опыт и переживание. Совпадает здесь что-то другое, невыговариваемое в словах.

Любопытно, что это другое, невыговариваемое, нередко проступает в тех обстоятельствах, которых экзистенциально-гуманистические психологи стараются не создавать, опасаясь посягнуть на «авторство» клиента или на его субъективность. Недерективность, избегание советов и интерпретаций, несомненно являются важными достижениями в методологии гуманистической терапии. Но порой отсутствие человеческих советов не дает приблизиться к важному общему основанию, а советы (и те, что были даны из мудрости, и те, что возникли из энтузиазма или неопытности) работают, поскольку целительный процесс разворачивается на соседнем с ними поле – в присутствии советов, но не из-за советов.

Близость – это не только приближение к другому человеку, но и приближение к общей и личной тайне. Не стиснутая рамками интерсубъективности, близость дает место истине – не когнитивной истине правильного понимания, не эмоциональной истине сиюминутной впечатлительности, но истине, у которой свои пути. В приведенном тексте рассказа внимательный читатель наверняка разглядит и большее – отчаяние и свободу терапевта, заслонение света, движение от неисполненного желания всей жизни к счастливой простоте запечатлений детства, и что-то еще, что находит отклик, распознается как собственный профессиональный и жизненный опыт.

Литература

Бредбери Р. Вино из одуванчиков. М.: Мир, 1967.

Кретова Л.А. Терапевтическое воздействие «загородного» нарратива: утешение и смысл // Новые психологические исследования. 2022. № 1. С. 34–55

Юнг К.Г. Психология и алхимия. М.: АСТ, 2008.

Illusory closeness vs the touch upon the protophenomenon in counselling

Lola A. Kretova, lola.kretova@gmail.com

Онтологическое измерение в психоаналитической практике

А. В. Левчук

Российское отделение Международной ассоциации реляционного психоанализа и психотерапии (IARPP)

Аннотация. В статье исследуется онтологическое измерение психоаналитической практики как особый модус терапевтической работы, отличный от традиционного эпистемологического подхода. На основе теоретических разработок современных психоаналитиков анализируется эволюция психоаналитической мысли от фокуса на процессах познания и понимания к акценту на процессах бытия и становления. Особое внимание уделяется специфике терапевтического присутствия и формированию межличностного контекста, способствующего возникновению новых форм переживания. Представленный анализ расширяет понимание терапевтического действия в современном психоанализе и его роли в работе с нерепрезентированными состояниями психики.

Ключевые слова: психоаналитическая практика, онтологический психоанализ, терапевтическое присутствие, нерепрезентированные состояния, психотерапевтический контакт, intersубъективный опыт, психоаналитическое взаимодействие

Развитие психоаналитической мысли и практики в XX веке характеризуется значительной эволюцией представлений о природе терапевтического действия. Известный американский психоаналитик Томас Огден (2019) охарактеризовал эту эволюцию как переход от эпистемологического психоанализа к онтологическому, где первый сосредотачивается на процессах познания и понимания, а второй – на процессах бытия и становления. Этот концептуальный сдвиг отражает не только теоретическое развитие, но и существенные изменения в клинической практике, обусловленные новыми вызовами в работе с пациентами.

Эпистемологическое измерение исторически связано с именами Зигмунда Фрейда и Мелани Кляйн, где основное внимание уделялось расшифровке бессознательных смыслов, интерпретации скрытых конфликтов и фантазий. Онтологическое измерение, представленное в работах Дональда Винникотта и Уилфреда Биона, смещает фокус на создание условий для новых форм переживания и бытия. При этом важно отметить, что речь идет не о конкретных школах или техниках, а о фундаментально различных способах мышления и бытия, о разных типах аналитической чувствительности.

Этот переход от эпистемологического к онтологическому измерению не был случайным или произвольным – он отражает глубинную трансформацию в понимании природы психического и механизмов терапевтического изменения. В то время как эпистемологический подход основывался на

метафоре археологических раскопок, где терапевт, подобно археологу, привлекает на поверхность скрытые в глубине психики содержания, онтологический подход опирается на метафору садовника, создающего условия для роста и развития новых форм психической жизни.

Психоаналитическая теория и практика основываются на двух фундаментальных допущениях, которые определяют их уникальный подход к пониманию человеческой психики и терапевтическому процессу. Первое допущение заключается в том, что значительная часть психологических трудностей связана с неосознаваемыми процессами и состояниями. Это положение настолько прочно вошло в культуру, что мы порой забываем, насколько революционной была эта идея во времена Фрейда, когда господствовало представление о полной прозрачности сознания для самого себя. В современной психоаналитической практике это базовое допущение приобрело новые оттенки значения. Если изначально предполагалось, что неосознаваемое – это прежде всего вытесненное содержание, то теперь мы понимаем, что существуют различные формы неосознаваемого опыта, включая то, что никогда не было осознано и символизировано.

Второе фундаментальное допущение предполагает существование таких областей психического опыта, доступ к которым возможен только в присутствии и при участии другого человека. Иными словами, для определенных форм самопознания и психических изменений человеку необходим другой человек, другая психика. Это положение радикально отличает психоанализ от тех подходов к психотерапии, которые делают ставку на самопомощь и техники самонаблюдения. Это допущение приобретает особую значимость в контексте онтологического измерения, где присутствие другого рассматривается не только как инструмент познания, но и как необходимое условие для возникновения новых форм психического опыта.

На протяжении всей истории психоанализа основной интерес был направлен в это «закулирье» психической жизни – что находится за пределами того, до чего человек может сознательно дотянуться? На этот вопрос были даны различные ответы. Психоаналитики помещали в эту зону разные феномены: от вытесненных травматических воспоминаний и запретных желаний до паттернов взаимодействия со значимыми другими и ранних схем опыта, от бессознательных фантазий до нерепрезентированных состояний психики. Эволюция этих представлений отражает общее движение психоаналитической мысли от более механистических моделей психики к более сложным и нюансированным пониманиям человеческого опыта.

Традиционный психоаналитический подход, характерный для классического периода развития психоанализа, фокусируется на процессах познания и понимания бессознательного материала. В рамках этого подхода терапевт использует различные способы «улавливания» неосознаваемого содержания. Исторически первым и наиболее разработанным способом был анализ вербальной продукции клиента. Аналитики наблюдали поток

свободных ассоциаций, улавливали в нем необычные связи или странные разрывы в цепочке. Первые психоаналитические теории снабжали их первыми ключами для дешифровки манифестного содержания, сквозь которое важно было отыскать более глубинные психические структуры. Этот процесс требовал особой формы внимания, которую Фрейд описал как «равномерно распределенное внимание» — способность слушать, не отдавая предпочтения какому-либо конкретному содержанию.

Второй важный источник информации о бессознательном материале — это опыт клиента в терапевтических отношениях. Особое внимание специалиста привлекают сами терапевтические отношения и то, что в них разворачивается. Считается, что если терапевт регулярно и длительно встречается с человеком в контексте, где клиент открывается и делится сокровенным, то в этих отношениях со временем активируется система привязанности. Вместе с ней проявляются те аспекты опыта, которые спрятаны глубже поверхности и раскроются не в каждом контексте. Это понимание привело к развитию концепции переноса — одного из центральных понятий психоаналитической теории и практики.

Третьим важным источником информации являются контрпереносные реакции терапевта. То, что терапевт чувствует рядом с клиентом, имеет значение для понимания того, как устроен его внутренний мир. Контрперенос рассматривается как важный источник информации о неосознаваемых аспектах психической жизни клиента. Развитие представлений о контрпереносе отражает общую эволюцию психоаналитической мысли — от понимания его как помехи в работе к признанию его ценным инструментом понимания.

В процессе развития психоаналитической практики были разработаны различные способы слушания, которые можно разделить на две большие категории: сфокусированное и рассеянное слушание. Сфокусированное слушание направлено на выявление скрытых смыслов и бессознательных паттернов, в то время как рассеянное слушание создает пространство для спонтанного возникновения новых значений. Эта дихотомия отражает более общее напряжение в психоаналитической практике между активной поисковой позицией и позицией восприимчивого ожидания.

Переход к онтологическому измерению в психоаналитической практике был обусловлен рядом клинических вызовов. Стало очевидным, что для некоторых клиентов процессы познания и понимания оказываются либо недостаточными для изменений, либо неадекватными их психологическим потребностям. Особенно это касается случаев, где истоки проблем лежат в области раннего, довербального опыта или связаны с психическими состояниями, не имеющими символической репрезентации. В таких случаях классическая интерпретативная техника может оказаться не только неэффективной, но и потенциально травматичной, поскольку она требует от клиента

способности к символизации и рефлексии, которая может быть недоступна на данном этапе развития.

Онтологический поворот был связан с несколькими важными теоретическими и клиническими инновациями. Во-первых, это развитие представлений о значимости раннего довербального опыта и его влиянии на последующее психическое развитие. Работы Винникотта о «достаточно хорошей матери» и «переходном пространстве» заложили основу для понимания того, как ранние отношения формируют базовое чувство бытия. Во-вторых, это разработка концепции контейнирования Биона, которая предложила новый взгляд на терапевтические отношения как на пространство трансформации непереносимого опыта в мыслимый и переживаемый. В-третьих, это развитие представлений о нерепрезентированных состояниях психики — опыте, который никогда не был символизирован и интегрирован в целостную структуру личности.

В онтологическом измерении акцент смещается с познания на бытие, с интерпретации на присутствие. Терапевтическое действие здесь заключается в создании особого межличностного контекста, где могут возникать и развиваться новые формы переживания, ранее недоступные клиенту. Это требует от терапевта особой формы присутствия, которую можно описать как «бытие-с» в противоположность «делание-для».

Для более глубокого понимания специфики онтологического подхода рассмотрим три клинических случая, каждый из которых иллюстрирует различные аспекты этого измерения психоаналитической работы. Эти примеры демонстрируют, как онтологическое присутствие терапевта создает условия для возникновения новых форм психического опыта, и как оно отличается от традиционного эпистемологического подхода, ориентированного на интерпретацию и понимание.

Рассмотрим первый случай из практики Огдена (2019), где в начале первой встречи мисс Л. сидела в кресле побледневшая и разрыдалась, сказав: «Я в ужасе от того, что я здесь!» Спонтанный ответ терапевта: «Конечно, вы в ужасе!» демонстрирует принцип онтологического присутствия. Вместо того чтобы анализировать причины страха или пытаться его уменьшить, терапевт создает пространство для полного признания и проживания этого состояния. Если бы терапевт спросил: «Что вас пугает?» или предложил: «Расскажите об этом подробнее», это могло бы восприниматься как попытка отодвинуться от интенсивности чувств клиентки, приглашая ее переключиться на вторичный процесс мышления в поисках причин и объяснений. Вместо этого терапевт принял тот способ, которым она презентовала себя, признавая ее актуальное состояние бытия.

Второй случай из балинтовской группы о враче, который поспешил вызвать морг после смерти пациентки, иллюстрирует разницу между процедурным подходом и созданием пространства для проживания опыта утраты. Предложение ведущего группы «выпить чашечку чая с дочерью» отражает

суть онтологического измерения – быть с человеком в значимый момент его жизни, не пытаясь немедленно «решить проблему» или «двигаться дальше». Этот случай показывает, как профессиональная установка на действие может препятствовать созданию пространства для проживания важного опыта. Врач, поспешив вынести тело матери из квартиры, лишил дочь возможности пережить этот опыт в присутствии поддерживающего другого.

Особенно показателен третий случай из практики другого американского психоаналитика, Роберта Гроссмарка (2016), где терапевт и клиент общались посредством звуков на протяжении 15 минут сессии. Этот случай демонстрирует возможность создания особого интересубъективного пространства, позволяющего прожить и интегрировать ранний довербальный опыт. Клиент пришел на сессию и, казалось, не мог решить, что он хочет рассказать. Он пожал плечами и безмолвно простонал. Терапевт простонал в ответ похожим образом. Клиент издал звук, означающий что-то вроде «и что теперь?». Терапевт ответил звуком. Клиент издал гневный звук, терапевт тоже. Так они продолжали добрые 15 минут, просто издавая звуки вместе. В какие-то моменты это было довольно забавно, и оба были довольны своей креативностью. Но, что более важно, они также издавали звуки грусти и боли, вызывая настоящие эмоции. В процессе этого взаимодействия клиент рассказал о произведении саунд-арта – инсталляции с диффузными звуками, а затем поделился историей о специфической акустике на Центральном вокзале. Эта сессия завершилась глубоким инсайтом об опыте внутриутробной связи с братом-близнецом, когда оба участника осознали, что создали своего рода околплодную среду через звуковое взаимодействие.

Этот случай иллюстрирует, как онтологическое измерение психоаналитической работы позволяет достичь глубинных слоев психического опыта, которые недоступны через традиционные вербальные методы работы. В данном примере терапевт отказался от привычной позиции интерпретатора, позволив себе погрузиться вместе с клиентом в регрессивное пространство, где стало возможным новое переживание раннего опыта. Важно отметить, что это не было заранее спланированной техникой, а возникло спонтанно в контексте глубокого терапевтического взаимодействия.

Опыт работы с подобными случаями, особенно такими как описанное выше звуковое взаимодействие, естественным образом подводит нас к рассмотрению особой категории психических явлений – нерепрезентированных состояний. Эти состояния, подобно довербальному опыту в описанном случае, характеризуются отсутствием символической репрезентации и требуют специфического терапевтического подхода. В таких случаях задача терапевта заключается не в том, чтобы сделать бессознательное сознательным, а в том, чтобы помочь «не-опыту» стать опытом через создание соответствующей терапевтической среды.

Нерепрезентированные состояния характеризуются отсутствием символической репрезентации, невозможностью вербального выражения, часто

проявляются через соматические состояния и влияют на поведение без осознания. Работа с такими состояниями требует особой чувствительности терапевта и способности создавать безопасное пространство для проявления неоформленного опыта.

В этом контексте терапевтические отношения становятся не столько инструментом познания, сколько средой, в которой возможно возникновение новых форм психического существования. Онтологическое измерение в психоаналитической практике подчеркивает значимость качества терапевтического присутствия. Это присутствие характеризуется особой формой внимания, которую можно описать как «активное ожидание» или «настроенность» на клиента. Такое присутствие создает условия для возникновения того, что некоторые авторы называют «моментами встречи» – особыми моментами подлинного контакта между терапевтом и клиентом, которые могут стать катализаторами психической трансформации.

Важно подчеркнуть, что онтологическое измерение не отменяет значимости понимания и интерпретации, но помещает их в более широкий контекст терапевтического взаимодействия. Интерпретация здесь рассматривается не столько как способ донесения знания, сколько как форма присутствия и способ быть с клиентом в его опыте.

В заключение можно сказать, что онтологическое измерение в психоаналитической практике представляет собой важное развитие психоаналитической мысли и техники. Оно отражает более глубокое понимание природы психического функционирования и механизмов терапевтического изменения. Акцент на бытии и становлении, а не только на познании и понимании, открывает новые возможности в работе с различными формами психологических затруднений, особенно в случаях, где традиционные интерпретативные подходы оказываются недостаточными или неэффективными.

Литература

Grossmark R. Psychoanalytic Companionship // *Psychoanalytic Dialogues*. 2016. Vol. 26. № 6. P. 698–712.

Ogden T. H. Ontological psychoanalysis or ‘what do you want to be when you grow up?’ // *The Psychoanalytic Quarterly*. 2019. Vol. 88. № 4. P. 661–684.

Reis B. The analyst’s listening: for, to, with // *The International Journal of Psychoanalysis*. 2021. Vol 102. № 2. P. 219–235.

The ontological dimension in psychoanalytic practice

Aleksandr V. Levchuk, levchuk.psy@gmail.com

Три способа психоаналитического слушания: от поиска смысла к со-присутствию

А. В. Левчук

Российское отделение Международной ассоциации реляционного психоанализа и психотерапии (IARPP)

Аннотация. В статье исследуются различные уровни терапевтического слушания в психоаналитической практике. На основе теоретических разработок Б. Рейса анализируются три взаимодополняющих модуса слушания: фокусированное, рассеянное и резонансное. Особое внимание уделяется феномену резонансного слушания как способу доступа к досимволическим аспектам психической реальности. На материале клинических виньеток демонстрируется, как резонансное слушание способствует формированию глубинного терапевтического контакта и позволяет работать с невербализованными эмоциональными состояниями. Представленный анализ расширяет понимание невербальных аспектов психоаналитического взаимодействия и их роли в терапевтическом процессе.

Ключевые слова: психоаналитическая практика, терапевтическое слушание, резонансное слушание, невербальная коммуникация, психотерапевтический контакт, досимволические процессы, эмоциональные состояния, психоаналитическое взаимодействие

В современной психоаналитической практике всё большее внимание уделяется различным способам терапевтического слушания как ключевому инструменту психоаналитической работы. Несмотря на значительное количество исследований в этой области, вопрос о природе и механизмах терапевтического слушания остается предметом активных дискуссий. Особый интерес представляет развитие представлений о слушании – от классического психоаналитического подхода, ориентированного на поиск скрытых смыслов, до современных концепций, рассматривающих слушание как форму со-присутствия в терапевтическом пространстве.

В данной статье предпринята попытка систематизировать и проанализировать различные модусы терапевтического слушания, опираясь на теоретические разработки современных психоаналитиков, в частности, концепцию Б. Рейса (2021). Особое внимание уделяется феномену резонансного слушания, который до сих пор остается малоизученным, но потенциально значимым аспектом психоаналитической практики. Анализ клинических случаев позволяет продемонстрировать, как различные способы слушания способствуют формированию терапевтического контакта и обеспечивают доступ к различным уровням психической реальности клиента.

Психоаналитическая теория и практика основываются на двух фундаментальных допущениях, которые определяют их уникальный подход к

пониманию человеческой психики и терапевтическому процессу. Первое допущение заключается в том, что значительная часть психологических трудностей связана с неосознаваемыми процессами и состояниями психики. Это положение настолько прочно вошло в культуру, что мы порой забываем, насколько революционной была эта идея во времена Фрейда, когда господствовало представление о полной прозрачности сознания для самого себя. И хотя разные психоаналитические школы по-разному понимают природу этих процессов, сам факт существования неосознаваемого психического и его влияния на нашу жизнь остается краеугольным камнем психоаналитического мышления.

Второе допущение, не менее важное для понимания специфики психоаналитического подхода, состоит в том, что существуют такие области психического опыта, до которых человек не может добраться в одиночку. Они становятся доступными для осознания только в процессе терапевтических отношений, в присутствии и при участии другого человека. Иными словами, для определенных форм самопознания и психических изменений человеку необходим другой человек, другая психика. Это положение радикально отличает психоанализ от тех подходов к психотерапии, которые делают ставку на самопомощь и техники самонаблюдения.

На протяжении всей истории психоанализа основной интерес был направлен в это «закулирье» — что же находится за пределами того, до чего человек может сознательно дотянуться? На этот вопрос были даны различные ответы. Психоаналитики помещали в эту зону разные феномены: от вытесненных травматических воспоминаний и запретных желаний до паттернов взаимодействия со значимыми другими и ранних схем опыта, от бессознательных фантазий до не-репрезентированных состояний психики. При этом важно отметить, что вопрос не только в том, что именно находится в этом «закулирье», но и в том, как мы можем получить к нему доступ. Именно здесь особую роль начинает играть искусство психоаналитического слушания.

Томас Огден, один из наиболее влиятельных современных психоаналитических авторов, характеризует развитие психоаналитической мысли и практики в XX веке как постепенный переход от эпистемологического психоанализа к онтологическому (Огден, 2019). В своих работах он описывает эпистемологическое измерение как сосредоточенное на процессах познания и понимания, где основной акцент делается на раскрытии скрытых смыслов и бессознательных значений. Онтологическое измерение, напротив, фокусируется на процессах бытия и становления, где центральное место занимают непосредственный опыт и трансформация.

Эпистемологический подход исторически связан с такими именами как Зигмунд Фрейд и Мелани Кляйн. Здесь основное внимание уделяется расшифровке бессознательных смыслов, интерпретации скрытых конфликтов и фантазий. Онтологическое измерение, представленное в работах

Дональда Винникотта и Уилфреда Биона, смещает фокус на создание условий для новых форм переживания и бытия.

Огден подчеркивает, что речь идет не о конкретных школах или техниках, а о фундаментально различных способах мышления и бытия, о разных типах аналитической чувствительности. В реальной практике эти измерения часто переплетаются, хотя у отдельных специалистов может наблюдаться явный уклон в ту или иную сторону.

Эта концептуальная рамка особенно полезна для понимания эволюции способов психоаналитического слушания. Различные типы слушания можно расположить на континууме между эпистемологическим и онтологическим полюсами: от слушания, направленного на выявление скрытых смыслов, до слушания, основанного на непосредственном резонансе и сопереживании.

Первый тип слушания (фокусированное слушание) можно описать понятием «улавливание». Этот способ направлен на то, чтобы проникнуть за поверхность явного содержания, заглянуть в «закулисы» психической жизни. Исторически это привело к появлению фундаментального для психоанализа различения манифестного и латентного содержания, а также к идее о том, что любой рассказ клиента может быть лишь поверхностью, за которой скрываются более глубокие и значимые смыслы.

В основе этого подхода лежит представление о том, что истинные мотивы поведения и переживаний часто скрыты от самого человека, вытеснены в бессознательное из-за их болезненности или неприемлемости. Поэтому психоаналитик, подобно детективу, должен подвергать сомнению очевидное, искать скрытые улики и реконструировать «подлинную картину» психической жизни. Не случайно философ Поль Рикёр назвал психоанализ «герменевтикой подозрения».

Для реализации этой задачи психоаналитики разработали различные методы «де-конкретизации материала» – процесса отхода от буквального понимания рассказа клиента с целью обнаружения скрытых, неосознаваемых смыслов и мотивов. Де-конкретизация в данном контексте – это не просто отвлечение от конкретных деталей, а целенаправленный процесс перевода рассказа клиента с языка буквального описания на язык символов и метафор, позволяющий увидеть за внешними событиями внутренние конфликты, желания и страхи.

Фокусированное слушание предполагает использование определенных теоретических «фильтров», через которые аналитик воспринимает материал клиента. Рассмотрим основные из них:

Внутренний мир: в рамках этого фильтра рассказ клиента воспринимается как иллюстрация его внутреннего мира, где различные персонажи истории могут репрезентировать «части» его личности. Например, в рассказе о конфликтной ситуации могут быть представлены доминирующая, упивающаяся властью фигура и маленькая, напуганная, уязвимая фигура,

между которыми разворачивается определенное взаимодействие. Это позволяет увидеть внутреннюю динамику психики клиента, понять, какие части его личности находятся в конфликте или отщеплены друг от друга.

Перенос: при использовании этого фильтра рассказ клиента воспринимается как иллюстрация его (сознательного и/или бессознательного) восприятия терапевтических отношений. С помощью своих историй клиент показывает, как он «видит» себя, терапевта и характер их взаимодействия. Например, рассказ о властном начальнике может отражать опасения клиента относительно авторитарности терапевта, а история о непонимающем друге – переживание недостатка эмпатии в терапевтических отношениях.

Персонажи сессии: этот более современный подход рассматривает людей, вещи и другие детали из рассказов клиента как своего рода «персонажей» поля, репрезентирующих различные аспекты эмоционального опыта, разворачивающегося непосредственно на сессии. Образно это можно представить как большую кастрюлю, в которой «варится» сырой эмоциональный опыт сессии, проявляющийся через различные образы и персонажей в рассказе клиента.

Рассмотрим конкретный пример, иллюстрирующий применение различных фильтров слушания. Пол, безработный музыкант около пятидесяти лет, получавший степень в сфере искусств, рассказал о встрече за чашкой кофе с профессором и несколькими студентами из его музыкальной школы. Он почувствовал себя среди них в роли наставника, но заметил, что студенты были «тревожными и угрюмыми». Пол ощущал в них нуждаемость и незащищенность. Это, видимо, активизировало его, поскольку вскоре он стал «доминировать, запугивать, бросаться громкими заявлениями». Он отметил, что его «гротескное» поведение придавало ему уверенности в себе, которую чувствуешь, когда, например, «пинаешь собаку». Во время его долгих рассказов он, казалось, упивался «взглядом в их глазах». По словам Пола, пока продолжался его монолог, профессор «смотрел на меня снизу вверх, как маленькая девочка, с выражением ужаса».

Рассмотрим этот материал через призму различных фильтров.

Фильтр внутреннего мира. В рассказе Пола мы видим репрезентацию его внутреннего мира, где присутствуют две контрастные части: доминирующая, агрессивная фигура и беззащитная, уязвимая часть. Образ «пинаемой собаки» и упоминание о «тревожных и угрюмых» студентах могут указывать на проекцию его собственной уязвимости на других.

Фильтр переноса. История может отражать динамику терапевтических отношений, где присутствует страх уязвимости и защитная потребность в доминировании. Образ профессора, смотрящего «снизу вверх, как маленькая девочка», может указывать на бессознательные фантазии Пола о терапевтических отношениях.

Фильтр персонажей сессии. Различные персонажи этой истории (доминирующий Пол, испуганные студенты, ужаснувшийся профессор) могут

представлять различные аспекты эмоционального опыта, разворачивающегося в терапевтическом пространстве.

Важно отметить, что использование этих фильтров не означает немедленную интерпретацию материала клиента. Это, скорее, внутренняя работа терапевта по организации слушания и пониманию. Любые гипотезы, возникающие в процессе такого слушания, должны проверяться через наблюдение за реакциями клиента, анализ контрпереноса и общий контекст терапевтических отношений.

Второй тип слушания (рассеянное слушание) представляет собой радикально иной подход к восприятию материала клиента. Он берет начало в известной рекомендации Фрейда (1912) практиковать «равномерно распределенное внимание», не направляя его ни на что конкретное. Фрейд предлагал аналитику не концентрироваться на отдельных деталях рассказа клиента, а позволить своему вниманию свободно парить, оставаясь открытым ко всему, что говорит клиент, не пытаясь сразу же найти скрытый смысл.

Эта идея получила радикальное развитие в работах Биона (1967), который предложил слушать «без памяти, желания или стремления к немедленному пониманию». Его подход подчеркивает важность признания аналитиком своего незнания и одновременно направленности к поиску «бессознательной истины» в процессе сеанса.

Мельцер (1983) описывает этот процесс как особое состояние восприимчивости, в котором «аналитик слушает пациента и наблюдает за образами, которые появляются в его собственном воображении». Биркстед-Брин (2019) дополняет это представление идеей о необходимости временно «ослепить» себя по отношению к уже известному, чтобы дать шанс интуиции увидеть что-то новое.

В отличие от фокусированного слушания, где терапевт выступает активным интерпретатором, ищущим разгадку скрытых смыслов, в рассеянном слушании он занимает более пассивную, восприимчивую позицию. Здесь нет заранее заданных фильтров или теоретических схем – терапевт позволяет бессознательному клиента говорить с его собственным бессознательным.

Это не означает полного отказа от понимания или интерпретации, но предполагает временное «подвешивание» стремления к немедленному схватыванию смысла. Такой подход создает пространство для возникновения неожиданных связей и новых значений, которые могли бы остаться незамеченными при более направленном слушании.

Вернемся к случаю Пола, который мы рассматривали ранее, чтобы проиллюстрировать, как тот же материал может восприниматься через призму рассеянного слушания. Терапевт, практикующий этот подход, не стал бы сразу фокусироваться на интерпретации доминирующего поведения Пола как проявления внутреннего конфликта или переноса. Вместо этого он

мог бы позволить себе просто слушать рассказ, отмечая образы и ощущения, спонтанно возникающие в его собственном воображении.

Например, слушая историю о встрече в кафе, терапевт мог бы отметить не только очевидные темы власти и подчинения, но и другие нюансы, возникающие в его восприятии – возможно, чувство глубокого одиночества, скрытое за агрессивным поведением, или ощущение внутренней пустоты за фасадом грандиозности. Образ «пинаемой собаки» мог бы резонировать с ощущением беспомощности и отверженности, а упоминание о «взгляде в их глазах» могло бы вызвать размышления о жажде признания и страхе невидимости.

Терапевт мог бы также заметить свои телесные реакции во время рассказа – например, напряжение в груди при описании «гротескного» поведения Пола или внезапное чувство тяжести, когда речь зашла о профессоре, смотрящем «как маленькая девочка». Все эти впечатления не требовали бы немедленной интерпретации или понимания – они могли бы просто присутствовать в поле внимания терапевта, создавая более богатый контекст для последующего терапевтического процесса.

Третий тип слушания, описанный Брюсом Рейсом (резонансное слушание), представляет собой наиболее радикальный отход от традиционной психоаналитической практики. Этот способ существует в рамках недискурсивного взаимодействия и принципиально отличается от предыдущих подходов. Он не направлен ни на означивание, ни на репрезентацию, не стремится к пониманию или поиску смысла. Более того, этот тип слушания располагается в пространстве не только незнания, но и принципиального отказа от стремления к знанию.

В основе этого подхода лежит представление о том, что существует особая модальность психического опыта – «неязыковое», которая существует параллельно вербальному измерению и способна оказывать глубокое терапевтическое воздействие, минуя когнитивные процессы и интерпретацию. Это не просто эмпатия или сочувствие в обычном понимании, а более глубокий процесс «синхронизации» между психикой и телом терапевта и клиента.

Рейс подчеркивает, что резонансное слушание не является техникой в строгом смысле слова. Скорее, это особое состояние присутствия, в котором терапевт отказывается от привычной позиции знающего и понимающего, позволяя себе быть затронутым на довербальном, телесном уровне. Такой подход особенно важен в работе с опытом, который еще не нашел своего выражения в словах, с тем, что некоторые авторы называют «не-репрезентированными состояниями».

Для лучшего понимания специфики резонансного слушания рассмотрим три клинических примера, каждый из которых демонстрирует различные аспекты этого подхода:

Случай Биатрис Биби (2014). В работе с Паулиной терапия началась с длительного периода молчания – клиентка просила терапевта не говорить и лишь изредка поглядывала на нее. После нескольких недель такого взаимодействия Паулина начала плакать, причем только в слезах она чувствовала себя «настоящей». Любые вербальные интервенции или комментарии терапевта прерывали этот процесс. Биби интуитивно начала координировать свои вокальные ритмы со звуками страдания клиентки, подстраиваясь под её ритм и интонацию, создавая своего рода «звуковой кокон» для переживаний клиентки. Постепенно эта координация превратилась в тонкий двусторонний обмен: звуки терапевта поддерживали плач клиентки, а её звуки, в свою очередь, влияли на вокальные ритмы терапевта.

Виньетка Биркстед-Брин (2019). В работе с клиентом, который выстроил мощную защиту от своих чувств, произошел неожиданный момент, когда голос терапевта внезапно сорвался на крик при произнесении слова «черный». Этот произвольный крик стал моментом глубокого соприкосновения с довербальным опытом клиента. Терапевт описала это как одновременное переживание себя ребенком, кричащим от страха и просящим о помощи, и отчаявшейся матерью в панике. То, что было расщеплено в психике клиента, смогло воссоединиться через переживание терапевта.

Опыт Генри Маркмана (2017). Работа с шизоидным клиентом-архитектором демонстрирует еще один аспект резонансного слушания. После длительного периода терапевтического тупика, характеризовавшегося формальностью и эмоциональной отстраненностью, произошел значимый сдвиг, когда терапевт начал более внимательно относиться к сенсорным аспектам встреч. В один из сеансов, услышав звук дождя за окном, терапевт пригласил клиента разделить это переживание простой фразой: «Послушайте этот дождь». Этот момент совместного слушания создал пространство для нового опыта, что привело к неожиданному прорыву – клиент поделился эмоционально насыщенным воспоминанием о построенной в юности парусной лодке, открыв путь к более глубокому терапевтическому контакту.

Три описанных способа слушания отражают эволюцию психоаналитического мышления и практики. Если фокусированное слушание направлено на раскрытие скрытых смыслов и бессознательных паттернов, а рассеянное слушание создает пространство для спонтанного возникновения новых значений, то резонансное слушание открывает возможность для трансформации через непосредственное со-бытие и разделенное переживание.

Говард Левин отмечает, что благодаря работам Биона в психоанализе произошел важный концептуальный сдвиг – от археологической модели к трансформационной. Если первая фокусировалась на раскопках и извлечении уже существующих, но скрытых в бессознательном содержаний, то вторая делает акцент на развитии самой способности к переработке и осмыслению эмоционального опыта.

В этом контексте резонансное слушание можно рассматривать как наиболее радикальный отход от классической модели. Оно предлагает возможность терапевтической трансформации через опыт, который принципиально не может быть полностью вербализован или проанализирован. Это соответствует онтологическому измерению психоаналитической работы, где акцент смещается с познания на бытие, с интерпретации на присутствие.

Эволюция способов психоаналитического слушания отражает более глубокий сдвиг в понимании природы терапевтического действия и человеческой психики. Современный психоанализ все больше движется к признанию важности тех измерений опыта, которые не поддаются полной вербализации и концептуализации, но играют ключевую роль в психическом развитии и изменении.

Три рассмотренных способа слушания не следует воспринимать как взаимоисключающие техники. Скорее, они представляют собой различные модальности терапевтического присутствия, каждая из которых может быть полезна в определенных клинических ситуациях. Искусство терапевта заключается в способности гибко переключаться между этими модальностями, сохраняя при этом подлинность и спонтанность терапевтического контакта.

Литература

- Beebe, B., & Lachmann, F. (2014). The origins of attachment. New York: Routledge.
- Bion, W. R. (1988). Notes on memory and desire. In E. Bott Spillius (Ed.), *Melanie Klein today: Vol. 2. Mainly practice* (pp. 15–18). New York: Routledge. (Original work published 1967)
- Birksted-Breen, D. (2019). Pathways of the unconscious: When the body is the receiver/instrument. *The International Journal of Psychoanalysis*, 100(6), 1117–1133.
- Freud, S. (1912). Recommendations to physicians practicing psychoanalysis. *S.E.*, 12, 109–120.
- Markman, H. (2017). Presence, mourning, and beauty: Elements of analytic process. *JAPA*, 65(6), 979–1004.
- Meltzer D. *Dream-life: Re-examination of the psycho-analytical theory and technique*. Strath Tay: Clunie. 1983.
- Ogden T. H. Ontological psychoanalysis or ‘what do you want to be when you grow up?’ // *The Psychoanalytic Quarterly*. 2019. Vol. 88. № 4. P. 661–684.
- Reis B. The analyst’s listening: for, to, with // *The International Journal of Psychoanalysis*. 2021. Vol 102. № 2. P. 219–235.

Three ways of psychoanalytic listening: from the search for meaning to co-presence
Aleksandr V. Levchuk, levchuk.psy@gmail.com

Душевное здоровье, творчество и созерцание

А. А. Мелик-Пашаев

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (Москва)

Аннотация. Размышления о созерцании и эстетическом отношении к миру, о том, есть ли искусство в арт-терапии, какую роль играет эстетическое отношение и что это такое, и что собой представляет творческий результат в арт-терапии: и для терапии, и для искусства.

Ключевые слова: арт-терапия, искусство, созерцание, эстетическое отношение, творческая одаренность

Я никогда не занимался какой-либо терапевтической практикой, в том числе и арт-терапией, о которой немного сейчас скажу. И, возможно, мои представления об этом покажутся очень наивными. Но, тем не менее, я начну с проблемы, над которой я давно раздумываю. Вот в чем она состоит.

Существует арт-терапия, которой, повторю, я не занимаюсь, но близко знаю людей, которые ею занимаются, и иногда чрезвычайно успешно. Я понимаю всю значимость этого направления. Но у меня вопрос такой: в этой арт-терапии какова роль того, что заключается в самом слове «арт»? Что делает арттерапевт? Использует какие-то акцидентальные свойства искусства – не то, чтобы случайные, но как бы периферийные, которые в тех или иных случаях почему-то определенным образом воздействуют благоприятно на клиента?. Или же речь идет о соприкосновении с самой сущностью художественного творчества, которое в той или иной форме от века существует в человеческой культуре, и именно это оказывает целительное воздействие?

Первые сомнения на эту тему появились у меня очень давно, когда еще в Советском Союзе вдруг грянула огромная конференция по бессознательному в Тбилиси. Вероятно, потому, что была замечательная грузинская школа психологии установки, и потому, что большинство ученых держалось мнения, что установка – явление бессознательное, туда смогли пригласить психоаналитиков из разных стран. Вышли три громадных тома по этой конференции. Там был раздел об искусстве, в основном о литературе, и я с большой надеждой в него залез. И хотя было это очень давно, я хорошо помню свое разочарование, когда я обнаружил, что литературное произведение анализируется совсем не как «факт искусства», не как художественное произведение.

Берут, к примеру, «Войну и мир» или какое-то другое классическое произведение. Собираются данные о каких-то эпизодах из жизни Толстого,

о каких-то взаимоотношениях, которые могли случиться или не случиться вокруг него, среди его соседей и соседок и так далее. И дальше очень пристально и изобретательно в произведении вылавливается претворённый эквивалент этих житейских событий. Я думаю: ну хорошо, а при чём тут великое произведение литературы? Потом я у Юнга нашёл совершенно определённое высказывание на эту тему, когда он говорит, что психоаналитическое понимание искусства пытается каузальным образом вывести создаваемое произведение как раз из тех житейских обстоятельств и событий, которые в нём преодолеваются. То есть оно *над этим* стоит, а не вырастает из этого.

Я знаю несколько примеров удивительно успешной работы по лечению заикания. Это даже не просто примеры, а целое направление, выдающееся по своим достижениям. Большую роль там играет библиотерапия. Но я не могу получить от теоретиков и практиков этого направления ответа на простой, казалось бы, вопрос. Что имеет значение в их работе. что воздействует? Имеет ли значение художественное качество произведения? Насколько важно, что это работа, допустим, с трагедией «Гамлет» – или с заурядным произведением, или даже со специально придуманным текстом, содержащим те или иные коллизии, в которых клиент может увидеть отражение своих собственных проблем, опознать, осознать их и как-то с ними распутаться. Или все-таки существенно важно, что это Шекспир? Коллеги пока не смогли мне ответить на это вопрос: думаю. Думаю, для них он не так уж принципиален. Их цель -помочь человеку, и они ее достигают.

Так есть ли воздействие *искусства как такового*? Если оно есть, в чём оно может заключаться? Я вам расскажу один эпизод.

Когда я уже довольно взрослым человеком поступил в аспирантуру Психологического института (его сегодняшнее название довольно трудно произносимо), там произошло некое неприятное событие: был арестован один сотрудник, которого я не знал лично. Арестован за то, что он то ли пел, то ли читал «не то, что надо».

А потом, через много лет, на одной светско-религиозной конференции по психологии попалось мне на глаза газета, где был напечатан большой автобиографический очерк, который тот сотрудник написал спустя годы после «отсидки» и возвращения в нормальную жизнь. Он описал, как его держали под следствием, обвиняли в чём-то, чего он то ли вовсе не делал, то ли не считал это никаким злом. Настаивали, чтобы он что-то подписал, а он не хотел подписывать. При этом он начинал понимать, что это никогда не кончится. Его не били, не пытали – время было, как говорят, вегетарианское. Но он понимал, что эти нудные и бессмысленные допросы могут тянуться бесконечно...

И он решил: хватит, завтра вызовут на допрос, я им всё подпишу, и пускай меня скорее отправят на лесоповал, по крайней мере, на свежий воздух. Подумав это, он почему-то вспомнил одно стихотворение Осипа

Мандельштама. И, прочитав его про себя, понял, что никакой кривды не допустит, ничего подобного не скажет, и пусть делают с ним, что хотят. Особенно удивительно было, что, когда он пришёл утром на допрос, следователь сразу понял, что понапрасну теряет время, перестал к нему приставать и отправил его на тот самый лесоповал, куда он хотел скорее попасть.

Когда такое прочитаешь, то, придя домой, первым делом, как вы понимаете, достаёшь томик Мандельштама и смотришь, что же за стихотворение такое? , Что там сказано о совести, о правде, о героизме, о вере — о чём-то таком, что так сильно повлияло на человека.

Ничего этого нет. Довольно грустное по основной тональности, трудное для понимания стихотворение.. Многозначное, полное ассоциаций. Кому интересно, по первой строке может посмотреть: «Флейты греческой тета и йота». Почему эта тета и йота так подействовали? Скажу об этом чуть позднее.

А сейчас обращусь к собственному опыту исследований в области психологии и педагогики. Я не один этим занимался, у меня постоянным соавтором была Зинаида Николаевна Новлянская, и иногда подключались еще некоторые сотрудники лаборатории. Изначально у нас было представление о художественных и других способностях как о совокупности некоторых компонентов, отдельных качеств, которые соответствуют, как тогда говорили, «требованиям данной деятельности». К примеру, поскольку музыкальная деятельность предъявляет некие конкретные требования — ищутся те психологические особенности человека, которые необходимы для того, чтобы этим требованиям соответствовать, эту деятельность осваивать и успешно выполнять.

Поначалу мы доверчиво приняли эту концепцию, но, имея определенный свой художественный опыт, быстро стали понимать: что-то тут не то. Ведь все эти отдельные качества слуха, зрения, пластические, вербальные способности не являются художественными способностями. Тонкое цветовосприятие или острый звуковысотный слух, безусловно пригодятся в соответствующем виде искусства, но сами они не являются художественными способностями. Наверняка сегодня можно создать технические устройства, которые будут улавливать звуковысотные различия лучше, чем Моцарт и Шопен вместе взятые. Кроме того, мы задавались вопросом, возникает ли одаренность как совокупность каких-то отдельных качеств. или представляет собою что-то исходно целостное, единое?

В общем, мы стали искать, что же на самом деле определяет одаренность в области художественного творчества. Пытались разрабатывать такое понятие, как воображение, но пришли к выводу, что психологическое понимание воображения, которое можно встретить в учебниках или в словарях, также не является специфическим для создания художественного образа. И в конце концов мы пришли к тому, что в основе одаренности (которую я понимаю как *творческую* одаренность, как способность к созданию

художественного образа) лежит не более и не менее как особое *отношение к жизни в целом*.

Мы его называли эстетическим отношением, за неимением другого термина. Этот термин правильный, но под эстетическим принято понимать некое любование чем-то красивым. Такой момент тоже есть, но он не главный и не обязательный. А эстетическое по этимологии слова – это то, что связано с *чувственным восприятием*.

Составить представление о том, в чём сущность этого эстетического отношения, нам едва ли могли помочь очень образованные, знающие, умные исследователи, которые сами не имели художественного опыта. И гораздо больше помогли те люди искусства, которые не только создавали свои произведения, но и старались словами объяснить, что лежит в основе самой возможности преобразования жизненного опыта в художественный образ.

Вот, в частности, что они говорили о своем творчестве.

«Если предмет и я существуем раздельно, истинной поэзии не получится» (Мацуо Басё).

«Я назову победой момент творческой высоты, когда субъективно я и мир – одно, а объективно остаётся свидетельством этому созданная новая форма, то есть художественное произведение» (М. Пришвин).

«Необходимо раствориться в природе и растворить её в себе, слиться с природой. Я глубоко убеждён в том, что именно это и есть основа субъективной активности в искусстве. Ты должен увидеть себя в этом мире, вжиться в этот мир и в то же время поселить его в себе. Ты должен жить как он, и он как ты» (М. Сарьян).

«Горы и реки родились во мне, я в них» (Ши Тао).

Эти люди жили в разных странах, в разные века, говорили на разных языках, работали в разных видах искусства. Но когда они, погружаясь в себя, старались словесно оформить то главное, что лежит в основании самой возможности художественного творчества, они как будто бы описывали один и тот же психологический феномен, и нередко – очень похожими словами. А то, что люди так единогласны... Знаете, некогда было сказано: «Двух свидетельство истинно», а у нас набралось очень много таких свидетельств. Значит, это действительно так.

Если говорить более прозаично, то, что мы называем эстетическим отношением в его развитой форме – это такое отношение к миру, в котором исчезает невидимая, прозрачная, но прочная преграда, в повседневной жизни отделяющая наше самозамкнутое «я» от того, что мы определяем как «не я». И весь чувственный облик мира становится для человека прозрачным носителем внутренней жизни, родственной его собственной. Предметы эстетического отношения перестают быть внешними объектами – через их форму открывается художнику многообразие проявлений всеобщей жизни.

Думаю, нечто подобное лежит в основе истинного творчества и в других областях, но, может быть, в области искусства с особой остротой на

первый план выходит это переживание родственной жизни, которая присутствует во всем, не только во мне, и не только в других людях, а во всем мире.. Не случайно же феноменология этого переживания так богато представлена в опыте и в высказываниях художников.. Я говорю о художниках, конечно, в широком смысле слова – о мастерах всех видов искусства. Некоторое предельное выражение этот опыт получил в знаменитой строке Тютчева «Всё во мне, я во всём!...».

И очень хорошо об этом говорит наш замечательный писатель, недооцененный как писатель и многократно недооцененный как мыслитель и психолог искусства – Михаил Михайлович Прившин. Вот он что говорит: «Ведь мы, люди, миллионы лет, двигаясь вперед, теряли способность плавать, летать или сидеть, как листики на черенках, прикрепленных к могучему стволу дерева, ползать по тонким стеблям растений, качаясь от ветра, крутиться в воздухе семенными летучками, трескаться, как орех, пылить воздух спорами. Мы были всем и многое утеряли, такое хорошее, что очень хотелось бы опять иметь. И только потому, что мы в родстве со всем миром, восстанавливаем мы силой родственного внимания общую связь и открываем свое же личное в людях другого образа жизни, даже в животных, даже в растениях, даже в вещах» (Пришвин, 1984).

И еще Пришвин ввел понятие «родственное внимание», очень близкое к тому, что мы называем эстетическим отношением. Родственное внимание к миру, которое свойственно художнику. Ведь внимание может быть разным: может быть внимание человека, который старается что-то разузнать и выпытать в своем клиенте, может быть внимание разведчика, внимание любознательного туриста, может быть, просто внимательный человек по природе. А это *родственное* внимание, когда ты замечаешь то, что тебе открывается именно благодаря переживанию родства с тем, кого или что ты познаешь, и не откроется отчужденному взгляду. Даже самому «внимательному».

Такое родственное внимание, как говорит Пришвин, особенно свойственно художнику, но это не элитарное. а общечеловеческое свойство. Поэтому тот образ мира, который создает художник, пробуждает способность к родственному вниманию у каждого человека, и оно может расти в каждом из нас.

Теперь я вернусь, как обещал., к преображению, которое испытал тот оказавшийся в заключении человек. Он, как видно, тоже задумался о том, почему же стихотворение так странно на него подействовало. И понял, что почувствовал бесконечную связь свою со всем миром, с тем, что было в прошлом, с тем, что будет, с тем, что его окружает. И вот это чувство всемирного единства воспрепятствовало тому, чтобы сказать неправду, даже, казалось бы. без вреда для кого-либо другого..

Я думаю, что очень большая доля всех психологических трудностей, которые испытывает человек – и те люди, что обращаются к

психотерапевтам, и те, кто силится справиться самостоятельно (в какой-то мере это ко всем нам относится), связана с тем, что мы отделены от этого горизонтально распростертого вокруг нас мира, частью которого мы в своей сущности являемся. С этим могут быть связаны конкретные патологии и проблемы, требующие терапевтического вмешательства. Но все же мне думается, что в корне это одно из измерений того общечеловеческого неблагополучия, которое в той или иной степени свойственно нам всем.

Эстетическое отношение, о котором я пытался сказать, по природе своей созерцательно. Эта пара – созерцание и деятельность – тема особого разговора. Обычно мы говорим о творческой деятельности. Но творческая деятельность без этого созерцательного отношения к действительности мертва. Я вспоминаю слова одного христианского подвижника, который говорил о созерцании не как об аскетической практике, а как о качестве, необходимом *каждому человеку при каждом поступке*. Он говорил, что любое дело без соответствующего созерцания – это как *тело без души*.

В творчестве это особенно очевидно бывает. Я учился очень серьезно изобразительному искусству, в хорошей школе. Задним числом, уже через много лет я понял, что там очень много чему учили, хорошо учили. Но главного все же не давали. Нам невольно внушали, что всё дело в том, чтобы делать, делать, не терять время, рисовать, совершенствоваться технически, познавать искусство. Если ты видишь что-то перед собой, что тебя заинтересовало, ты сразу должен думать, как это изобразить. Нет, ничего подобного!

Есть исходный момент погружения в реальность, в котором только и может родиться *твоё* произведение, великое или малое, но *твоё*. А если я только на освоение деятельности уповаю, то она неминуемо станет репродуктивной, потому что я осваиваю то, что есть, что уже сделано, открыто, отработано, стало ценным, но общим достоянием.. Конечно, невольно какие-то я внесу туда «непохожести» на то, что делали другие, но в принципе прорыва никакого быть не может.

Для прорыва я должен трансцендировать, перейти предел своего наличного опыта и опыта культуры, который я осваиваю, и оттуда внести в наличную культуру крупицу того, что и не мог, и не должен был создать никто другой. А этот трансцензус происходит в момент созерцания.

Томас Мертон, которого называли учителем созерцания XX века, говорил, что деятельность – это поток, а созерцание – это его исток. Деятельность на виду, созерцание невидимо. Это исток не только в том смысле, что он дает потоку начала, он его всё время питает, но невидимо питает. Если иссякнет этот исток, то будет сухое русло, тело без души, как Феофан Затворник говорил; такое порой случается с художником.

Вернусь к эстетическому отношению и к великой Тютчевской строке.. Если человек даже в момент краткого вдохновения может сказать: «Всё во мне, и я во всем», мы понимаем, что «я», которое он имеет в виду, говоря

«во мне», «я». которое способно вместить «всё» — не такое, каким бывает наше «я» в повседневной жизни. И тут мы соприкасаемся с другим измерением творчества, которое я бы назвал вертикальным.

Это — опыт онтологии другого «Я», которое существует, но в большинстве случаев скрыто от нашего повседневного самосознания. Которое в разных источниках называлось высшим, истинным, свободным «Я». В моменты вдохновения, которые бывают, конечно же, не только у художников (хотя они это особенно ярко переживают и описывают) человек соприкасается — не думая об этом, но переживая это — с «другим собой». Это вертикальное измерение, дающее мне возможность встретиться с таким «Я», которое несет в себе всю полноту возможностей, которые я принес в мир и которые лишь в какой-то степени смогу реализовать в пространстве-времени, своей земной жизнью. Эта феноменология высшего Я очень богато представлена в описаниях творческих состояний художников. Они могут такие состояния по-разному интерпретировать, но, в любом случае, они их испытывают и описывают, как реальные.

Конечно, наиболее полно, хотя и по-разному, этот опыт разработан и осознан в религиозных практиках, христианских и восточных. Но там это может и, в конце концов, наверное, должно уводить от участия в повседневной жизни и от обычных профессий, в том числе и от художественных. Тем не менее, как говорил цитированный мною Феофан Затворник, это столь же значимо, в любом деле и при любом поступке. И, конечно, в любой области творчества этот созерцательный исток должен существовать. Ну, а насчёт вспышек высшего Я в опыте людей искусства — все вспомнить примеры. Вот один из них, наверное, самый известный:

*Пока не требует поэта
К священной жертве Аполлон,
В заботах суетного света
Он малодушно погружен.
Молчит его святая лира.
Душа вкушает хладный сон,
И меж детей ничтожных мира
Быть может, всех ничтожней он.
Но лишь божественный глагол
До слуха чуткого коснется.
Душа поэта встрепенется,
Как пробудившийся орел.
Тоскует он в забавах мира.
Людской чуждается молвы.
К ногам народного кумира
Не клонит гордой головы.
Бежит он, дикий и суровый,
И звуков, и смятенья полн,*

*На берега пустынных волн,
В широкошумные дубровы....*

Возникает иное внутреннее состояние, иное ощущение своих не просто возможностей, а долженствования, того, что ты можешь и должен сделать. Обычно это от человека через какое-то время отходит, но важно, что такой опыт случился.

Я думаю, все наши попытки рассуждать о человеке, о нашей внутренней жизни – все, они покоятся на каком-нибудь аксиоматическом представлении о том, кто же есть человек в существе своем, или, как говорили из века в век, «кто мы, откуда и куда идем?». Исследователь может не думать об этом, он может изучать какую-то конкретную сторону или закономерность человеческой психики.. Но какая-то исходная, не подлежащая доказательствам аксиома всегда присутствует и, пусть даже неосознанно, определяет направление мысли ученого, возможности и границы его подхода. Определяет, что в его рамках заведомо окажется возможным или невозможным, что поддается, а что не поддается пониманию и изучению, и так далее.

Допустим, я буду исходить из того, что психика – это функция высоко развитой материи мозга. Можно представить, какие я буду вести исследования с этой точки зрения, а куда не загляну никогда, и не способен буду заглянуть.

Или я приму за основу другую формулу, которую наши марксисты любили: человек – это совокупность всех общественных отношений. Тут определятся, понятно, совсем иные ракурсы исследования, а другие отпадут.

И поэтому очень важно сознавать, какую аксиому ты, под свою ответственность, кладешь в основание своих рассуждений. То, что меня устраивает и дает возможность размышлять и о себе. и о других людях, о творчестве – это понимание человека как *творца по природе*. То есть человек – это исходно, изначально творческое существо, призванное реализовать тот потенциал, который дан ему от рождения. Умножить тот талант в евангельском смысле слова, который в той или иной мере получен каждым. Причем дело не в том, велик он или мал, а в том, развиваем или не развиваем мы его собственными усилиями.

При таком подходе творчество – это не свойство каких-то отдельных редких людей, хотя внешне может именно так казаться. Это свойство *человека* как представителя рода человеческого. Творчество – это норма. Норма не в статистическом смысле, а норма как высшее, лучшее из возможного – так можно это определить. Я сейчас не ссылаюсь ни на кого, но такое понимание ценностной нормы не мною придумано, оно встречается в трудах многих сторонников психологии как гуманитарной науки.

Парадоксальным покажется, но с этой точки зрения Леонардо да Винчи, или другие великие люди, или святые люди гораздо ближе к норме, чем любой из нас. Именно потому, что лучшее из возможного – это норма.

Повторюсь: дело не в уровне достижений, не в том, «кто больше», не в том, чтобы мериться с Леонардо да Винчи, а в том, живет ли этот творческий импульс во мне, стараюсь ли я его раскрыть. Если – да, то я в основном «здоров», нормален. А отсутствие творчества, если творчество – норма, это патология. Об этом многие говорят. В частности, известный педиатр Базарный давно говорил о том, насколько мучительно и вредно для ребёнка отсутствие возможности творческих проявлений с первых лет жизни, насколько это травматично. Можно предположить, что и такие явления, как деперсонализация, ощущение бессмысленности жизни, отсутствие самого себя в мире, это всё связано с тем, что я отчуждён от своей собственной природы, от своего истинного, вечного и высшего «Я» – от творческого «Я». И, конечно, это, осознанно или неосознанно гнетёт человека, который чувствует, что он живёт не той жизнью, которой мог бы и должен бы жить.

Последствия этого весьма печальные. Или как у ростка, который закатан под асфальт и не может пробиться – тогда погибает: уникальный и неповторимый потенциал, который человек принес в этот мир. Или другой образ – запаянный чайник, который кипит, потенциал должен вырваться, он для того существует, чтобы быть реализованным, но выхода нет, и тогда он взрывается, и тут могут быть непредсказуемые последствия.

Скажу еще раз: в основе всякого творчества лежит единство «горизонтالي»- опыта своего единства с миром – и вертикали – соприкосновение с собственным высшим, творческим Я. Но в искусстве это наиболее очевидно и может быть легче нами осознано. А если говорить о педагогическом аспекте того, о чем мы сейчас рассуждаем, то искусство имеет исключительную значимость, особый приоритет в раннем возрасте. Существует множество свидетельств того, что творческий потенциал ребенка от пяти до десяти лет при соответствующем педагогическом подходе наиболее успешно и с наибольшим удовольствием для самого ребенка проявляется в области художественного творчества (Мелик-Пашаев, Новлянская, 2022).

Это может не иметь никакого отношения к будущей профессии. Ребенок просто соприкасается с творческим началом в себе, с потенциальным творцом в себе. Он осознает свое право быть автором, возможность быть автором, сделать что-то такое, чего без него бы не было в мире. И это очень важно для того, чтобы быть творцом в любой профессии и, в конце концов.. ответственным автором собственной жизни.

Вывод: арт-терапия – прекрасное дело, но должна быть и *арт-профилактика*. Ведь если мы говорим о терапии, то по умолчанию подразумевается, что человек уже болен. Но этого можно не дожидаться. Есть очень много примеров того, как раннее погружение в ту или иную художественную практику меняет в лучшую сторону и судьбу, и характер, и поведение,

и так называемую социализацию большого количества детей и молодых людей. Поэтому традиционное для общеобразовательной школы пренебрежительное отношение к раннему, всеобщему, творчески ориентированному художественному образованию – проявление катастрофической недальновидности образовательной политики.

И в заключение я бы хотел привести один короткий фрагмент статьи Николая Заболоцкого, которая называется «Почему я не пессимист?»

Заболоцкий – великий русский поэт, который сидел неизвестно за что. Когда его выпустили, его не то что великим никто не считал, но его и не печатали долго. Не знаю, было ли при его жизни что-либо напечатано из его поэтических произведений, созданных после освобождения. То есть у него, вроде бы, не так уж много было причин для оптимизма. И вот что он пишет:

«Я человек, часть мира, его произведение. Я мысль, природа и ее разум. Я поэт, живу в мире очаровательных тайн. Растения во всем их многообразии. Это трава, эти цветы, эти деревья. Могущественное царство первобытной жизни.

Основа всего живущего – мои братья, питающие меня и плотью своей, и воздухом. Все они живут рядом со мной. Разве я могу отказаться от родства с ними? Изменчивость растительного пейзажа, сочетание листвы и ветвей, игра солнца на плодах земли – это улыбка на лице моего друга, связанного со мной узами кровного родства.

Косноязычный мир животных, человеческие глаза лошадей и собак, младенческие разговоры птиц, героический рёв зверя напоминают мне мой вчерашний день. Разве я могу забыть о нём?

Множество человеческих лиц, каждое из которых живое зеркало внутренней жизни, тончайший инструмент души, полный тайн. Что может быть интереснее постоянного общения с ними, наблюдения дружеского сообщества?

Путешествуя в мире очаровательных тайн, истинный художник снимает с вещей и явлений плёнку повседневности и говорит своему читателю – вот, я снимаю плёнку с твоих глаз. Смотри на мир, работай в нём и радуйся, что ты человек».

Это одно из не только красноречивых, но и предельных выражений того, что искусство может давать и самому творцу, и тому, кто воспринимает истинно художественное произведение.

Я понимаю, что такое отношение к искусству и такое отношение к личности художника может вызывать сомнения, возражения и даже резкое несогласие. Основное возражение, которое напрашивается и действительно имеет основание, мне кажется, таково: то, что принято называть искусством, может быть вовсе не целительным, а разрушительным по своему воздействию. Мы знаем, что такое бывает. Тут бесполезно и бесперспективно было бы выяснять, что называть искусством, а что не называть. Об этом мы

не договоримся никогда. Мы -то, может быть, и договоримся, но я сомневаюсь, что с нами согласятся все люди искусства. Так что и тут надо под свою ответственность сформулировать некое не подлежащее «доказательству» положение, и его держаться.

Мне близки слова, сказанные незадолго до смерти замечательным писателем Фазилом Искандером: «Искусство – это стремление к благу, выраженное пластически». Стремление к благу не значит, что искусство изображает замечательных людей, хеппи-энды и прочее. Речь не об этом. В любой великой трагедии, как известно, главное – это катарсис – то необъяснимое чувство подъема и очищения, которое испытывает человек, несмотря на то, что ему показаны, казалось бы, чрезвычайно тяжелые события. Искусство может затрагивать любые трагические, тяжелые, противоречивые стороны жизни. Речь о том, что стремление к благу должно жить в душе самого художника. И тогда, что бы он ни изображал, оно будет воздействовать на человека положительно, конструктивно, утешительно.

Литература

Мелик-Пашаев А.А., Новлянская З.Н. Психология художественного творчества. Развитие художественной одаренности детей в пространстве общеобразовательной школы. М.: МГУ, 2022.

Пришвин М.М. Собр. соч.: в 8 т. Том 5. М.: Худож. лит., 1984.

Mental health, creativity and contemplation

Aleksandr A. Melik-Pashaev

«Я знаю, что деревьям, а не нам дано величие совершенной жизни» (образ дерева в психодраме)

Е. Л. Михайлова

Институт групповой и семейной психологии и психотерапии (Москва)

Аннотация. Образы дерева в культуре – целый мир, даже если речь не о Мировом Древе. Реальные деревья леса и сада тоже часто одушевляются, а как иначе? Книга "Спроси у дерева! – учебник для садовников, хотя идея такого разговора совсем не агрономическая. Психодраматическое действие часто вдохновляется образами сказок, поэзии или живописи, но порой в нем появляются и конкретные деревья, важные для чьей-то жизни. Поразмышляем о том, когда и зачем они оказываются не просто уместны, но необходимы и что дают терапии.

Ключевые слова: психодрама, образы дерева в терапии, сад, феноменология леса

Название – цитата из стихотворения Гумилева. Возможно, оно бы никогда мне не попало, но эти строки были эпиграфом к роману Анатолия Кима «Отец-Лес» (1989), семейной саге о трех поколениях дворянской семьи... Роман помню смутно, эпиграф врезался в память.

Недавно Даниил Хломов, один из первых российских гештальтистов, в своем выступлении говорил о пяти конфуцианских «принципах праведного человека» в связи с помогающими практиками наших дней. Первый принцип (в изложении Даниила Несторовича) – это человеколюбие, гуманность, сострадание (иероглиф Жэнь), а символом его стало дерево. И еще он сказал: если кто-то из коллег чувствует, что его стали раздражать клиенты, сострадание поуменьшилось, включенность гаснет, – пусть поделает что-то для деревьев или хотя бы с деревом как материалом. Можно посадить дерево, помочь дереву, поухаживать за деревьями, просто побыть с ними в контакте, ием самым усилив связь с принципом «Жэнь»

Образ дерева – не только и не обязательно Мирового Древа – в культуре настолько вездесущ, что говорить о нем можно бесконечно, а к теме не вернуться никогда. Минуем это искушение, но отдадим ему должное. В своем земном воплощении деревья часто одушевлялись, спросите у любой знакомой вам дриады. Эта одушевленность присутствует даже в самом приземленном дискурсе: у меня на полке стоит книга «Спросите у дерева. Настольная книга садовода». В предисловии автор пишет: «Любите свой сад, как свою душу! И результат скажется». (Бурова, 2010, с.7). Никаких дриад там не водится, но идея живого общения с деревом пропитала текст и отразилась в названии. Вот и у М.М. Пришвина мы читаем: «Вот передо мной береза: все золото свое осеннее отдала елке, но и раздетая стоит на

солнышке не печальная. И чего ей печалиться – она сделала все, для нее предназначенное» (Пришвин, 2022).

И если в лесу мы немного «в гостях» и понимаем это, то даже в практике обычного садовода нет-нет да всплывет вопрос, принадлежит ли тебе дерево, владеешь ли ты даже своим кустом сирени или, Бог ты мой, крыжовника! Возможно, и тут более сложный процесс, в котором и мы им принадлежим, и у них есть свои намерения, а мы поддерживаем эти намерения или, напротив, навязываем свою хозяйскую волю, а может, ведем беседы в надежде «подражать природе», если потянем... Снова читаем у Пришвина: «Думал о старой липе с такой морщинистой корой. Сколько времени она утешала старого хозяина и утешает меня, вовсе и не думая ничего о нас! Я смотрю на ее бескорыстное служение людям, и у меня, какдушистый липовый цвет, распускается надежда: может, когда-нибудь и я вместе с ней процвету» (там же).

А уж если мы задумаемся не только о жизни, но и о смерти (или бессмертии) дерева... Кларисса Пинкола Эстес пишет: «В новом семени – веры залог: его корни тем глубже, чем бесплодней земля» (Эстес, 2005).

В «Верном садовнике» есть сказка про Елочку, которую постигла судьба той самой, которая «в лесу родилась». Но только Эстес идет до конца: история не заканчивается ни детским праздником, ни бесславной кончиной, как у Андерсена. Пара стариков топят печку ветками и стволиком Елочки, и ее улетающая душа счастлива тем, что горит для тепла. А потом аккуратные старички собирают метелкой всю золу и прячут ее до весны, когда пора будет подкормить золой сад, цветник, виноградник... И Елочка становится новой жизнью яблони, роз, виноградной лозы. Это ли не «величье совершенной жизни»?

Мы вернемся к обладающим чувствами и памятью деревьям чуть позже: они терпеливы и нас дождутся. Настало время сказать пару слов о психодраме, исторически первой форме групповой психотерапии. В этом апреле ей исполнится 104 года, что уже ближе к веку древесному, а не людскому. Коротко и просто метод определяется как исследование внутреннего мира и социальных отношений человека средствами ролевой игры. Язык же ролевой игры знаком нам всем с детства, а сама она – важный элемент нашего развития.

Если нас не сильно искалечили в детстве, мы это умеем, мы это знаем: мы знаем, как лампа разговаривает с книжкой, как любые предметы и явления – луч солнца, занавеска, ветерок, набежавшая тучка – имеют душу и голос, и все как-то общаются. В детстве нам еще кажется, что их общение строится вокруг и по поводу нас – мы еще имеем законное право на нормальное эгоцентрическое мышление. Если развитие идет более-менее благополучно, все это не навсегда: и ощущение равнодушного мира, и одушевление всего сущего мы когда-нибудь забудем вместе со строчкой «лампа плакала в углу за дровами на полу». И хотя это вполне

идеологизированное творение Маршака, где речь идет о том, что электричество лучше керосина, нам было жаль лампу, там же дальше «я голодная, я холодная». И, возможно, Самуилу Яковлевичу тоже было жаль эту Лампу «из бывших» и он даже как-то передал это сочувствие своим маленьким читателям....Да мы одушевляем предметы. Это не исчезает полностью никогда: мы видим лица у автомобилей, уговариваем компьютер не зависать и подозреваем погоду в кознях и коварстве. Не очень всерьез, но навсегда.

И вот как раз психодрама подобрала этот «золотой ключик» ролевой игры и дает возможность вспомнить язык, которым когда-то владели мы все. И как выясняется, серьезные дяденьки и тетеньки его легко вспоминают. Когда читается письменное описание сессии, порой закрадывается сомнение: ну не может быть, чтобы взрослые люди вот это вот все делали! Делают-делают. Более того, обнаруживают для себя в этом много энергии, доступ к замороженным эмоциям, море слез и море радости.

И где-то рядом есть ресурс творчества – не то чтобы художественного или там научного, а какого-то иного. Есть много клинико-психологических объяснений, почему это работает. Посмею предложить еще одно. Трансформация и, как говорят практики обрядовой магии, «открытие дорог» происходит от того, что человек может быть героем своей истории, автором своей истории и «читателем» своей истории. Все три позиции представлены, между ними можно перемещаться – то со стороны посмотреть, то вглубь занырнуть, то вернуться и что-то перепрожить-переиграть.

Поочередное пребывание в этих трех позициях само по себе терапевтично. «Благая весть» состоявшейся сессии состоит в том, что если можно что-то иначе увидеть, иначе почувствовать, изменить, создать здесь, то почему не в жизни? Да, для того, чтобы это перешло в жизнь, нужна дополнительная работа, но в принципе это возможно, портал открывается. Собственная жизнь может быть предметом творческого усилия.

А еще психодраматисты очень любят сверхреальность (surplus reality). У нас разговаривают не только вещи, но и явления – например, Атмосфера Дома (а почему бы и не Сада?) Можно попросить помощи у Прадеда, можно воскресить когда-то кем-то выброшенного любимого Одноглазого Мишку – все возможно, если это нужно человеку и его душе. Вдова «отца-основателя» психодрамы Якоба Леви Морено Зерка Морено говорила, что сверхреальность – это то, чего не может быть, но что должно быть. Когда мы используем в психодраме технику пустого стула, чтобы проститься с кем-то, с кем при жизни его не успели...и говорим слова, которые не успели или не решились сказать, это невозможно, но правильно и нужно. Когда мы заглядываем в разные сценарии будущего, включая маловероятные, мы примеряем неожиданные сюжеты, чтобы лучше понять свои настоящие потребности. Когда мы просим Дерево сохранить нашу тайну или утешить, мы обращаемся к образу Старшего – такого, возможно, каких в нашей реальной биографии не встретилось, но который очень нужен.

А поскольку психодрама зиждется не только на вхождении в роль, но и на обмене ролями, мы обязательно побываем и собой, и Другим. В нашем случае — тем самым образом Дерева. В нашем распоряжении вся мировая культура и весь наш реальный опыт. Дерево может быть совсем сказочным или совсем настоящим, это уж кому какое понадобится. Дерево может быть с японской гравюры, из детской книжки — но и из собственного сада. Или чужого, если это важно.

...Много лет назад, когда мы с мужем еще сплавлялись по речкам, а не ездили к ним на машине, стояли мы на высоком сосновом берегу и решили пойти в ближнюю деревню за укропом, лучком или какой еще овощью. Зной был адский, за тридцать — в лесу-то да у воды не страшный, а в деревне прямо палящий. Пыль, жара, все живое попряталось. И вдруг ухо уловило странный звук: как будто птичий гомон, да звонкий такой! Вижу большое хвойное дерево, и как будто не из наших мест. Незнакомое. Я потом узнала, какое — нашла в энциклопедии лет сорок спустя, скорее всего *Tsuga mertensiana*. На вид ей было за пятьдесят, большое дерево с тенистой кроной, где нашли приют все эти птах, оттуда и раздавался звонкий гомон.

В голове промелькнуло: Боже мой, кто же этот человек, кто посадил? Откуда и как привез, чем оно ему так важно оказалось? И как случилось, что его потомки не сочли за лучшее дерево убрать, заменив на что-то более практичное? И какое счастье, что этот шатер, где птицы находят приют, сохранился. Метров восемь высотой, густо-зеленое чудо. И какая радость просто узнать, что это есть, просто проходить под ним по пыльной деревенской улице, где «ничего такого» быть не может...но есть. Это был один из дорогих моему сердцу образов Дерева — не из сказки, а из туристического прошлого. Чудесное встречается повсюду. Дуб-старейшина на Тверском бульваре мог видеть Пушкина (возможно, и видел), во дворе обычных пятиэтажек во Владивостоке можно застать цветение сакуры, а один знакомый палеоботаник на подмосковном участке эксперимента ради выращивает из семян исключительно реликты (магнолии, метасеквойи, древние хвойные). Их не могло быть в нашем мире, а они есть, смешными рядочками на обычной грядке...

В психодраматической работе Дерево обычно появляется как бы само — в ответ на вопрос ведущего: «Где ты, что здесь важно для тебя?» или «Кто мог бы понять (помочь, выслушать, поделиться)?» А еще мы говорим — protagonista ищет свою правду. Это его мир, его субъективная картина прошлого, его образы.

Особенное Дерево появляется тогда, когда больше никто не поможет. Когда человеческое окружение в прошлом...ну, несовершенно, скажем так. Когда ресурса жизнестойкости или спокойного взгляда из мудрого и длительного опыта негде было взять. Когда не было доброй бабушки, поддерживающей мамы, а во взрослой жизни на аналогичные роли «благосклонных старших» так никто и не пришел. И это Дерево — податель благ: укроет,

даст благословенную тень, а то и накормит. (В псковской области в полузаброшенных деревнях вдоль дороги стоят случайно выросшие «от огрызка» яблони – в урожайный год ветки согнуты до земли, а на вкус все разные, от терпкой горечи до пряно-сладкого, так что накормить некоторые деревья могут).

Меняясь ролями с Щедрым Деревом, дающим прибежище и утешение, человек как бы выращивает в себе внутреннюю фигуру кого-то заботливого, не «по счету» выдающего яблоки или орехи, терпеливого. Это не исправит все, что стоило бы – но надежду стать себе Хорошим Взрослым даст.

А бывает, что нужно другое – тот, кого мы называем Высокий Свидетель. Конечно, старое и многое повидавшее Дерево на эту роль подходит: оно видело много поколений людей. И прятались под ним, и влюбленные вырезали инициалы, и пушечные ядра пролетали, и бродяга какой-нибудь ночевал в корнях. Оно все это помнит и относится к сегодняшней жизни и сострадательно, и философски-спокойно. Терпения и наблюдательности ему не занимать.

Когда человек меняется ролями с такими Деревьями – старым Дубом или доброй Яблоней, с ним происходит много интересного на физическом уровне, неспроста одна из базовых стоек у цигунистов называется «большое дерево». Появляется устойчивость в ногах, выпрямляется спина, меняется дыхание, голос часто делается глубже и ниже. И сами собой рождаются простые слова: радуйся жизни, благодари ее, как я...моя жизнь тоже когда-нибудь завершится. Возможно, твоя быстрее, но это не повод ее не ценить. Дыши, живи, передохни рядом со мной, как это делали усталые путники от века...

Если мы работаем в группе, тот или та, чье Дерево появилось как опора и ресурс, выбирает на эту роль кого-то из группы – сначала сам побудет Своим Деревом, а потом вернется в свою роль и уже из нее увидит и услышит Свое Дерево. В момент обмена ролями происходит много интересного, как будто при возвращении в собственное тело человек все же уносит на себе хоть немного прямой спины, углубившегося дыхания и спокойного взгляда. А кто-то, кого он через обмен ролями «произвел в деревья», тоже почувствует благие физические изменения – возможно, другие, ведь у его/ее человеческого тела другой опыт и вообще все другое. Потом мы про это поговорим, но сначала неспешно поменяемся ролями несколько раз, послушаем, помолчим, подышим. И попробуем «впитать» (присвоить) ресурс жизнестойкости, которого немало и у Щедрой Яблони, и у Серебряной Ивы, и у Могучего Дуба. Они все достойно и с «запасом прочности» переживают невзгоды. Мороз, несвоевременно пришедшую промозглую весну, и трескучую сушь, и град, и ветер, и все что угодно. И они все имеют достаточно устойчивости и силы, чтобы переживая все это, сохранить свою идентичность – Ива под ветром гнется и легко теряет отломившиеся ветки, Дуб

стоит крепко и «режет» ветер, Яблоня сбрасывает сколько-то яблок, они катятся по земле и становятся чьей-то пищей...И каждое Дерево расцветет в свое время теми цветами и даст те плоды, какие ему положены. Возможно, их будет меньше, чем в прошлом году, но это не страшно. И раны деревьев заживают медленно, но уверенно – иногда и эта тема всплывает.

Ведь и реальные старые деревья в каком-нибудь парке дают взгляду опору, а всякий контакт с ними добавляет силы и устойчивости – по крайней мере, тем из нас, кто чувствует их..

Я довольно много использовала образы Деревьев и вживание в эти образы в ковидные времена, когда все мы сидели по домам, а наши любимые реальные деревья были где-то далеко. Иногда просила заранее поискать шишку, желудь, орешек или каштан (их ведь не только дети собирают и хранят), не нашлось – не беда, открытка или заставка в телефоне тоже работают.

Сейчас, когда некоторые сады почти недоступны, привычка подбирать с земли всякие орешки порой задним числом себя объясняет. Для меня «местом силы», где в лучшем виде благоденствуют старые деревья, много лет был Королевский ботанический сад в Лондоне. Возможно, мы больше не увидимся. Но желудь, подобранный много лет назад под красным дубом (*Quercus rubra*), когда-то пророс у меня в саду, один из пяти. А сейчас это молодое дерево метра четыре высотой, под ним уже и посидеть можно. Так что Королевский ботанический сад всегда со мной. Первый урожай своих желудей буду раздавать всем, у кого особые отношения с красным дубом или кому они просто понравятся.

А еще в нашей работе порой возникают образы семейных деревьев – посаженное дедом или даже прадедом, оно несет тему связи поколений, но не только. Не доехать и не дойти до него – так бывает. Земля ли ушла в чужие руки или границы закрылись, помешало ли оно кому-то, живет ли в покое и почете, окруженное внуками того деда – по-разному складываются судьбы этих старых яблонь, кленов и черешен. И тут, конечно, работаем про семью, ее историю, отношения, долги и дары, обиды и прощение, гордость и стыд, оплакивание и празднование – в семье за несколько поколений чего только не наберется. Семейное же дерево (даже если реальная его судьба неизвестна или спилил его какой-нибудь племянник-алкаш) все равно присутствует как образ связи, поминовения и надежды. И бывало, что именно образ этого дерева как будто видел дальше и больше, поверх непростых семейных саг и разделов наследства, поверх несбывшихся планов и рухнувших браков. Как сказала одна Рябина у Крыльца: «Все еще не раз переменился, многое увидится совсем иначе. Ничего, пока живы – все поправимо. Вы живите, а я посторожу. Помните, что у меня ягоды не горькие, мороза ждать не надо? Надумаете собраться, лучше в октябре, как раз и Бабу Нину помянуть. А пока не надумали, буду снегирей в гости ждать». Правда же, звучит так, как будто заговорил самый взрослый член семьи: выше обид и задетых самолюбий, без гнева и пристрастия, негромко и по-доброму. А это

значит, что у внучки Бабы Нины в глубине души есть вот этот «рябиновый голос», только она сама его не очень слышит в обычной жизни. Надо было сесть на ступеньку под Рябиной и встретиться со своей взрослостью, любовью и надеждой на лучшее. Семейные деревья, они такие.

Всему свое время, и как бы ни просились комментарии про обряды и поверья, связанные с рябиной, про мифологические контексты, про дикое и прирученное – пора остановиться.

И закончить я бы хотела не «выводами», а одним давним стихотворением Юнны Мориц. Но перед этим спрошу у читателя: не удивительно ли, что люди, принадлежавшие к традиционной аграрной культуре и жившие довольно трудно и тяжело, вышивали полотенца, плели кружева и резали наличники? Да, в этом и магический смысл был, там много обережной магии – в орнаментах, например. Но ведь и что-то другое: красота как необходимость. И у людей, чьи руки были грубыми от тяжелой работы, тоже. Вышитое полотенце не имеет никакого отношения к физическому выживанию, оно нужно для того, чтобы жизнь к нему не свелась.

*Есть силы тайные, в глубокой тьме ночной
Они мышей летучих окрыляют,
Моря магнитят, руды выплавляют
Вплетают искру Божью в труд ручной /.../
Нас гений выдохнул на Землю одинокий,
Чтоб нас вдохнуть. И слышит тот, кто не оглох,
что вся Природа – это вздох его глубокий,
И вся Поэзия – его глубокий вздох.*

Литература

Бурова В. В.. Спросите у дерева. Настольная книга садовода. Феникс, 2010.
Пришивин М. Почти каждая любовь начинается раем... М., 2022)
Эстес К.П. Верный садовник. Мудрая сказка о том, что никогда не умрет. Издательский Дом «София». М., 2005

"I know that trees, not us, are given the greatness of a perfect life"
Ekaterina L. Mikhaylova

Дзенская практика совместной медитации: Рэнга как опыт нарративной феноменологии или феноменогика intersубъективного инициального опыта

А. А. Пузырей

*Факультет психологии Московского государственного университета
им. М.В. Ломоносова (Москва)*

Аннотация. Рассматривается неизбежность со-бытийности в практике совместной медитации рэнга, как и в любом инициальном опыте, включая опыт психотерапии.

Ключевые слова: инициальная психотерапия, рэнга, феноменогика, нарративная феноменология, К. Юнг, К. Дюркхайм

Я благодарю за возможность выступать перед вами. Я помню свое предыдущее выступление, и мне всегда приятно делать это в вашей компании.

Прежде всего я хотел сказать несколько слов о названии выступления. Полное название должно было бы звучать так:

«Дзенская практика совместной медитации: Рэнга как опыт нарративной феноменологии или феноменогика intersубъективного инициального опыта».

Вот эти слова — «нарративная», «феноменогика», «интерактивная» — я опустил, чтобы облегчить заголовок. Но они очень важны. Я надеюсь, вы поймете это из моего выступления.

Признаюсь, я не раз продумывал этот сюжет в своих лекциях. Но у меня возникли некоторые новые мысли и поэтому я решил сегодня взять этот сценарий и попытаться поделиться с вами этими мыслями.

Я хочу предварить свое сообщение посвящением.

Я хочу посвятить это выступление Владимиру Вениаминовичу Библихину, двадцать лет со дня смерти которого исполнилась как раз пару дней назад.

Но что значит *посвящение*?

Я думаю, что в случае, который я имею в виду, это должно иметь тот смысл, который в него вкладывал Ролан Барт в одном из своих «Фрагментов речи влюбленного».

Посвящение — говорит он там — это не надпись на форзаце книги, написанной в посвящение кому-то.

Посвящение — это всегда некоторая посвятельная, то есть инициальная запись, запись, которая ставит адресата в инициальную ситуацию,

посылает его на инициальный путь, требует от него отклика шагом на этом инициальном пути: то есть: «пробудиться, умереть, родиться».

Здесь я уже по существу ввожу понятие *«инициального опыта»* (Архангельская, Пузырей, 2013), к которому я буду потом апеллировать, оно еще пригодится нам.

И я надеюсь, что в своем сообщении я намечу какие-то возможности по отношению к мысли Владимира Вениаминовича, возможности ее продвижения, прежде всего в понимании свободы.

Я не раз имел случай и удовольствие говорить и полемизировать с ним об этом, и я хотел бы сегодня этот наш давний спор продолжить.

Но теперь – к делу.

Известны различные практики дзенской медитации. Все они нацелены на достижение состояния пробуждения, или просветления.

По русски лучше, наверное, говорить «пробуждения».

Естественно, по-японски все звучит совершенно иначе.

Так вот, есть широкий диапазон этих практик. Начиная от безмолвной медитации в дзен, перед голой стеной, через работу с мечом, стрельбу из лука, через разного рода двигательные практики, например, тайцзы, и до каллиграфии, вedomого рисования, до коанов и писания и чтения стихов.

Слово «РЭНГА» переводится как «сцепленные строфы», или «цепочки строф». И внутри дзен практика рэнга, вообще-то говоря, должна была с самого начала вызывать вопросы.

Известен «казус Сайгё», «Сайгё Хоси», то есть, «монаха Сайгё» – великого средневекового японского поэта.

Современные ему ортодоксальные дзенские монахи, часто пеняли ему, что не дело монаха заниматься этой чепухой, сочинением стихов, на что старик Сайгё, в своей манере, он был очень человеком находчивым, отвечал: «Простите, но что же и есть настоящие стихи, как не медитативный текст, как не текст молитвы, которые как раз и призван вести к пробуждению?!»

Он хотел сказать, что практика медитации через поэтические тексты не противоречит на установке на тишину, пустоту. Стихи могут быть подобны мантрам или тому же коану, практике медитации через особого рода вопросы или притчи, которые употребляются в дзене.

Не знаю, может быть, не стоило бы вводить здесь все эти боковые сюжеты, но мне хочется рассказать вам как раз одну из дзенских притч, чтобы легче было потом включиться в разговор об этой практике собственно стихотворной медитации.

Есть знаменитый сборник коанов – «Мумонкан», «Застава без ворот» – примерно полсотни коанов, который неоднократно переводился на русский язык, и в разных изданиях выходил с разными комментариями. Я воспользуюсь той версией рассказа этой притчи, которая есть в издании, подготовленном неким англичанином – Реджинальдом Блайсом. Он долго жил

и обучался дзен в Японии, и многие считают его крупнейшим знатоком дзен на Западе в XX веке.

Я еще буду с ним спорить, но сейчас я хочу просто рассказать вам одну историю.

Это второй по порядку коан в этом сборнике, который называется по имени героя рассказа «Хякудзё и лисица». Я расскажу его кратко, не до конца, и даже не до середины, и мне придется остановиться как раз в некой критической точке этого рассказа.

О чем же тут идет речь?

Жил-был – уже по этому моему зачину вы уже должны настроиться на то, чтобы услышать не трезвое жизнеописание, но скорее «житие» и притчу – жил-был в свое время, в древней Японии некий великий дзенский мастер, учитель, некий монах Хякудзё.

Надо сказать, что такой персонаж действительно существовал где-то на рубеже VII-IX веков.

Когда он стал монахом, его звали Экай. Он учительствовал в одном из крупных дзенских монастырей, был знаменит, и на его беседы собирались не только многочисленные ученики, но и стекались люди буквально со всех концов Японии.

И вот с какого-то момента он стал замечать, что среди этих слушателей появляется какой-то странный человек. Он даже не входит в зал, всегда останавливается в дверях, слушает молча, никогда не задает никаких вопросов, ничего не говорит, и как только беседа кончается, тотчас же исчезает.

И почему-то Хякудзё странный этот человек стал очень занимать. Он пытался дознаться, кто это такой, но каждый раз, пока пробирался через толпу учеников, этот человек уже исчезал.

Но вот однажды ему удалось-таки хватить незнакомца за край одежды и спросить: «что ты за человек, что ты тут делаешь?»

А тот ему и ответь: «ну начнем с того, что я не человек».

«Не человек?»

«Да, я был когда-то человеком, и как ты учительствовал в этих местах. Давненько это было ...», – и он называет какой-то немыслимый срок в единицах буддийского времени – это время, за которое некая священная птица, которая раз три года прилетая в некое священное место, и садясь на камень и касаясь его крылом, в конце концов стирает этот камень в пыль.

Когда попытались подсчитать количество этих лет – не знаю, каким уж способом – вышла какая-то невероятная цифра. Получается, что не только этого монастыря не было, не было дзен-буддизма, но, быть может и Япония-то не было, не было даже и Земли. Но неважно.

«Ну и что же?» – спрашивает Хякудзё.

«Да вот, – отвечает тот, – однажды ко мне подошел один из моих учеников и задал мне, казалось бы, такой простой вопрос, вопрос, ответ, на который мы все не знаем, он записан в сутрах. Он спросил: учитель, скажи,

пробужденный (ну, или просветленный), — он свободен от действия закона причин и следствий, закона кармы, и т.д.? И я, конечно, не затрудняясь, сразу же ответил ему: конечно, пробужденный ставится свободен от закона причин и следствий! Ради чего мы и стараемся! Пробужденный иди просветленный выводит себя из-под действие этого самого закона».

«Ну и что? — все больше недоумевая, но уже почему-то и все больше волнуясь, спросил Хякудзе.

«Да вот, знаешь, — продолжал странный человек, — в тот самый миг на меня пало страшное проклятие, и вот теперь я не человек, я должен триста жизней прожить в шкуре лиса! Вот я сейчас вернусь в свою пещеру и буду снова лисом».

Ну, тут уже как-то и Хякудзе почувствовал неладное, что ситуация серьезная, и спросил: «ну, а что же ты от меня-то хочешь?».

«Учитель, — отвечал тот, — я хочу, чтобы ты дал свой ответ на этот вопрос! Быть может, правильный ответ снимет с меня проклятие?».

Ну, тут уже и у Хякудзе коленки задрожали, поскольку он понял, что от его ответа зависит не только судьба этого несчастного, но, быть может, и его собственная судьба! Вдруг и он даст неправильный ответ, и тогда и на него тоже может пасть это проклятие.

И вот здесь критическая точка в этом рассказе.

Он продолжается дальше, но я хотел бы здесь остановиться и задуматься: а каким бы мог бы быть правильный ответ на этот вопрос?

Для рационального сознания, в рамках двузначной логики, тут все просто: если, как было сказано, ответ: «пробужденный свободен от действия этого закона» — неправильный, то значит — правильный ответ: «будет несвободен»!

Правда, в разных переводах — хотя, может быть, это уже издержки перевода, — есть еще и такой ответ: пробужденный един с действием закона причин и следствий» — что-то вроде диаматовского понимания свободы.

Так вот, Реджинальд Блайс вроде бы справедливо замечает, что какой бы мы ни взяли из канонических ответов на это вопрос — а в каждом из этих канонов в истории дзен собраны многие радикально различные ответы на один и тот же вопрос великих дзенских учителей — все они считаются ... правильными!

И уже Блайс указывает на то, что правильность дзенского ответа не определяется его содержанием.

А чем же она определяется?

Блайс говорит, что главное условие — ситуация, в которую мы должны поставить ученика с помощью этого коана — это ситуация парадокса. И это правильно.

Но только Блайс думает, что это можно сделать любым способом, например, с помощью какой-то заготовки, лишь бы она действительно была

способна поставить человека в ситуацию замешательства своей парадоксальностью.

Здесь я позволил бы не согласиться с Блайсом.

Это принципиальная ошибка в понимании дзен!

Забегая вперед, скажу, что коан действительно нацелен на то, чтобы отвечающий на него человек не мог найти свой ответ в обход состояния пробуждения или просветления. Собственно, ради этого текст коана и должен быть жестким, не позволяющим ученику, так сказать, от этого правильного пути в поиске ответа «увернуться».

Блайс допускает ошибку, полагая, что учитель, который пытается поставить ученика в ситуацию парадокса, сам не обязательно должен проводить себя – тем же своим медитативным текстом – также через ситуацию, запрашивающую от него опыта пробуждения, инициального опыта. И только из точки *своего* опыта пробуждения – здесь и сейчас – пытаться стать в инициальную ситуацию и своего ученика. Партнера!

И это есть та самая ситуация-пробуждение, которую имеет в виду в своей работе с клиентом и терапевт!

Непонимание этого, мне кажется, решительно противоречит изначальной установке дзен и самому духу дзен.

Важно то, чтобы тем, что учитель говорит ученику или по отношению к нему делает – предполагая, что это позволит тому обрести состояние пробуждения и исцеления – чтобы он тем самым и в так же и себя проводил (в со-бытии другому здесь и сейчас) через свое состояние пробуждения-исцеления. И только отсюда, из этого собственного состояния пробуждения – причем не преднаходимого, но здесь и сейчас и в со-бытии другому обретаемому! – это возможно.

Вот здесь уже намечается эта идея со-бытийности. Я не могу открыть путь пробуждения и другому, иначе, как из того места, где я и сам, и те тем, что я делаю, не провожу себя через это состояние пробуждения в исцелении. Здесь приходится говорить уже об интер-субъективности, о диполе, двумя настоящими полюсами которого и являются учитель и ученик.

И здесь «я» не есть то, что можно приобретать готовым. «Я», учитель – оно само должно устанавливаться впервые в со-бытии другому, которому я, в свою очередь позволяю установиться в своем присутствии. Это – со-бытийность.

В параллель к этому можно рассмотреть казус Орфея (не в качестве попытки литературоведческого анализа этого сюжета). Я это делал в своих лекциях, читая замечательное стихотворение Рильке «Орфей, Эвридика, Гермес», используя его текст как сюжет, чтобы проговорить мысли, даже и не предполагавшиеся Рильке.

В своей попытке вывести на свет божий, вернуть себе Эвридику (строже говоря – душу Эвридики, ведь в Аиде оказалась только её душа, а тело ее, по одной из версий укушенное змеей, осталось лежать на земле),

Орфей терпят неудачу, поскольку он своей песней, своим плачем вымолил эту душу у богов. Причем происходит что-то невозможное: боги первый и последний раз нарушают непреложные законы; античные боги – законопослушные боги, они подчиняются законам, которые сами и устанавливают.

И вот, успешно совершив невозможное дело, Орфей терпит фиаско только потому, что не может выполнить, казалось бы, такое чепуховое условие: он обещал богам на всем пути не оглянуться. И он этого коварного условия не выполняет, в самом конце пути он не выдерживает и оглядывается! И Эвридику свою уже раз и навсегда теряет! Почему?!

Надо заметить, что идут они втроем.

Орфей идет первым, за ним идет Гермес, и как раз Гермес – «психагог» – и выводит душу Эвридики из Аида!

Уже у самого выхода на землю Орфей все-таки почему-то не выдерживает и оборачивается, нарушая обязательство, данное богам, и тем самым теряя свою Эвридику.

В нашем контексте я сказал бы, катастрофа эта происходит потому, что Орфей не до конца делает свое дело.

Своей песней, своим плачем он вымолил душу Эвридики у богов.

Но для того, чтобы дать душе Эвридики возможность выйти из царства смерти к жизни, он – этой же песней! – должен был бы эту душу ... провести через смерть! Заново провести через смерть, но – через другую, новую, «вторую» смерть! Кто не умирает второй, не естественной – инициальной! – смертью, не может родиться – вторым же, новым – рождением! Только вторая смерть открывает возможность второго рождения. Кто проходит через смерть, не пробудившись, не может родиться вновь!

«Пробудиться – умереть – родиться!» – вот полная формула евангельской притчи о зерне.

Орфей этого не делает. И дальше мы понимаем, что, в свою очередь, условием возможности этого является то, что Орфей должен был бы прежде всего себя этой же своей песней провести по этому инициальному пути!

И этого он, конечно, тоже не делает! Но и это еще не все.

Душу-то ведь ведет не он, а Гермес! И то, что я сказал об Орфее, нужно было бы – и, прежде всего! – сказать и про Гермеса!

И как раз это делает всю эту затею Орфея заранее обреченной на неудачу. Почему?

Да потому, что Гермес, как античный бог, по слову Лосева – «статуарен», «совершенен», раз и навсегда завершен. Он не способен меняться.

А вот Иисус как раз – другое дело!

Я не буду дальше в эту сторону продолжать, замечу только – что для нас исключительно важно – Иисус-то и открывает для нас инициальный путь тем и только тем, что, прежде всего, сам выходит нам навстречу, каждый раз устанавливая себя – в со-бытии нам – тоже на инициальном – крестном!

– пути. Быть может, мы об этом не задумываемся, эта мысль нас шокирует, но ведь это – так!

Я хотел этим казусом Орфея только немного подготовить вас к тому, о чем мы будем дальше говорить.

Теперь – вернемся к разговору о рэнга.

Есть большая и очень хорошая, быть может, лучшая на русском языке работа о рэнга – давняя статья в редком сборнике нашего Евгения Семеновича Штейнера (не путайте, конечно, с Рудольфом Штейнером!). Мы как-то встречались с ним несколько лет назад в Москве, и он подарил мне свою замечательную, думаю даже лучшую в мире книгу о великом средневековом дзенском монахе 15-го века, поэте, художнике и каллиграфе Иккю Содзюне, где также есть его размышления о Рэнга. Он выступал и на моем университетском семинаре с докладом о Хокусае, уникальным знатоком творчества которого – о чем вы можете судить, хотя бы, по недавно изданной им огромной монографии о «Манга» Хокусая – он также является.

Так вот, мимо замечательных работ Жени Штейнера в нашем разговоре пройти никак нельзя, но они меня не до конца устраивают в одном очень существенном отношении. Евгений Семенович обходит стороной – быть может, не желая говорить об этом с нами, профанами – проходит мимо центрального момента в рассмотрении этих практик. А именно, мимо особой медитативной работы сознания. Проходит мимо парадоксов, которые возникают в связи с этой практикой.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ РЭНГА?

Рэнга или Рэнку переводится как: «сцепленные строфы» или «цепочка строф».

Существует две версии сессий Рэнга: спонтанного произнесения стихов, без заранее заготовленных карточек, и с картами.

В первом случае участники сессии – как правило, это люди, уже имеющие опыт рэнга, подготовленные к нему, и кроме того, владеющие стихосложением. Они собираются на сессию, как правило, приуроченную к какому-то месту и событию.

Это может быть какой-то праздник или чей-то день рождения, или, напротив – памяти. Например, «шестой день шестого месяца» – день любования цветами. Ну, или что-нибудь подобное. Но иногда это могло и не иметь никакого повода.

В средние века эти сессии практиковались среди странствующих монахов и поэтов. Часто они их устраивали в своих странствиях на привалах. Именно поэтому со временем эти сессии стали гораздо более короткими, чем были поначалу – поначалу они могли составлять сотню стихов.

Есть современное издание одного из самых знаменитых канонических средневековых сборников стихов: «Сто стихов ста поэтов», составленное

прославленным придворным поэтом Фудзивара-но-Тэйка, жившим в XII-XIII вв. Между прочим, среди этих ста этих избранных средневековых японских поэтов примерно половина – женщины! На одной стороне каждой карты записаны две или три строчки пятистишия – канонической стихотворной формы «танка», и изображен пейзаж. А на другой – помещен портрет поэта или поэтессы.

Карты раздавали участникам сессии, которые могли вступать в эту сессию, выкладывая свою карту, а следующий участник – по кругу или кто был готов – выставлял одну из своих карт – такую, чтобы вместе с картой предыдущего участника она образовывала полноценное пятистишие.

Здесь важны две вещи.

Во-первых, всегда был «модератор», который решал, принимать или не принимать ход очередного участника. А, во-вторых, и это важно: критерием выступала не логическая или смысловая связность выставляемых частей в рамках обыденного и «профанного» сознания, но, по сути – и это принципиально важно! – особое единство или смысловая «связность» в потоке – измененного уже, конечно – сознания участников, погруженных в медитативную работу.

Цепь стихов рэнга – это, по сути, «цепь тех катастроф» движения инициального опыта, о которых я говорил, разбирая «казус Хякудзё».

Таким же образом, кстати, для традиционного японца, и уж тем паче для «человека дзен» выступают – в его чтении – и сами пятистишия – танка – или даже трехстишия – хокку или хайку. Внутри живого опыта их чтения – а полноценное чтение тут и в самом деле – это глубокий медитативный опыт, выполняемый в виде особого «пения» или, даже – пения в «танце»! – читающий погружает себя в особое измененное состояние сознания и проводит себя через цепь, пусть бы и «маленьких», катастроф!

Именно поэтому традиционными методами анализа поэтического текста, берущего читаемый текст из «нормального», обыденного сознания, нельзя «реконструировать», интерпретировать дзенские поэтические тексты (как, впрочем, скажу я – и всякие настоящие стихи!). Тут, кстати, оказывается поставленным под вопрос», «подвешенным» весь психоанализ искусства, берущий искусство с высоты психоаналитической кушетки! Поэт, уложенный на психоаналитическую кушетку и выдающий «ассоциации» к своему сну – уже не поэт! Его опыт редуцирован тут к «человеческому, слишком человеческому», сказал бы Ницше.

Итак, кто-то говорит свои две строчки, следующий отвечает на них своими тремя так, чтобы образовывалось – теперь мы понимаем: внутри особого строя сознания и понимания! – полноценное пятистишие, «танка». И, дальше следующий произносит свои опять же две и, опять же – такие и так, чтобы и на этом шаге в потоке понимания возникало полноценное пятистишие и так далее!

Надо сказать, что вообще-то танка – это довольно жесткая форма. Не менее жесткая, чем такие европейские формы, как сонет или канцона.

Даже образовавшиеся из этих пятистиший трехстишия – Хокку или Хайку – они тоже имеют очень строгую форму.

На русском языке есть книжечка «Как писать Хокку». Это книжечка в 100 страниц! Там расписаны не только внешние признаки этой формы: количество слогов в каждой строке и тому подобное. Но и такие внешние, казалось бы, условия: от ближайшей ситуации до времени года, круг участников и т.д.

Тем не менее, когда неслучайные люди собираются, то они так нанизывают строфу за строфой, нанизывают цепочку строф, что на каждом шаге образуются полноценные танка.

Но вот *вторая версия* сессии рэнга, которая кажется мне гораздо более интересной, и на которой я хотел бы сделать акцент – это случай, когда этих карточек, нет. Когда нет никаких заготовок.

Каждый участник вступает со своими двумя или тремя строчками, которые рождаются спонтанно здесь и сейчас в ответ на такие же спонтанно рожденные строчки предыдущего участника.

Опуская много важных моментов, хочу обратить ваше внимание только на один.

Чтобы ход участника сессии рэнга был правильным, он должен образовывать вместе с предыдущим полноценное пятистишие по строгим правилам, должен быть правильным ответом по этим критериям.

Но, чтобы при этом быть дзенским ответом, он должен быть абсолютно спонтанным, свободным, не вынужденным ничем внешним по отношению к себе актом, не вынужденным также и, прежде всего, стихом, произнесенным предыдущим участником.

Тут для нас неразрешимое противоречие:

Либо твой ход должен быть ответом, то есть должен быть как-то обусловлен, определяться предыдущим стихом, быть им детерминирован, но тогда быть вынужденным извне, несвободным – «подчиняться закону причин и следствий». Либо же быть дзенским действием, то есть быть свободным, не быть вынужденным ничем внешним себе, проистекать из той дзенской «пустоты», которая по слову великого китайского поэта танского Китая и выдающегося мастера дзен (в китайском изводе – «чань») Ван Вэя: «уже не заполняется вещами», то есть, ничем преднаходимым. В нашем случае – в том числе и строчками предыдущего участника.

Ван Вэй, который, как никто, быть может, понимал суть дзен, которому даже предлагали посох патриарха! – как-то сказал: «Когда мы достигаем пустоты, которая уже не заполняется вещами, значит, мы приблизились к истоку пустоты».

Это означает: то, что происходит в топосе пустоты, уже не определяется ничем внешним себе, но имеет начало своего рождения и бытия в самом себе.

Как же может быть разрешено это противоречие, если оно вообще может быть разрешено?

Мой ответ будет «неправильным» с точки зрения самого дзен, поскольку он будет рациональным и внешним – «коротким замыканием», ходом «в обход» той медитативной работы понимания, которая единственно только и может вести к инсайту, откровению. С этой оговоркой скажу вам по секрету, что противоречие рэнга разрешается, если мы поймем, что соседние ходы сессии связаны между собой таким образом, что правильное восприятие каждым следующим участником сессии стихов предыдущего должно позволять устанавливать себя в этом топосе дзенской пустоты, то бишь – быть восприятием стиха предыдущего участника, как текста медитативного, или – молитвы, если угодно! И уже оттуда произносить свой текст. А строки, произносимые им самим, должны, в свою очередь, открывать возможность для такого же восприятия их следующим участником.

Ясное дело – «текст рождается в чтении этого текста», как говаривал Мераб Константинович! – что все тут определяется, в конечном счете, «чтением» предыдущего стиха следующим участником («текст всегда читается другим текстом» – говаривал, опять же, Мераб Константинович!) и, в том числе – теми своими строчками, которые рождаются у него в ответ на строчки своего предшественника («круг»? – несколько! – если только понимать, что отношение между «соседними» участниками и произносимыми ими текстами – не причинное, но «частей в структуре целого»!).

Повторю – это важно по существу для понимания духа дзен! – что это мое «разрешение парадокса Рэнга – неправильное с точки зрения дзен. И ежели бы я был человеком дзен, меня могло бы ждать наказание, подобное тому, о котором говорилось в притче о Лисе Хякудзё. Так, что наше счастье, что мы далеки от дзен.

Хотя, быть может и понимаем – рационально – кое-что, что не всегда понимают в дзен.

Естественно, у нас возникает вопрос, как же при всем при этом может достигаться смысловая связность текстов на каждом шаге сессии Рэнга?

Но я уже сказал, что здесь и сам «критерий» связности, целостности и осмысленности возникающих пятистиший – иной, не тождественный тому, что существует для извне наблюдающего сознание человека вне потока инициального опыта.

Эта связность возможна только для «слышащего», а слышащем тут оказывается только тот, кто через то, что здесь происходит – через стихи, которые рождаются на свет внутри сессии – также заводит себя в точку пустоты. То есть, по сути сам становится «третьим» по отношению к двум «соседним» участником сессии.

Я хотел бы обратить ваше внимание на то, что разговор, который мы с вами ведем, не совсем марсианский. Какие-то соответствия можно найти и по нашу сторону – в психологии и в разных практиках консультирования и психотерапии. Их можно перечислять, начиная с Юнга, с его понимания медитации и его метода «активного воображения». Особенно важные мысли можно найти его поздней работе «Таинство соединения», где в самом конце он говорит о самопознании и касается проблем медитации, возражая против обычного практикования медитации, выбирающего исходную точку для медитации произвольно. Он настаивает на том, что правильная медитация должна подхватывать и продолжать, разворачивать то, что всегда уже намечается в русле – позволю себе такое, быть может, странное выражение – имманентной и изначальной медитативной работы, которая обеспечивается соответствующим герменевтическим аппаратом, которая всегда уже идет где-то внутри самого сновидца, если речь идет о толковании сновидения (Юнг, 1997).

Очень сильный тезис, который не всегда явно формируется по отношению к Юнгу. Но иначе мы Юнга просто не сможем понять – в плане активного чтения Юнга это допущение составляет условие возможности его понимания.

Юнг предполагает, что в каждом из нас всегда уже есть, идет вот эта изначальная и имманентная герметическая работа над своей собственной душой.

И задача терапевта, задача толкования, если это слово здесь еще можно использовать, она состоит в том, чтобы встроиться в фарватер этой, всегда уже идущей изначальной и имманентной работы души. Подхватить и продолжить ее.

Не слышится ли вам здесь что-то знакомое, совсем из другого места, может быть, очень неожиданная перекличка с ... Роджерсом!

Ведь и Роджерс, обозначая место терапевта в ситуации терапии, когда он формулирует принцип индирективности, очень странно настаивает на том, что каждый человек изначально и имманентно располагает некими собственными ресурсами для выполнения основной терапевтической работы.

И, больше того, опять же, мы не сможем Роджерса понять, если не сделаем совсем уж неожиданное допущение, что только этими собственными ресурсами основная практическая работа и может выполняться!

Естественно, возникает вопрос, зачем же тогда терапевт, какое место он может занять в терапевтической работе?

И Роджерс отвечает, что терапевт – это только фасилитатор: тот, кто только содействует и облегчает эту работу, кто обеспечивает задействие и реализацию собственных ресурсов человека.

И это совсем подобно тому, что говорит Юнг.

Терапевт – снова и снова повторяет Роджерс – это только «садовник в саду души клиента».

Его задача – рыхлить и поливать, правильно выбрать землю, подкармливать, ставить на солнышко, но следить, чтобы он не обожгло и все такое.

Он не должен пытаться за ту жизнь, которую он пестует, делать ее дело.

Делайте хорошо свое дело, говорил Роджерс, будьте добрым садовником. А роза сама знает, когда и как распускать ей эти ее лепестки.

Это ровно тот самый ход, что делает и Юнг! И это можно увидеть, скажем, в той же инициальной терапии Карла-Фрида Дюркхайма.

Все они так или иначе усматривают схожесть того, что имеет место в их психотерапевтической работе, с дзенскими практиками.

Роджерс прямо об этом говорил, называя в качестве источника своих идей наряду с Кьеркегором также и дзен. Хотя, конечно, сам он не был в прямом смысле дзенским мастером, как им был тот же Дюркхайм, который во время войны целое десятилетие провел в Японии и был прямым учеником одного из крупных дзенских мастеров. У него даже есть собственные, чрезвычайно интересные, серьезные и вполне аутентичные дзенские сочинения. Он был способен реализовывать многие дзенские практики, такие как работа с дзенским деревянным мечом или каллиграфия – а он был выдающимся каллиграфом! – и даже писал дзенские рассказы-притчи.

Когда после войны Дюркхайм вернулся в Германию и попытался организовать в благословенном местечке Рютте в Шварцвальде – между прочим всего в 10 километрах от «хижины» Хайдеггера, которого он, конечно, хорошо знал и был близок ему во многих ходах своей мысли – свой центр «экзистенциально-инициальной психотерапии», он опирался на свой, полученный в Японии, дзенский опыт. Оттуда и основные «техники» этой терапии, как мы говорим, хотя на самом деле это не техники. В случае Дюркхайма – это особая практика: собственно «техники» тут всегда включены в некое объемлющее их целое Практики. В самом строгом и серьезном смысле этого слова, которое от начала времен оно имеет в аутентичных форма эзотерики.

Знаете, как говорил Платон, что такое *практика*?

Он говорил: «Практика – и здесь воистину нужно писать это слово с большой буквы – Практика, – говорил старик Платон, – это возобновляющее самое себя нравственное деяние». То бишь – это даже не совокупность техник, но особого рода целостность и даже – именно нравственное деяние – «Поступок», опять же – «с большой буквы»! Поступок в этом смысле – это даже не действие в ситуации, например, «вежливый» или «учтивый» поступок.

Всегда – по отношению к Другому, который, между прочим, внутри так понимаемого поступка впервые сам и конституируется, как таковой – как «субъект нравственного обращения», сказал бы Бахтин.

Поступком может быть вся жизнь человека. Таковой по тому же Платону, как он говорит об испытании готовности к занятиям философией в своем потрясающем «Седьмом письме», должна быть жизнь философа, да, собственно, и самая философия, которая по Платону есть изумительная, чудесная дорога, которая открывается перед тем, кто выдерживает испытание. Которое, между прочим, состоит в особом предъявлении «собственно философских текстов» -что, опять же, так похоже на дзенские испытания теми же «коанами», долженствующими открывать для ученика Путь пробуждения.

Единым поступком, могли сказать бы мы, была земная жизнь Иисуса.

То бишь: Практика – это не совокупность техник, но это особого рода целостность – «технэ», «Искусство», но – а античном, к примеру, в платоновом смысле.

Это понимал даже Лакан, у которого есть замечательный пассаж в его работе об «индивидуальном мифе» невротика, где он, апеллируя к тому значению слова «искусство», которое оно имело в средние века и в эпоху Возрождения, когда речь шла о «семи, так называемых «свободных искусствах», отстаивает понимание психоанализа как особого рода целостности – Искусства.

И уж, конечно, Практиками, особого рода целостностями, следует признать то, что мы находим в индирективной терапии Роджерса, который прямо говорит о своей работе, как об особого рода «философии» и о Пути жизни, или – тем паче, – в аналитической психологии Юнга, или – в инициально-экзистенциальной терапии Дюркхайма.

И «ведомое рисование» в инициальной терапии, о чем я тоже уже имел случай говорить, и работа с мечами, и «лайб-терапия», равно как и разные формы «активного воображения» у Юнга – все это – при правильном их практиковании – не окукливающиеся в себе техники, но именно – Практики, имеющие рамки духовно-нравственной работы, рамки Пути.

В заключение скажу, почему я вынес в заголовок своего выступления это слово «феноменология».

Ведь и в самом деле, та работа, которая в практике Рэнга– так мы теперь должны ее квалифицировать – предполагается, должна реализовываться прямо по заповеди Платона и в соответствии с его пониманием феномена, является собственно феноменологической работой.

Ведь «феномен» – «Файноменон», говоря по-гречески, у Платона – это – попытайтесь, если сможете, удержать эту платонову формулу! – это «само – себя – себе – собой или через себя предоставляющее, в непосредственное присутствие (в самоданность) бытие-со-бытие»!

Уф – во как!

Критически важно тут, что к этому присутствию бытия-со-бытия всегда еще нужно при-водить!

То есть феномено-логия должна быть по необходимости также и феномено-гогикой!

И это уже – гегелевское понимание феноменологии в противовес записному – гуссерлевскому.

А дальше тут нужно было бы идти в сторону «со-бытийного» понимания бытия и «онтологии второго присутствия», внутри которой утверждается, что для феноменов первым для нас их присутствием оказывается их со-бытийное нам, и вторым – вторым рождением – при-сутствие.

Такое понимание феноменологии, кстати, было свойственно и любезному вам Рудольфу Штейнеру.

В его понимании феноменологии – в его идее «гетеанизма» – провозглашается задача так читать книгу природы (конечно же, природы, выступающей внутри такого «чтения» уже не как природа традиционного естествознания – как всегда уже сотворенная и преднаходимая природа – «натура натурата», но природа по своему исконному, корневому значению –при-рода! – природа в состоянии перманентного рождения – «натура натуранс») ... «так читать книгу природы, – говорит Штейнер, – «чтобы давать место, открывать возможность, «исправлять пути» (евангельское, между прочим, выражение) духовным событиям».

А «духовное» тут – не иное, как то, что устанавливается вторым рождением!

Так вот, те практики, о которых я пытался сегодня говорить – в частности, Практика совместной медитации через стихи – Рэнга – они как раз и установлены на то, чтобы через особого рода медитации, в текстах и через тексты, открывать такой путь для «чего-то» (хотя так уже строго и нельзя говорить, ибо этого «чего-то» до вступления «его» на этот путь и нету!), открывать путь, на котором нечто могло бы установиться, родиться. Прямо как по формуле феномена Платона: могло бы «само – себя – себе – собой» предоставлять в присутствие.

На что я тоже каждый раз обращал внимание: оно всегда событийно, или интер-субъективно и, стало быть, то, с чем мы здесь встречаемся, в наших терминах может быть названо особого рода *нарративной феноменологией*, или *феномено-гогикой интерсубъективного инициального опыта*.

Высочайший образец такой работы, такой феноменологии в рамках современной философии (а всякая настоящая философия, как утверждал еще Хайдеггер, всегда есть род феноменологии) дает в своих лекциях, особенно – в лекциях о Прусте (которые записные философы и за философию-то признавать не хотят!) Мераб Константинович Мамардашвили.

Почему «гогика»?

Да, потому что мы тут всегда реализуем «приведение» к присутствию того, что в полноте своей самоданности и есть феномен, то есть, всегда еще должно стать им!

Феномен, то есть «бытие-событие» не выражается в слове, в феноменологическом нарративе, дискурсе, описании, но в нем и через него свершается, приходит к своему ис-полнению, к полноте своего присутствия – вторым рождением, проходя инициальный путь.

Практикую ли я дзен? Я полагаю, что то что я иногда делаю – это дзен. Но что бы сказал настоящий дзенский мастер, который посмотрел на то, что я делаю, не знаю.

Я использую «рюттовские» техники, то есть техники, сложившиеся в школе инициальной терапии Дюркхайма: вedomое рисование, работу с мечи или так называемую «лайб-терапию». Лайб-терапия – это попытка работать с другим человеком через руки – но это не «телесно-ориентированная терапия и не рэйки.

В немецком языке есть два слова для обозначения тела: «корпор» и «лайб». Первое обозначает тело нашей обыденной жизни, которое мы инструментально используем, им овладеваем, его себе подчиняем, его воспитываем и дрессируем и т.д. – это «тело» психотехнической и психосоматической работы с ним согласно культурно-исторической теории.

Но есть еще «тело» жизни нашего внутреннего существа. Это «лайб». Вообще мы неправильно обычно в разговоре о теле и жизни «танцуем» от тела, говоря, например: «как красиво живет Ваше тело», реализуя формулу «жизнь/тела». Быть может, следовало бы говорить наоборот: «тело /жизни».

И, если мы идем от жизни и понимаем, что в нас одновременно течет не одна, но несколько, быть может много жизней как, например, думал тот же Юнг. Ведь каждый юнговский «арфетип» – это как бы живое существо, и каждое живет своей жизнью, каждая из этих жизней имеет свое – символическое – тело. Каждая жизнь выращивает свое тело, тело этой жизни, которое позволяет ей реализовываться и симбиотически взаимодействовать в другими, одновременно текущими жизнями.

Человек, утверждал в противовес Фрейду Юнг – не раскидистое, пусть и дерево, как думал Фрейд, полагая, что невротические симптомы – это только ветви этого дерева, а корнями оно уходит глубоко под землю, во тьму бессознательного. Нет, говорил Юнг, человек – скорее роща (обратите внимание – не самостийно произрастающий «лес», но культивируемая роща!), в которой в разное время высажены разные породы деревьев, каждое из которых растет в своем темпе и требует своих условий, да еще и симбиотически взаимодействует с другими – вот что такое человек.

Но я начал с того, что каждая жизнь имеет, выращивает свое тело, как свой символический, но подчас и психосоматический орган или организм.

Вот и у нашего внутреннего существа, у нашей внутренней жизни тоже есть, складывается, выращивается свое – реальное – тело.

И вот к этому телу – телу внутренней жизни (как бы мы его не называли: «самость» или «тамость», или еще как) и обращается в «лайб-терапии» терапевт.

Кстати, в практике Рэнга задействуется именно внутренняя жизнь человека и действует тело этой его внутренней жизни.

Вы видите, чего тут ни возьми, приходится делать оговорки и разъяснять – и не кратко – то или иное.

Так вот, есть такие практики, когда мы пытаемся как-то «окликать» как раз это вот внутреннее тело и достигать внутреннего существа человека и внутренней его жизни.

С ним, как оказывается, тоже можно пытаться иметь дело и «работать», но для того, чтобы прийти с ним в контакт – наверное, это понятно теперь уже из того, что я говорил, – сам терапевт тоже должен окликать в себе это внутреннее существо и только «изоттуда» он может окликать Другого.

Или вот есть практика медитации с мечами. Чаще всего – с особыми японскими деревянными мечами. Здесь не рубятся на мечах, но используют меч, как особую амплификацию – «органо-проекцию», сказал бы Флоренский – тела, то есть как инструмент – одиночной или в паре – медитации. Такие мечи сейчас можно купить и в Москве, но я свой меч сделал сам, поскольку мне казалось, что свой меч «воин» должен «выковать» сам.

Рэнга я тоже пытался реально демонстрировать на своих занятиях. Что я делал? Я распечатывал и потом разрезал хрестоматийную запись сессии, в которой участвовал великий Басё, на кусочки, на отдельные реплики участников – там их было всего 36 – и раздавал их студентам – каждому доставалось по несколько штук. И потом мы имитировали – понятное дело – только имитировали внешнюю сторону сессии.

Если бы я сейчас прочел вам фрагмент этой знаменитой сессии, вы бы даже не почувствовали ни особого медитативного статуса отдельных шагов этой сессии, ни связи между ними. Я уже пояснил, почему это так и отчего не имеет смысла разбирать такие сессии. Это противоречило бы самому духу и смыслу Рэнга и было бы его профанацией.

Но, это отдельная тема – тема интерпретации, которой я сегодня не касался. Но я бы хотел сказать еще несколько слов о проблеме интерпретации.

Я считаю, что попытки в обычной манере выполнять интерпретацию текстов – текстов сновидений, или фантазий, или рисунков в «ведомом рисовании», или вот, в случае Рэнга – поэтических текстов – что такие попытки неправильны.

Хотя есть фильм, где не кто-нибудь, но сама Мария Гиппиус, – ученица и ближайшая соратница Дюркхайма, которая, собственно, и разработала технику «ведомого рисования», – где она в рамках интервью с тем самым американцем (который и с Юнгом интервью делал, и с Дюркхаймом)

показывает ему рисунки, выполненные по технике ведомого рисования. Он просит ее сказать, что же все-таки все эти каракули значат, то даже и Гиппиус пытается их интерпретировать в обычной аналитической манере.

Мне кажется, это грубейшая ошибка.

Я прошу прощения, что говорю так о ней, поскольку я ей бесконечно благодарен – все, что я знаю о ведомом рисовании (правда – через свою Вику Архангельскую, которую вы, быть может, знаете, как ближайшую сотрудницу Фёдора Василюка) – я знаю от Гиппиус. И все же.

Я склонен понимать интерпретацию в противовес Фрейду в юнговском ключе.

У Фрейда рациональная интерпретация замещает интерпретируемое: «интерпретация – все, сказал бы Фрейд, а непроинтерпретированное сновидение – ничто», – прежде всего, в психотерапевтическом ее значении.

В противовес этому Юнг понимал задачу интерпретации, – и так пытался ее реализовывать, правда, не всегда последовательно, – как задачу, прежде всего, восстановить прямой контакт сновидца с тем опытом, который тот получал в сновидении.

Быть может – как «удар в точку», по отношению к которому даже само сновидение, эта фильма, которую видит сновидец, даже она сама является уже нарративной разверткой этого опыта, попыткой того нашего внутреннего психотехника, о котором мы говорили, «вырастить руку», пусть бы даже и «руку-крюку», которой сновидец мог бы попытаться хоть как то уже принять тот опыт «удара в точку», который совершенно не артикулирован и не соразмерен строю его дневного сознания – часто это что-то вроде «круглого квадрата» или чего-то подобного.

Именно через тексты мы начинаем продвигаться в понимании внутренних опытов.

Но не от текстов, пытаюсь текстами интерпретаций замещать – как это делал Фрейд, самые опыты. От текстов туда попасть нельзя.

И здесь, кстати, проходит граница между той продукцией, скажем так, «пациентов», которая получается внутри метода «ведомого рисования», и текстами искусства.

Первые, как правило, в психотехническом смысле – «глухи», или – «немые» для другого человека, даже для такого проницательного, на грани ясновидения, психотерапевта, как та же Гиппиус.

Они уже не являются медитативными для другого, извне берущего их, человека, не позволяют понимать их от его собственного медитативного опыта.

Он может только внешним образом пытаться – как правило рационально – «реконструировать» этот опыт. Вспомните мои возражения Блайсу.

Тогда как тексты искусства – настоящего искусства – могут для подготовленного к их восприятию человека, да еще, если им «свезет»

выступить в качестве медитативных текстов – символов. Через их «чтение» человек может получить сугубо свой уникальный медитативный опыт.

Конечно, никакого «со-переживания»!

Ведь роджеровская метафора «садовника в саду души другого человека», как и юнговская идея «метода активного воображения» – они являются радикальной альтернативой пониманию понимания, как «со-переживания»!

И в этом мы всегда спорили с тем же Федором Ефимовичем Василюком.

Здесь можно бы апеллировать к поразительной ранней работе Бахтина «Философия поступка», в которой он отстаивает тезис, что «сопереживание в буквальном смысле вообще-то невозможно»!

Понять Другого – я писал бы это слово тут с большой буквы, подчеркивая, что тут мы говорим о Другом, который всегда еще должен у-становиться, прийти, – и открыть для другого возможность родиться вторым рождением – это же, как видите – одно!

Возвращаясь к дзенским практикам.

Я всякий раз думаю, – в связи с тем, что я говорю, – какая же кара на нас должна упасть за то, что мы делаем, не будучи по-настоящему посвященными в эти дела, погруженными в эти дзенские практики?! Мы бодровесело об этом говорим, и даже что-то объясняем, и иногда даже думаем, что мы лучше, чем сами дзенские мастера понимаем то, что они делают.

Я не претендую на то, что я могу практиковать по-настоящему эти дзенские практики. Я их никогда не нюхал. Я нюхал их в лучшем случае только уже в таком – дюркхаймовском, – так сказать, изводе. Да и то – через хорошие, но «третьи» руки: «седьмая вода на киселе»!

Быть может, мы с вами делаем вещи, от которых надо было бы воздержаться?!

Мы пытаемся, – о чем я говорил, – реализовывать техники, изъятые их целостности живых дзенских практик.

Мы даже и рядом не стояли с настоящим дзенским учителем.

Нас, правда, может несколько утешать то, что в каждом из нас есть некий внутренний учитель, и что это являясь условием возможности иметь учителя «внешнего».

Вот об этом говорили и тот же Юнг, и Дюркхайм.

У Дюркхайм была даже отдельная главка в одной из его книжек об этих «внутреннем учителе» и «внутреннем ученике».

И он – как и Юнг – говорил, что если вы не вступаете в контакт с внутренним учителем, вы никогда не найдете внешнего.

Юнг иронизировал, что если вы готовы, то вы встретите его сегодня в московском трамвае, а, если не готовы, то даже если вы ко мне в гости придете, то, вы со мной не встретитесь.

Это, должно быть, так, и этот внутренний сталкер, наверное, есть, может быть у каждого.

Но с ним, оказывается, не просто соединиться. И уже какую-то работу нужно проделать, иногда, рискованную, чтобы быть готовым к этой встрече.

Тут я снова вспомню Платона, это место из его удивительного Седьмого письма, где он рассказывает о том особом испытании, которое он учинял – кандидатам в свои ученики, то есть, будущим философам.

Испытание это состояло в том, что он пытался им – особым образом, и тут мы опять находим параллель дзену – предъявлять философию! Поразительным, парадоксальным образом – здесь и сейчас всю целиком сразу! Становится понятным, что речь ту должна идти о чем-то другом, что предъявляется в качестве философии – не о закорючках, не о текстах, из которых нужно извлекать знания –безразлично: явные, открытые или закрытые и тайные.

И мы не поймем, как же это возможно, если вдруг не узнаем, что философия – это не тексты, не закорючки в них, но отрывающаяся перед выдерживающим испытание – «окликнутым и откликнувшимся»! (а «много званых, да мало призванных»!) изумительная дорога, Путь!

Философия-то, оказывается – это дорога, а не совокупность закорючек, знаний – безразлично: явных или тайных!

И все зависит от того, сможет ли кандидат, будучи о-кликнутым, откликнуться!

Но учитель, со своей стороны должен еще так предъявить в этом испытании эту «философию», чтобы окликнуть! И не должен ли он сам – тем же, чем он пытается окликнуть другого, прежде всего окликнуть себя и, откликнувшись, у-становить себя в том месте, где он только и может быть учителем?

Ну, как видите – ровно та же самая ситуация, что и в этих дзенских практиках!

Я думаю, вы понимаете, что при всем различии этих практик, в них есть что-то ядерное, «одно», «то же самое», «то-же-ственное», хотя и не тождественное. Что может называться совершенно разными словами, для чего в другом языке и культуре вообще может не быть слова. И, тем не менее, иметься в виду может одно.

Так у Платона переводчик вставляет слово «сознание». Но у Платона не было «сознания»!

Или мы говорим об чем-то у буддистов: «душа», но у них не было души.

Тем не менее, какой-то общий радикал мы можем иногда почувствовать,

И тоже – на уровне этого «окликанья».

Они нас чем-то окликают!

Ну, можно прочесть трехстишие Басе, и мы уже там, если сдует.

Эти отвлечения, они могут быть полезны, даже, если не говорят нам, как делать следующий шаг.

Они могут даже как бы направлять нас в другую сторону.

Но, если мы из слышим – «правильно», мы слышим их из своего места.

Знаете, как на Востоке говорят: «следовать – это значит не следы искать, не след в след идти; следовать – значит искать то, что тот искал! А это можно делать всегда только на своем пути!

На который другой может помочь встать, оптику дать, чтобы видеть свой путь и по нему делать шаги.

Есть замечательный фильм Тарковского «Сталкер».

Каждый фильм Тарковского, – если у нас получается его полноценно воспринимать, – это мистерия, мистерия посвящения, инициация. Это тоже то, что нас окликает, предлагая выполнять какой-то серьезный посвятельный опыт, сделать шаг на своем внутреннем инициальном пути.

Там есть такой эпизод. Помните, когда герои выходят, наконец, в то место, сидят там по копе, откуда уже видна эта золотая комната?

И сталкер: вон там она. И помните, как этот придурок, незадачливый писатель, он выскакивает из окопа и бросается прямо по этому полю напрямую к этой самой комнате.

Сталкер кричит ему: «стой, что ты делаешь? Назад! Ты же погибнешь! Так в зоне вести себя нельзя!»

«А, хватит морочить мне голову!» – кричит тот в ответ и несется дальше.

А что делает при этом сталкер? помните?

Это главное, ради чего я вспомнил этот эпизод.

Он привязывает к веревочке гайку и бросает ее в эту самую зону.

Но бросает не для того, чтобы целеуказание сделать: вот туда идти!

Нет, он бросает эту гайку на веревочке, чтобы услышать отклик зоны!

И по отклику уже, по выслушанному в отклике – но для этого, быть может, нужно особый слух иметь – делать шаги!

Учитель, проводник, он скорее не направлять должен, – он это и не может делать, – но

он должен «бросать гайки на веревочках» в эту зону, которой является каждый из нас.

Слушать этот отклик!

Я не решаюсь сказать вам то, что услышал однажды от Роджерса, потому что он мне это сказал, если не на ушко, то – один на один.

Такую странную, невозможную вещь он мне сказал.

«Когда вы начинаете слышать другого, клиента, – сказал Роджерс, – речь клиента становится для вас медитативной!»

Как так? Человек несет какую-то чепуху, рассказывает об одном, о другом, о третьем. Вы его даже не расстановливаете, не направляете, не

поправляете. А Роджерс говорит: «речь клиента изначально медитативна!» Как это?!

Не для него, конечно. Он-то ведь себя не слышит.

Она должна быть медитативной для вас!

Как будто, вы слышите не пустую болтовню, но слышите мантру или молитву, понимаете?

Поэтому, иногда, может быть, такая наша работа и сходна с молитвой.

Вы тогда слышите другого, когда слышите то, что он говорит, как текст, который позволяет вам выполнять эту медитативную работу.

Ровно, как в этих сессиях рэнга, когда вы начинаете по-настоящему слышать предыдущие строчки участника, которые позволяют вам – через медитативную работу – зайти в этот топос пустоты. И оттуда уже что-то делать, отвечать.

Ну, вот тут давайте и остановимся.

Литература

Архангельская В.В., Пузырей А.А. «Ведомое рисование» как метод инициальной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2013. No 1. С. 193-201.

Юнг К.Г. Психология и алхимия. М.: Рефл-бук, 1997.

Zen practice of collaborative meditation: Renga as an experience of narrative phenomenology or phenomenology of intersubjective initial experience

Andrey A. Puzyrey

Позволяет ли увлеченность фантастикой лучше понимать мир другого?

Ю. Н. Рыбальченко

Международный Университет Кыргызской Республики (Бишкек)

Аннотация. В статье рассматривается связь между научной фантастикой и экзистенциально-гуманистической психологией. Автор исследует, как увлечение научной фантастикой может способствовать лучшему пониманию Другого и формированию просоциальных установок. Основное внимание уделено анализу литературы и опросу практикующих психологов, с целью выявления взаимосвязи между интересом к научной фантастике и открытостью к другим культурам и различным точкам зрения.

Ключевые слова: экзистенциальная психология, научная фантастика, Другой, консультирование в разных подходах.

В экзистенциально-гуманистической психологии мы часто говорим о Другом как о том человеке, который приходит к нам на консультацию, будь это наш физический кабинет или виртуальное пространство чата.

Интересно, что слово «Другой» очень часто используется в фантастической литературе, и в нашей статье мы хотим задаться вопросом, а могло ли это как-то повлиять на сферу психологии и терапии?

Связь фантастики и экзистенциально-гуманистической психологии в литературе поднималась довольно редко несмотря на то, что тема фантастики и её влияния исследовалась и в социальных, и в экономических, и в философских науках.

Исследователи обращались к таким мэтрам фантастики, как Рэй Бредбери, Саймак и др. писателям “золотой эры фантастики”. Так, Валуев (2015), рассматривает феномен «вбирания книги в себя», как она представлена в романе Рэя Брэдбери «451 градус по Фаренгейту», как экзистенциальный акт, помогающий сохранить личную свободу в условиях современных глобальных угроз. Они рассматривают, как научная фантастика, начиная с эпохи модерна, стала способом осмысления научных и философских проблем. Что она выполняет компенсаторскую и прогностическую функции, способствуя адаптации человека к изменяющейся техногенной реальности (Шуваева, 2015).

В статье Яковлевой Д.А. «Экзистенциальный тип мышления героев романа Рэя Брэдбери «Маски» показано, как тонко могут раскрываться экзистенциальные вопросы именно в сфере фантастической литературы (Яковлева, 2016).

Примером другой точки зрения может являться эссе Колина Уилсона «Фантастика, как экзистенциализм», где автор говорит о том, что фантастика может быть новым витком экзистенциальной философии, выходом из тупика. Что философия слишком депрессивна. Хотя, он же говорит о том, что именно научная фантастика является ярким примером экзистенциального направления мысли. Уилсон анализирует, как произведения в жанре научной фантастики отражают экзистенциальные вопросы, такие как смысл жизни, свобода выбора и природа человеческого существования. Книга углубляется в темы alienation (отчуждение) и поиска идентичности, демонстрируя, как эти идеи проявляются в фантастических мирах. Уилсон также обсуждает влияние научной фантастики на общественное сознание и философские размышления о будущем человечества (Wilson, 1978).

Предпринимались попытки определить границы научной фантастики и исследовать проблематику научно-фантастической литературы (Маркина, 2006) .

Недавнее исследование, повлиявшее на идею нашей работы, а также ставшее ее отправным пунктом – это «Научная фантастика и самопревосхождение: данные ретроспективных, экспериментальных и лонгитюдных исследований» (Fuzhong, Zheng, 2024), показавшее влияние научной фантастики на жизненные миры и самовосприятие человека.

Основная мысль этого исследования в том, что научная фантастика как определенный развлекательный жанр может способствовать самопревосхождению, т.е. выходу за пределы собственных границ, вызывая осознание своих границ, понимание и в тоже время открытость новому. Центральным для исследования становится самопревосхождение, которое рассматривается авторами с позиций идентификации со всем человечеством (ИСВЧ).

Авторы приходят к выводу, что научная фантастика способствует повышению уровня самопревосхождения, а также дальнейшим просоциальным изменениям. Люди, которые интересовались фантастикой, больше помогали другим и поддерживали экологические инициативы, показали более высокий уровень ИСВЧ, который коррелировал с их интересом к научной фантастике. Результаты их работы показали, что интерес к научной фантастике в течение одного месяца влечет за собой последующее увеличение ИСВЧ, что, в свою очередь, способствует повышению просоциального намерения также в течение одного месяца.

Научная фантастика, как жанр изображает человечество в целом, и в то же время, дистанцирует людей от пережитой им реальности. Соответственно, это положительно повлияет на самопревосхождение (Fuzhong, Zheng, 2024).

Данное исследование обращалось к теории социальной категоризации, где люди могут относить себя к разным уровням социальности: на самом низком уровне – видеть в себе уникальных личностей, а на самом

высоком, ощущать свою сопричастность человеческому обществу. И именно на этом уровне, по мнению авторов, проявляется большая заботливость, подлинное беспокойство и любовь ко всем другим людям, осознанность и ответственность за человеческую расу в целом.

Идентификация со всем человечеством (ИСВЧ) включает в себя процесс выхода за пределы своих конкретных социальных обстоятельств и установления связи с далекими другими, а также с человеческим сообществом, как эмоционально, так и когнитивно.

В нашем исследовании мы задаемся вопросом о том, может ли быть связан интерес к научной фантастике и интерес к просоциальным намерениям в профессиональной деятельности.

Говоря о самопревосхождении, мы подразумеваем, что быть человеком — означает взаимодействовать, а не отделяться от мира и других, от смыслов, которые нужно реализовать. И именно этому может способствовать интерес к научной фантастике, которая ставит вопросы об общечеловеческих проблемах, о более высоких целях, о выходе за пределы своего эго.

Мы трактуем научную фантастику как жанр, который помогает встретиться со всевозможными вариациями Другого, которые многократно усилены и по большей частью невероятны. Напримпер, это могут быть роботы, которых мы очеловечиваем, или расы, для которых не важны наши самые важные понятия, такие как любовь, свобода и т.д., соглашаясь с тем, что нарративные вымыслы могут напрямую влиять на людей, включая их идентификацию на основе нарративного подхода убеждения: мысленно перенося себя в вымышленный мир, люди могут согласовывать свою идентификацию, мысли и убеждения, переживать соответствующие этому миру события и эмоции.

В нашем исследовании мы хотели поставить более специфические исследовательские задачи и выяснить, связан ли каким-то образом психотерапевтический подход с увлечением фантастикой и особому отношению к миру Другого, и как это особое отношение к миру Другого может влиять на восприятие Другого и его мира в работе психотерапевта. Нас также интересовал вопрос о том, могло ли увлечение фантастикой то иметь какое-то влияние на способность понимания другого в контексте психотерапии как профессионального выбора, и есть различия в том, какое направление психотерапии выбирается.

Мы опять-таки исходим из нашего представления о том, что научная фантастика — это жанр, который помогает встретиться со всевозможными вариациями Другого, которые многократно усилены и по большей частью невероятны. Знакомясь с разнообразными мирами, человек учится принимать другого более легко, спокойно; у тех, кто увлечен научной фантастикой, предположительно способность соприкасаться с другим без сильных ожиданий, так как неким образом они были вовлечены в непреднамеренную практику встреч с Другим. На этом основании мы строим гипотезу о

том, что психологи, увлекавшиеся фантастикой, более открыты к миру другого и им интересны люди, которые отличаются от них самих (эта гипотеза нашла свое подтверждение в нашем исследовании).

Экзистенциальная терапия ставит человека перед задачей увидеть Другого не через призму собственных представлений и интерпретаций, а с открытостью к непознанному. Не буду углубляться здесь подробнее в философию, но кратко обозначу, что изучение проблем Другого было важной темой для многих экзистенциальных философов, таких как Жан-Поль Сартр, Мартин Бубер и Эммануэль Левинас, которые подчеркивали важность диалога и подлинного понимания Другого, а не проецирования своих собственных ожиданий и интерпретаций. В этом смысле встреча с Другим подобна чтению научной фантастики, где нам предстоит исследовать совершенно новые миры, культуры и существа, которые мы не можем сразу понять, а можем и не понять и не принять. Они могут вызывать нас очень разный спектр эмоций, от восхищения до отторжения. Эти миры часто кажутся нам загадочными и непостижимыми, требуя от нас отказаться от привычных ожиданий и шаблонов мышления. И это чем-то напоминает, на мой взгляд, бытие с клиентом в экзистенциально-гуманистической терапии, отказ от желания что-то решить за клиента и просто быть с ним, с таким, какой он есть.

В нашем исследовании приняли участие 96 практикующих психологов. Респонденты указывали степень своего согласия или несогласия с тем или иным утверждением (была использована 10-бальная шкала Ликерта). Наши данные отличаются от нормального распределения, следовательно мы использовали непараметрические критерии. Нормальность распределения данных была проверена при помощи критерии Холмогорова-Смирнова.

Обобщив полученные данные о подходах, к которым отнесли себя респонденты, мы разделили их на следующие подгруппы:

1. Нет специализации или мультимодальный подход
2. Нейропсихологи и другие связанные направления (мало представлены)
3. Другие направления (ССТ, ЭОТ, терапия смехом, КСТ и др.)
4. Направления КПТ (АСТ и др.)
5. Классический психоанализ
6. Аналитические психологи (онтологические направления)
7. Гештальт подход
8. Телесная психотерапия
9. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия

Нами был проведен сравнительный анализ поведения в терапии в зависимости от терапевтического направления. Различия по критерию Крускала-Уоллиса в зависимости от подхода нами были подтверждены в ответах на 3 вопроса:

1. Мне интересны люди, которые существенно отличаются от меня (значение критерия: 18,598);
2. Я вполне охотно работаю в терапии с человеком, чьи взгляды и ценности мне чужды (значение критерия: 19,986).
3. Встреча с чуждым и выходящим за пределы моего понимания миром Другого вызывает у меня скорее добрые чувства и сопричастность к чему-то большему (значение критерия: 19,986, $p < 0,01$).

При попарном сравнении показателей выделенных нами групп были выявлены следующие статистические различия:

В своих ответах на вопрос «Я вполне охотно работаю в терапии с человеком, чьи взгляды и ценности мне чужды» показатели в группах гештальт и экзистенциально-гуманистическое направление значимо различаются.

По вопросу «Если к вам на консультацию придет человек и скажет, что он из будущего (прошлого, другого мира), существует ли хотя бы малейшая вероятность, что вы допустите такую возможность?» Показатели у в группах специалистов КПТ и гештальт-терапии довольно близки: респонденты в этих группах максимально не готовы принимать расходящиеся с их картиной мира знания. Также на уровне тенденции есть различия по показателю «готовности принимать чуждое» у КПТ и юнгианцев, и у гештальтистов и экзистенциально-гуманистических психологов. У юнгианцев и экзистенциально-гуманистических психологов такая готовность выше.

По вопросу «Встреча с чуждым и выходящим за пределы моего понимания миром Другого вызывает у меня скорее добрые чувства и сопричастность к чему-то большему» различия в ответах (сравнение средних) у психоаналитиков и юнгианских психологов с экзистенциально гуманистическими психологами (4,00, 9,25 и 7,52) показали, что отличающийся от собственного мир Другого совсем не вызывает добрых чувств у психоаналитиков.

Нами были выявлены следующие корреляции:

Чем старше возраст психотерапевта, тем чаще встречаются терапевты экзистенциального направления.

Чем старше терапевт, тем в большей степени он допускает возможность поверить клиенту, если он скажет, что он из будущего (прошлого, другого мира).

Подтверждает нашу гипотезу статистически значимая корреляция между утвердительными ответами на вопросы: «Читали ли вы авторов из Золотого фонда фантастики» и «Мне интересны люди, которые существенно отличаются от меня».

Дополнительным подтверждением можно считать, что результаты положительных ответов на вопрос «Мне интересны люди, которые существенно отличаются от меня» положительно коррелируют с вопросами

«Странный и, возможно, чуждый мир клиента может способствовать тому, что у меня появляется интерес к непривычным для меня вещам и смыслам» и «Встреча с чуждым и выходящим за пределы моего понимания миром Другого вызывает у меня скорее добрые чувства и сопричастность к чему-то большему» (0,395*).

Интересна следующая корреляционная взаимосвязь: терапевт, утверждающий, что он «охотно работает в терапии с человеком, чьи взгляды и ценности ему чужды», также утверждает, что ему «больше интересны люди, которые существенно отличаются от себя» (0,535**) и допускает, что содержание в рассказе клиента, опровергающее общепринятые представления о человеке, может иметь место в действительности (например, что клиент помнит себя до рождения).

Эти данные говорят нам о том, что научная фантастика всё же имеет влияние на то, терапевтами какого направления мы становимся. При этом, оценивая полученные результаты, мы учитываем, что возраст терапевта мог повлиять на то, книги каких авторов он читал в период юношества. Наше исследование конечно же является эксплораторным, но тем не менее полезным для осмысления возможной связи литературного жанра и становления психолога в том или ином направлении.

Когда мы читаем фантастику, мы сталкиваемся с совершенно иными формами существования и сознания. Эти миры заставляют нас задаваться вопросами о природе человечности, смысле жизни, ответственности, одиночестве и свободе – теми же вопросами, с которыми мы работаем в экзистенциальной терапии. И в фантастике и в кабинете терапевта, мы становимся свидетелями диалога человека с неизвестным, и экзистенциальный терапевт стремится создать подлинный диалог с клиентом, избегая проекций и готовых ответов, стараясь понять мир другого таким, каким он является в своей уникальности.

Возможно, небольшие практикумы по чтению научно-фантастических рассказов были бы полезны начинающим психологам для расширения своего терапевтического потенциала, а особенно тем, кто выбирает свой путь в русле экзистенциального направления. Феноменологическая редукция, «эпохе», требует от терапевта приостановить свои суждения, оставить все предположения и встретиться с миром другого человека как с неизведанной реальностью. Это напоминает наше взаимодействие с внеземными цивилизациями в произведениях фантастов: мы не можем подходить к ним с нашими привычными мерками. Мы должны, словно исследователи, вступить в мир Другого, не понимая его до конца, но стремясь к пониманию. Именно это умение восхищаться и исследовать, а не судить и классифицировать, делает экзистенциальный подход столь созвучным литературе научной фантастики.

Научная фантастика учит нас тому, что другой мир может быть как враждебным, так и удивительно похожим на наш собственный. В каждом из

этих миров мы можем найти что-то новое о себе, если будем достаточно открыты, чтобы увидеть. И это очень созвучно для нас описанию миру нашего клиента, миру Другого.

Литература

Валуев О.С. Психология фантастики и фантастика в психологии (к 95-летию со дня рождения Р. Бредбери). «Бизнес. Наука. Образование: проблемы, перспективы, стратегии», 2015.

Шуваева О.М. Ценностно-смысловые темы в научной фантастике. Дисс. ... канд. филос. наук (09.00.13). 2015.

Яковлева Д.А. Экзистенциальный тип мышления героев романа Рэя Бредбери «Маски» //Филология и образование: 80 лет развития русской словесности в республике Саха (Якутия). 2016.

Wilson C. Science fiction as existentialism. Hayes, 1978.

Маркина Н.В. Художественный мир Рэя Бредбери: традиции и новаторство. Дисс. ... канд. филос. наук (09.00.13). 2006.

Fuzhong W., Zheng Z. Science fiction and self-transcendence: evidence from retrospective, experimental, and longitudinal studies // Journal of Communication, 2024. Vol. 74. Issue 1., Pages 12–23.

Does Interest in Science Fiction Help to Better Understand the World of the Other

Yuliya N. Rybalchenko, yu.rybalchenko@gmail.com

Феномен стыда в психотерапии

С. В. Сидоренкова

Институт философии и психологии «Человек и мир» (Москва)

Аннотация. Стыд в психотерапии и психологическом консультировании называют одной из самых значимых причин отказа от терапии. Часто стыд рассматривается как нежелательное чувство, которое нужно «исцелить», несмотря на редкие указания пользы стыда для укрепления связи с другими и движения в сторону желаемых изменений. Феноменология указывает на стыд как на неизбежное переживание и говорит о том, что стыд – множественный феномен, который обретает значения в контексте конкретного человеческого опыта. В докладе предлагаются к рассмотрению первые результаты исследования стыда в психотерапии на основе клиентских самоотчетов: выход стыда за пределы терапевтического часа, сложность схватывания феномена стыда, а также, выделяются три источника стыда: ситуация, способ присутствия терапевта и внутреннее состояние клиента.

Ключевые слова: стыд, психотерапия, переживание стыда, клиентский опыт, психотерапевтические отношения

В экзистенциально-гуманистической психотерапии признается важность открытости своему внутреннему опыту, способности слышать и понимать свои переживания. Такая внимательность и открытость дает возможность жить более наполненную, аутентичную жизнь. Поэтому для терапевта важна внимательность к текущему опыту клиента, исследование того, что происходит в настоящий момент сессии. Но часто бывает так, что стыд становится соперником терапевта в этом исследовании, закрывая те зоны опыта, которые болезненны, уязвимы или кажутся неприемлемыми для клиента.

Как показали исследования, стыд является основным переживанием клиентов в кабинете психотерапевтов, более сильным, чем гнев, страх, печаль или тревога (Lewis, 1971), поэтому можно сказать, что на протяжении сессии с переживанием стыда терапевт сталкивается постоянно. Также, переживание стыда называют одной из самых значимых причин отказа от терапии. Это приводит к мысли, что необходимо внимательно изучить переживание стыда и его роль в психотерапевтической сессии.

Проявления стыда могут включать подавленность, апатию и гнев, а также агрессию по отношению к другим и самому себе. В стыде человек может закрываться от отношений, терять способность эмпатически понимать других. Это рождает ощущение изоляции и одиночества. Также, исследователи отмечают, что стыд блокирует стремление к изменениям и

препятствует исправлению ошибок (Tangney, 2003). Таким образом, стыд влияет не только на отношение клиента к терапии, но и на его жизнь в целом. Отметим, что на сессии клиент и терапевт сталкиваются с этими проявлениями стыда, препятствующих тем изменениям, за которыми клиент обратился в терапию.

На первый взгляд, кажется, что от стыда нужно избавляться как от ненужного переживания: он рождает неприятные чувства и оказывает разрушительные последствия на жизнь человека. Но похоже, это недостижимая цель терапии, так экзистенциальная мысль говорит, что человек уже обнаруживает себя в стыде, он не выбирает стыдится ему или нет. Это переживание неотъемлемо связано с социальным бытием человека, его открытостью взгляду Другого (Zahavi, 2014). Также, результаты исследований свидетельствуют о том, что стыд может иметь и конструктивные последствия, он полезен в налаживании связи с другими людьми, помогает следовать ценностям и нормам, вынуждает задумываться о последствиях своих действий, предотвращая тем самым причинение вреда другим и себе (Прокофьев, 2021). Неотъемлемость стыда от человеческого существования и его полезная просоциальная сторона позволяют задуматься о том, что это переживание может быть не только соперником, но и партнером в терапии. Согласно Гордону Уилеру (Уилер, 2016), позитивное переживание стыда включает в себя возможность осознать несоответствие между потребностями и поддержкой, что открывает путь к творческим изменениям в свою пользу.

Неоднозначность проявлений стыда и его влияния на поведение и самочувствие, замеченная исследователями, терапевтами и философами объясняется тем, что стыд является множественным феноменом. Его сложно определить или концептуализировать, учитывая все его аспекты и проявления. Стыд как переживание обретает свое значение в конкретном человеческом опыте и, как правило, связано с болезненным снижением самооценки и самоуважения, с переживанием собственных дефицитов и недостатков, реальных или воображаемых (Zahavi, 2014). Эта идея привела к мысли о целесообразности проведения исследования стыда в терапевтической сессии методом описания случая. Исследование проводится с целью понять, как стыд клиента проявляется в терапевтических сессиях, как он влияет на восприятие клиентом происходящего в сессии и на его намерение продолжить или завершить терапию.

В качестве материала для исследования использовались клиентские самоотчеты после проведенной терапевтической сессии, в качестве информанта (клиента в сессиях) вступала автор исследования. Были проанализированы четыре самоотчета от одного клиента по сессиям у разных терапевтов. Первичный тематический анализ был проведен спустя 48 часов после создания последнего самоотчета. Временной интервал между созданием

самоотчетов и анализом был необходим для создания дистанции между ролями аналитика и клиента у автора исследования.

В докладе ниже приведены первые субъективные наблюдения, которые удалось сделать, а также предложены гипотезы, которые возникли входе анализа отчетов. Отметим, что данные наблюдения и гипотезы требуют дальнейшей проверки с помощью более глубоко тематического анализа.

Первое наблюдение – стыд клиента не ограничивается временными рамками терапевтического часа, он начинается за несколько часов или дней до сессии и продолжается часы или дни после. До сессии он может сопровождаться подготовкой к тому, что будет происходить, попыткой создать образа терапевта, как будущего собеседника; соотнесении себя с тем, какие возможны отношения с этим конкретным терапевтом. После сессии стыд выражается в воспоминаниях о происходившем на сессии. Эти воспоминания могут сопровождаться болезненными сожалениями о сказанном или сомнениями: стоило ли доверять и открываться, был ли терапевт искренен в своих реакциях и откликах.

Второе наблюдение – переживание стыда в терапии наполнено разными и зачастую противоречивыми чувствами, которые не находят своего прямого выражения в сессии, эти чувства скрываются за молчанием или попытками увести фокус внимания из уязвимых зон к менее чувствительным или переключиться на других людей. Это может происходить неосознанно, стыд может проживаться как какое-то неясное, неопределенное волнение, о причинах которого в происходящий момент клиенту сложно дать себе отчет. Таким образом, стыд скрывает себя иногда не только от терапевта, но и от самого клиента. Это наблюдение согласуется с мнением Жана-Мари Робина (Робин, 2016), который отмечает, что стыд представляет собой феномен, который необходимо «добывать» в сессии.

Еще одно наблюдение заключается в том, что можно выделить три источника стыда: ситуация, способ присутствия терапевта и собственное бытие клиента. Они тесно переплетены и влияют на пути переживание стыда в сессии и отношение клиента к происходящему.

Ситуация предполагает определенные роли и чувство стыда может рождаться из несимметричности терапевтических позиций – клиент отрывается и рассказывает о себе значительно больше, чем терапевт. Также, роль клиента предполагает определенные ожидания от себя. Стыд может рождаться из-за несоответствия этих идеализированных ожиданий и поведения настоящего, живого человека в сессии. Стыд уменьшается, если у клиента есть понимание того, что именно сейчас, а также возможность почувствовать естественность своей растерянности, тревоги или нежелания сотрудничать. С другой стороны, представления о роли клиента и желание им соответствовать, могут рождать стремление к сотрудничеству с терапевтом.

Другой источник стыда – способ и степень присутствия терапевта с точки зрения клиента. Переживание стыда чувствительно к уверенности клиента в заинтересованности терапевта в индивидуальных смыслах, состоянии и настроении клиента. Если важные для клиента чувства и смыслы не замечаются или игнорируются, это может приводить к ощущению собственной неважности, снижать самоуважение. Что, в свою очередь, может приводить к закрытости, нежеланию делиться своим опытом или наблюдать его совместно с терапевтом, так как опыт не встречает поддержки как что-то важное и значимое. Важно также отметить безоценочность отношения терапевта, положительная оценка может вызывать смущение и стыд, так как объективирует, как бы иссушает живой внутренний опыт клиента. Терапевтическое отражение или разделение значимого для клиента опыта снижает стыд и помогает удерживать открытость внутреннему опыту, в том случае, если поведение терапевта воспринимается клиентом как бережное и искреннее. Важную роль здесь играет, в том числе, интерпретация клиентом происходящего и его эмпатическое восприятие поведения и намерения терапевта.

Переживании стыда, связанное с третьим источником – собственным бытием клиента достаточно полно отражено в психологической и психотерапевтической литературе. В жизни клиента есть аспекты, в которых он может ощущать себя «не таким как все» ли недостойным, часто это и становится причиной прихода в терапию. Отметим, что это переживание стыда может оказывать значительное влияние на интерпретацию ситуации и поведения терапевта и тем самым усиливать или ослаблять стыд, связанный с ситуацией или присутствием терапевта.

Литература

- Робин Ж.-М.* Социальные изменения начинаются вдвоем. Эссе и лекции по гештальт-терапии. М.: ИОИ, 2016.
- Прокофьев А.В.* Этика и психология (на примере исследования стыда) // Философский журнал. 2021. №4. С. 5-21.
- Уилер Г.* Гештальт-терапия пост-модерна: за пределами индивидуализма. М.: Смысл, 2016.
- Lewis H.B.* Shame and guilt in neurosis. New York: International University, 1971.
- Tangney J.P., Dearing R.L.* Shame and guilt. New York: Guilford press. 2003.
- Zahavi D.* Self and other: Exploring subjectivity, empathy, and shame. Oxford: Oxford University Press, USA, 2014.

The phenomenon of shame in psychotherapy

Svetlana V. Sidorenkova, ssidorenkova@gmail.com

Гончарная ремесленная практика как способ движения к подлинному бытию собой

М. В. Шевякова

Мастерская помогающих практиков (Нижний Новгород)

Аннотация: виртуализация мира, его темп и задачи становятся факторами развития тревожности, пустоты, но и возможностями обращения к себе, поиску себя и своего бытия в мире, умиротворения. Открытие студий мозаики, скрапбукинга, резьба по дереву, всевозможные творческие мастер-классы, художественные и гончарные мастерские говорят о том, что у людей есть потребность в поиске себя через творчество. В работе исследуется, каким образом бытие собой может переживаться в занятии керамикой, а также поставлена цель исследовать гончарное дело и ручную лепку керамики как способ движения к подлинному бытию собой.

Ключевые слова: бытие собой, подлинность, керамика, гончарное дело, творчество

Введение

О вопросе подлинного бытия человек рассуждал с древних времен. Это относится и к вопросу подлинной жизни, и к вопросу подлинного знания, и к вопросу о подлинном бытии собой. И как бы время ни шло, а человек не менялся, он всегда пытался понять вопрос собственного бытия (Нартова-Бочавер, 2011).

Тревога, тоска, беспокойство, рассматриваются психологами как фундаментальные переживания, приходящие в жизнь спонтанно, независимо от его воли. Ни один человек не может навсегда избавиться от них. Однако посредством этих переживаний человек открывает возможности собственного бытия. Они есть ключ к подлинности, которая в отличие от тревоги и страха не приходит сама, ее нужно установить. Человеку не хватает его самого, он вынужден выстраивать самого себя и такие отношения с миром, чтобы достигать в них автономности (А. Маслоу), аутентичностью подлинностью, экзистенциальной идентичностью (Дж. Бьюдженталь), исполненной экзистенцией (А. Лэнгле), то есть состояния некоей личностной гармонии (Корякина А. П., 2014).

Ответом на эти вопросы может стать творчество как способ изменения своего состояния и умиротворения, движения к себе подлинному.

Подлинность бытия в психологии, психотерапии и философии

Каждый человек обладает “Я” обыденной жизни. Такое “Я” соотносит человека с его социальным миром и идентифицировать себя с разными

жизненными контекстами (семейном, профессиональном, национальном и т. д.), принимать определенные социальные роли, соответствовать ожиданиям, ставить цели и т. д. Но при этом, у каждого человека есть его “сущность” или “самость”, которая должна реализовываться в жизни. Эта самость – есть его “призвание”, которое он должен творчески “выслушать” и реализовать в жизни. Так же, это реализованное призвание определяет его уникальный способ бытия.

Открытие такого “внутреннего измерения” становится “инициальным” (К. Г. Юнг), и открывает для человека дорогу глубоких внутренних трансформаций – душевной и духовной алхимии. (Архангельская, Пузырей, 2013)

Преодоление неподлинности человеческой жизни происходит благодаря творчеству.

Творчество – это не отдельное свойство, а целостная характеристика человека, способ бытия. Современные исследователи считают, что творчество – это неадаптивная активность, жизнетворчество, эстетическое отношение к миру, это транскомуникация, индивидуализация, выбор свободного бытия, это смелость быть, подлинность, трансценденция, это путь в который ты уверовал. (Гумерова, 2005)

Пик изучения этой проблемы наступил в первой трети XX в. Достаточно перечислить авторов, опубликовавших в этот период свои работы. Это Е. Рибо (1901) и А. Пуанкаре (1910) – за рубежом, Д. Н. Овсянко-Куликовский (1902), Б. А. Лезин (1907, 1927), П. К. Энгельмейер (1910), А. М. Евлахов (1910, 1912, 1929), И. А. Затуленев (1915), П. И. Вальден (1916), А. М. Блох (1920), И. И. Лапшин (1922), В. Л. Омелянский (1922, 1923), А. Г. Горнфельд (1923), С. О. Грузенберг (1923, 1924), В. Я. Курбатов (1923), Ф. Ю. Левинсон-Лессинг (1923), В. М. Бехтерев (1924),² П. И. Карпов (1926), Г. И. Маркелов (1926), А. П. Нечаев (1929), П. М. Якобсон (1934), В. П. Полонский (1934) – в нашей стране.

Для того, чтобы более полно посмотреть на феномен творчества стоит обратиться к экзистенциально-гуманистическому направлению в психологии.

Так, В. Франкл считал творчество поиском и стремлением к смыслу и реализации в своей жизни. Н. Бердяев писал, что творчество это всегда освобождение и преодоление, это всегда переживание силы. Личные трагедии, судьба кризисы переживаются творцом как мировые трагедии. А. Маслоу рассматривал творчество, как универсальную функцию человека которая помогает ему в самовыражении. По его мнению, способность к творчеству является врожденной и не требует специальных талантов. К. Роджерс видел творчество как универсальное явление, он считал что сама жизнь и восприятие мира это творческий акт. Он определял творчество как создание нового продукта с помощью действий.

Наивысшее из всех видов мужества – это мужество творчества, пишет Р. Мэй. Творить – значит бросить вызов богам. Творчество вызывает зависть богов, поэтому истинное творчество требует истинной отваги.

Психологи и философы описывают такие особенности творческого бытия, как сильная установка, ведущая к непрерывным поискам себя, непрекращающийся труд вопреки непризнанию, безразличию, презрению, способность к экстремальной самомобилизации, сознательный выбор собственного пути и свободы от конвенций установление своих законов, которые выражают высшую интеграцию духа стремление к бытийным ценностям – совершенству, истине, красоте, добру, подлинному бытию собой. Кроме прочего это стремление к способу его бытия в мире ответственностью за выбор свободы, увлеченностью своей деятельностью переживанием онтологического единства с миром. (Ильин, 2009).

Творческий процесс есть наша жизненная энергия, и тот, кто однажды ее испытал, уже больше не сможет без этого жить. Творчество есть наша сущность, наша жизненность. Перекрыть этот процесс означает вызвать болезнь как на уровне отдельного индивида, так и на уровне культуры в целом. Творческое выражение не соответствует догме или заранее заготовленной форме. Творчество есть сила, трансформирующая, способствующая положительной самооценке и обеспечивающая самопродвижение индивида в своем развитии. Творчество есть процесс, который может приводить к созданию некоторого продукта. Таким продуктом может явиться стихотворение, рисунок, музыкальное произведение или танец. Но творческим процессом могут быть и взаимоотношения между людьми. Поэтому я и говорю о творчестве не как о продукте, а как о процессе. Творчество порождается всем нашим организмом, не только интеллектом. Этот процесс напоминает плещущийся родник. Многие думают, что творческое мышление или творческие решения – это то, что мы проговариваем. Мой опыт говорит, что творчество – это «часть всего нашего существования, нашего тела, нашего разума, эмоций и духа» (Ильин, 2009).

При этом стоит обратиться и к телесности. Бытийная составляющая человека возможна через его коммуникацию с миром, активный диалог с ним. Считается, что человек осуществляет контакт с окружающей действительностью через восприятие без которого он был бы растворен в мире либо полностью от него закрыт. В подходе М. Мерло-Понти согласно которому восприятие есть бытийный пласт, осуществляющийся через тело, вне рационального. Накапливая знания, которые дает восприятие человек продвигается в мир тем самым расширяя свою телесность.

В психотерапевтической практике инициальной психотерапии используются самые разные методы: «игра в песок», разные формы рисования, дзен-медитации, упражнения с японским мечом боккен и многие другие (Корякина, 2014).

Что есть занятие керамикой?

В настоящей статье рассматривается такой вид творчества как гончарная ремесленная практика.

Гончарная ремесленная практика в первую очередь это физическая деятельность, которая происходит за гончарным кругом или осуществляется путем ручной лепки за столом.

Гончарный круг – один из инструментов для работы с глиной. Именно это приспособление позволяет создавать симметричную и ровную посуду, различные предметы утвари и ровные цилиндрические изделия.

В старину гончарный круг управлялся руками. Это вносило свои сложности в процесс создания изделий. Со временем создали педальное управление и приспособление облегчило работу. В настоящее время, конечно, гончарные круги стали автономными (с питанием от электричества).

Ручная лепка – это процесс создания керамического изделия путем формирования глиняной массы руками или с помощью специальных инструментов. Этот метод позволяет создавать уникальные предметы с неповторимым дизайном, исходя из фантазии и мастерства автора. В результате получается изделие с плавными линиями, естественными изгибами и индивидуальной текстурой, что придает ему особую ценность и красоту.

Если раньше человек был вынужден реализовывать материальные объекты из глины, как некую необходимость для жизни (создавалась посуда, предметы утвари), то сейчас экономическое положение привело к тому, что простые предметы необходимости стали доступнее, поэтому, занятие керамикой в настоящее время скорее творческое самовыражения, поиск гармонии, спокойствия, внутренней согласованности.

Создание керамики – это работа с минеральной породой, и по своей сути пребывание в процессе перевоплощения материала из одного состояния в другое, предание определенной формы, и, конечно, переход из одного внутреннего состояния в другое, благодаря погружению в творческий процесс.

Каким образом бытие собой может переживаться в занятии керамикой?

Я занимаюсь керамикой почти 5 лет и вижу в ней такие феномены, как чувство уединения, успокоения, умиротворения и другие переживания, связанные в моем представлении с глиной и гончарным кругом. Поэтому, мне стало интересно – каким образом бытие собой может переживаться через создание керамики у других керамистов, каков их опыт? Целью моего исследования стало – узнать, способствует ли занятие керамикой (процесс создания керамики/работа за гончарным кругом) ощущению подлинного бытия собой.

Для ответа на эти вопросы в качестве пробного исследования, мною был проведен опрос (приложение 1), полученные данные были обработаны

с помощью метода количественного контент-анализа с выделением ключевых содержаний. Я посчитала средние числа в вопросах о возрасте и стаже занятия керамикой, в остальных вопросах, кроме двух последних, выделила категории ответов (Страусс А., Корбин Дж., 2001).

Было опрошено 15 человек, женщины разного возраста, которым в среднем 32 года, занимающиеся керамикой от 7 лет. Респонденты – в основном представители творческих профессий: преподаватели иностранного языка, точных наук, переводчики, флористы, маркетологи, художники, иллюстраторы, фотографы и лишь двое – инженер и оператор эвм.

Путь к бытию керамистом у респондентов возник по разным причинам: 47% стало интересно что такое керамика, для 20% это был творческий эксперимент, а для 7% переживание ностальгии:

«Постоянный творческий поиск привел меня в мир керамики – бесконечное поле экспериментов. Работа на станке меня успокаивает, погружает в медитацию».

«Занималась в школе, очень хотелось вернуться, но нужно было получить образование, и тд только к 40 получилось заниматься любимым делом».

«Мне нравится процесс лепки, и то что я сама могу создавать такие изделия, которые захочу».

Исследовался вопрос о том, что респондентам больше по душе – гончарный круг или ручная лепка. Для большинства это оказалась ручная лепка 67%, для 20% – и то и другое, и для 13% гончарный круг. В основном, респонденты предпочитают ручную лепку, поскольку в ручной лепке больше возможностей для воплощения своих идей, гончарный круг требует большей концентрации внимания. (*«Лепка интереснее, больше свободы в форме». «Круг. Это перфекционизм и стремление к быстрому результату – скрутила, увидела, оценила идеальную форму, я молодец. Недаром круг – символ спокойствия, начала начал». «Ручная лепка, т.к. в ней вижу больше свободы творчества. Кроме того, гончарка требует больших физических усилий»*).

Было выявлено, что керамика вызывает большой спектр чувств у респондентов. Я выделила 3 категории чувств: чувства позитивно окрашенные, чувства негативно окрашенные и гамма чувств. Положительно окрашенные чувства от керамики получают 73% респондентов (радость, азарт, вдохновение, интерес, удовольствие, чувство “здесь и сейчас”, расслабление, умиротворение, равновесие, предвкушение, усердие), негативно заряженные чувств – 13% (печаль и раздражение), всю гамму чувств 13% респондентов (от печали до радости и от ненависти до любви).

“Чувство отрешенности от забот, азарт, вдохновение, интерес, тактильное удовольствие, ощущение «здесь и сейчас», «Умиротворение, равновесие», «Полярные от ненависти до любви», «При неудачах – сильное

раздражение : (Когда все выходит как надо, получаю удовольствие от процесса и большую гордость за результат»).

Для 57% участников опроса керамика не вызывает воспоминаний, для 21% респондентов вызывает чувство похожего опыта, а также интересно, что керамика вызывает чувство расширения опыта 21%. *(«бОльшую часть жизни я этим занимаюсь, поэтому скорее это жизнь вызывает воспоминания о работе с глиной) Две эти вещи плотно переплетены в моей судьбе», «Да, что-то из прошлой жизни», «Воспоминания не вызывает. Похоже на увлекательное путешествие, всегда интересно какой будет результат»).*

Вместе с этим мне было интересно, способствует ли занятие керамикой и работа за гончарным кругом чувству “быть на своем месте” и для 75% респондентов это именно так, хотя и 25% так себя не чувствуют. *(«Думаю да, но это зависит напрямую от профессионализма», «нет, скорее движение вглубь, к своим другим я; внешнее я со своим местом остается за порогом мастерской»).*

Помогает ли керамика воплощать себя так, как на самом деле хочется? Для 75% респондентов безусловно да *(«Да, но мастерства не хватает», «безусловно! но для этого нужно много сил и стараний, ведь не всегда все получается»)*, 17% считают, что скорее нет, для 8% это не так.

Вопрос о том, что для респондентов является бытие собой выделились следующие категории: свобода быть собой (58%), радость и смелость (26%), принятие себя 8%, уединение 8%.

(«Когда ты не пытаешься соответствовать чему либо или кому либо. А получаешь удовольствие, в том числе от неудач и ошибок.»), «в керамике – прикоснуться к живому материалу, связь с реальным оффлайн миром, с природой», «Для начала принятие себя, следом безразличие к чужому мнению. Это способ самоисцеления»).

В предпоследнем вопросе я попыталась узнать влияет ли на бытие собой респондентов бытие керамистом и для 80% действительно влияет *(«Да, воплощает мои идеи, приносит удовольствие и чувство удовлетворения», «Да, я нашла множество ответов внутри себя и стала крепче.”, “Да, Становлюсь ближе к себе, к телу. К природе», «Выстраивает контакт с чувством красоты, стиля, способствует более живому интересу к темам которые «про меня»»)*, хотя другие 20% сомневаются в этом. А как влияет? Здесь ответы были очень разными *(«Скорее, наоборот. Бытие собой влияет на бытие керамистом», «Это проявляется в изделиях»).*

Последний вопрос оказался сложным, и 25% респондентов не смогли на него ответить, когда как остальных 75% попытались. Подлинность ощущается им радостным занятием и занятием, которое открывает свободу и проявленность *(«Подлинность ощущается в движениях рук – они работают самостоятельно и наблюдение за этим движением, его искренностью я могу назвать подлинным бытием. В этом, очень личном процессе и переживании, оба понятия присутствуют. Более механические процессы*

скорее про небытие, более творческие (поиск формы, к примеру) – про бытие. На этом контрасте постоянно меняющихся состояний, процесс работы с глиной становится вневременным и аутентичным». «Бытие собой это когда работаешь над своим изделием, воплощаешь свои идеи в реальность испытывая при этом гамму чувств»).

Неподлинность же ощущается, как ответ живого материала («Материал всегда чувствует неискренность. Работы, которые выполнены душой, а не просто механически, выходят всегда намного лучше», «занятия из-под палки», неувлеченность, или же попытка скопировать другую работу, когда не используешь свои идеи, а пытаешься подражать или вписаться в тренды», «В керамике тоже присутствуют моменты небытия-прохожие на транс, когда после не помнишь самого процесса и не замечаешь времени, которое потратил на это»).

Выводы и вопросы к обсуждению

Таким образом, первичный анализ данных показывает, что создание керамики вызывает множество переживаний и чувств, связанных со свободой, радостью, умиротворением и проявленностью в мире. В частности, к занятию в большей степени приводит интерес. Большинству нравится ручная лепка, поскольку в ней можно испытать больше свободы в творчестве.

В основном – керамика вызывает положительные эмоции, возможно, это способствует и терапевтическому эффекту. Керамика в меньшей степени вызывает воспоминания, а в большей – помогает делать новые открытия и расширять опыт.

Занятие керамикой может помочь «найти свое место в жизни», ощутить себя дома. Для керамистов занятие керамикой влияет на их самоощущение. Для большинства респондентов подлинность ощущается через радостное занятие и свободу самовыражения.

Поэтому, предварительно мы можем сказать о том, что керамическое ремесло может влиять на ощущение подлинного бытия собой, но это требует качественного анализа и большей выборки респондентов.

Вместе с этим, есть и те темы, которые могли бы стать перспективными для дальнейшего исследования:

1. Изучение мотивации к занятию керамикой;
2. Исследование эмоциональных аспектов практики;
3. Изучение связи между керамикой и самоидентификацией;
4. Изучение связи между занятием керамикой и переживанием аутентичности;
5. Изучение терапевтического эффекта керамики;
6. Керамика и телесность. Как керамика помогает вернуться «в себя».

Приложение 1.

1. Напишите пожалуйста ваш возраст и пол
2. Как давно вы занимаетесь керамикой?
3. Чем вы занимались до керамики (кем работали/учились) или чем вы сейчас занимаетесь кроме нее?
4. Что повлияло на ваш выбор быть керамистом?
5. Какой вид работы с глиной вам больше по душе – гончарный круг или ручной лепка? Почему?
6. Опишите, какие чувства у вас вызывает лепка и работа за кругом?
7. На что похоже в вашей жизни работа с глиной? Вызывает ли она какие-то воспоминания о детстве или другом времени вашей жизни?
8. Как вы думаете, способствует ли занятие керамикой чувству, что вы "на своем месте"?
9. Дает ли вам керамика свободу воплощать себя так, как вы хотите?
10. Что для вас значит «подлинное бытие собой»
11. Как вам кажется, бытие керамистом как то влияет на ваше бытие собой? Если да, то как?
12. Каким образом в вашем опыте работы с глиной вы различаете подлинность бытия и неподлинность? Что вам помогает почувствовать это различие? В чем проявляется бытие собой и небытие собой?

Литература

- Архангельская В.В., Пузырей А.А. «Ведомое рисование» как метод инициальной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 1. С. 193-201.
- Гумерова Р. В. Творчество как способ бытия. Редакция "Психология" кафедры связей с общественностью факультета психологии Томского государственного университета. 2005.
- Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. Питер; СПб.; 2009
- Корякина А.П. Проблема подлинности: от экзистенциализма к медиа-философии // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. С. 40-41
- Нартова-Бочавер С.К. Понятие аутентичности в зарубежной психологии личности: история, феноменология. Исследования // Психологический журнал. 2011. Т. 32. №6. С. 18-29.
- Страусс А., Корбин Дж. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники / Пер. с англ. и послесловие Т. С. Васильевой. М.: Эдиториал УРСС, 2001. 256 с.

Pottery craft practice as a way to move towards authentic being oneself
Mariya V. Shevyakova, yegisoul@gmail.com

Бытие терапевта в контакте с клиентом с ПРЛ в подходе логотерапии и экзистенциального анализа

О. А. Шмарловская

Московский институт психоанализа (Москва)

Аннотация. В статье представлено осмысление возможностей техник логотерапии и экзистенциального анализа в работе с клиентами с пограничным расстройством личности (ПРЛ). Рассматривается использование техник сократического диалога. Проводится анализ анализа духовного бытия личности: возможность обращения к самодистанцированию и самотрансценденции (В. Франкл, С. В. Штукарева) у клиентов с ПРЛ. Рассмотрены особенности терапевтического контакта с клиентом с ПРЛ. Анализ проведен с примерами из практической работы. Элементы из истории клиента описаны с сохранением конфиденциальности, с разрешения клиента.

Ключевые слова: бытие, логотерапия, пограничное расстройство личности, пограничный паттерн, смысл, ценности, сократический диалог

Пограничное расстройство личности определяется в МКБ-10 как «эмоционально неустойчивое расстройство». Проявления расстройства выражены личными страданиями и социальным распадом. В МКБ-11 включен пограничный паттерн поведения. Для пограничного расстройства личности или пограничных паттернов поведения характерны: импульсивность, низкий уровень самоконтроля, эмоциональная неустойчивость, высокая тревожность и десоциализация. Отличия ПРЛ от других расстройств: частое ощущение пустоты или боли, полярность эмоций, сложность в дифференциации и контроле эмоций. В результате таких переживаний формируются модели поведения и установки, которые мешают в построении близких взаимоотношений. Стоит отметить, что пограничные состояния характерны и для людей в норме. Таким образом, ПРЛ – это не только сложно дифференцируемый диагноз, но и пограничное состояние психики, при котором наблюдается эмоциональная неустойчивость.

У многих настоящий диагноз не дифференцирован, или вместо него могут стоять такие диагнозы как «расстройство адаптации», СДВГ, или БАР. В связи с этим, изучение особенностей и проявлений в терапии настоящего диагноза, является актуальным для психолога, так как многие клиенты имеют признаки пограничных состояний, но никогда не обращались за помощью в их коррекции. Между тем, именно пограничные состояния влияют на то насколько клиент эффективно сможет решить поставленные им перед собою задачи в терапии.

Я хочу поделиться примером из моей практической работы с клиентом с ПРЛ: особенности проявления пограничных состояний в терапии в контакте с психологом и возможности подходов логотерапии и экзистенциального анализа при работе с клиентами с ПРЛ. Случай описан с разрешения клиента, с сохранением конфиденциальности.

Описание Бытия клиента с ПРЛ:

К. – молодая женщина, 20-27 лет. Обратилась за помощью в связи со сложностью в построении взаимоотношений с противоположным полом: состоит в романтических отношениях на расстоянии одновременно с двумя партнерами. Иногда встречается с ними реальности. Представления об отношениях изменчивы, как и само количество отношений.

В отношениях для К. характерно уходить из них резко прерывая общение и блокируя контакты, как только поведение партнера становится неприемлемым. После этого отзывается о партнерах как об «абыюзерах».

Однажды К. влюбилась в молодого человека, с которым виделась один раз, а остальное время общалась виртуально. Тем не менее для нее это событие стало романом длиною в полгода, в результате которого К. страдала из-за того, что молодой человек прекратит общение. Она чувствовала себя отвергнутой, запутавшейся, но искала общения с ним, фантазировала об их отношениях, попутно уходя в запой. Из алкоголизации К. выбралась благодаря силе воли к жизни.

К. склонна пускаться в сексуальные авантюры. В состоянии подавленности, обиды и злости на близких К. ищет новую интрижку или сексуальную авантюру, чтобы ощутить себя любимой. Ее жизнь напоминает сюжет, в котором разыгрывается драма.

Клиентка часто дает интервенции по типу: «не знаю, чего от себя ожидать», «я боюсь себя», «не чувствую, что моя жизнь – целое»»

Часто К. говорит о боли и о том, что боль – это экзистенциальная данность. Но назначения этой боли не осознает. Боль превращается в саморазрушение и страдание ради страдания.

Из ресурсов у клиентки высокий уровень мотивации достижения. Есть два образования и наличие собственного бизнеса, которым она эффективно управляет.

Обобщая, можно сказать, что клиент с ПРЛ растерян в пространстве эмоций и взаимоотношений с близкими.

Он не знает, что ожидать от себя в следующий момент импульсов. То есть его бытие несвободно, а обусловлено. Оно подчинено хаосу, импульсам, желаниям, чужим установкам. И в этой несвободе клиент теряет себя, обретая осколки себя через чувство боли и полярность ярких эмоций.

Логотерапия и экзистенциальный анализ, помогают скорректировать модели поведения при пограничных состояниях, мешающие клиенту контролировать свое эмоциональное состояние и выстраивать отношения с близкими.

Это становится возможным благодаря актуализации ценности жизни клиента, что отличает настоящие подходы от других школ психотерапии.

Логотерапия – третья венская школа психотерапии, основатель которой В. Франкл. Видение логотерапии созвучно с экзистенциальным анализом и рассматривает жизнь человека с точки зрения смыслов и ценностей. Далее мы рассмотрим возможности и ограничения данного подхода.

Далее мы переходим к рассмотрению особенностей контакта между терапевтом и клиентом с ПРЛ, у которого есть отличия.

Бытие терапевта является бытием здесь и сейчас присутствием с клиентом во взаимоотношениях. В контакте с терапевтом клиент учится искать свое отражение в этих отношениях и переживать его, принимать и идентифицировать себя.

В контакте с клиентом с пограничными состояниями терапевт сталкивается с гаммой собственных чувств:

- сопереживание к боли и страданию потерявшегося человека
- чувство пустоты, в результате которого диалоги кажутся бессмысленными и повторяющимися.
- злость, проявляемая в момент, когда клиент обесценивает и свои достижения, и работу терапевта. Или действует вопреки принятым решениям, как бы обманывая и себя, и терапевта.
- страх разочаровать клиента, быть для него плохим терапевтом, возникающий в результате фантазий клиента о «никчемных» и «всесильных» людях.
- в контакте клиентом с ПРЛ проявляется чувство растерянности и безысходности от того, что все постоянно меняется в пространстве, приносимом клиентом. Это проявления «хаоса» бытия клиента.

Через осознание себя терапевт осознает клиента. Чувства подсказывают, о чем могут быть переживания клиента. Эти переживания указывают на скрытую часть бытия клиента, та часть в которой он потерял себя. Знание об этих переживаниях позволяет терапевту создать пространство, в котором клиент сталкивается с собой: с собой выбирающим адреналиновые эмоции, с собой импульсивным и безрассудным.

Какие возможности есть у логотерапии при работе с эмоциями у клиентов с пограничными моделями поведения? Как клиент, так и терапевт обнаруживают самих себя в контакте друг с другом. Себя злящегося, себя ревнующего, себя потерянного от приносимой пустоты, себя боящегося. Логотерапевт и экзистенциальный практик в контакте с клиентом, может показать, как обращаться с этой уязвимой частью. Тем самым направляя клиента в «осуществление самого себя» и к признанию того, что борьба за право быть реальным – имеет смысл, а бытие может быть наполнено свободой, стабильностью, и решениями.

Контакт между логотерапевтом и клиентом – это «со-бытие» в котором и клиент, и терапевт принимают вызов: «Быть таким, Другим, принимающим себя, таким, какой ты есть» (Спиннели, 1994).

Процесс терапии направлен на бытие клиента «я существующий». Клиент движется в направлении осуществления самого себя реального. Терапевт направляет внимание клиента на осознание к тому, какой Я? Через «личное присутствие терапевта» клиент учится доверять своему опыту. Осуществляя себя и осознавая себя, терапевт направляет и клиента в «осуществление самого себя».

Для этого используются техники сократического диалога при работе с пограничными состояниями. Они актуализируют индуктивное мышление клиента: размышления о себе и наблюдение за собой. Мы выносим за скобки представления и предположения о клиенте. Мы уделяем внимание фактам, деталям, самому развороту жизни клиента и переживаниям в этом развороте. Аналогичные техники используются и в поведенческой терапии, но логотерапия и экзистенциальный анализ направлены на смыслоориентированный разворот: от контроля над полярностью эмоций к оценке поведения и себя как человека, склонного к контрастам. Например, я задаю К. вопрос: «что вы думаете о себе, когда вы, поругавшись с одним из партнеров, отправляетесь на свидание с другим?». Проанализировав модель поведения, мы закрепляем это вопросами: «какой вывод вы можете извлечь из прошлого срыва?» или «как вы сейчас относитесь к своему поступку тогда?». В таком контакте клиент приобретает право быть собой, посмотреть на свои убеждения, реакции и более этого двигаться дальше к тому, каким он хочет быть. Однажды, К. размышляя над такими вопросами, пришла к выводу: «раньше я думала, что импульс – это рука Бога и мне нужно слушать свое сердце, и первое желание. А сейчас, я понимаю, что нет. Я могу выбирать».

В контакте с клиентом, переживающим пограничные состояния, важно сохранять последовательность в отношении к клиенту. В модели поведения клиента заложено, что внутреннее напряжение выражается в неустойчивых взаимоотношениях. Последовательный контакт непривычен и сложен при пограничных состояниях. Эта непривычность и стабильность отношений вызывает сопротивление и желание избежать этого контакта со стороны клиента. Чувства к терапевту меняются от любви до ненависти.

Тем не менее часто для клиентов, избегающих контакта, характерно проверять терапевта на устойчивость или лояльность, принося истории из жизни, где они поступали спорным образом. Например, они могут рассказать в деталях об измене своему партнеру. В этом моменте терапевту важно принять клиента таким. Выразить неприятие поступка, если он направлен против смысла в жизни клиента, и вместе с этим открыть пространство свободы: клиент может выбирать и быть решающим.

Однажды К. признается: «у меня ощущение, что вы поймали меня на моем же обмане. И теперь мне стыдно». Для К. это переживание стыда,

обнаружения себя. Я задаю ей вопрос: как вы можете обратиться с этим стыдом? И в этот момент, для нее это становится возможностью ощутить, что ее стыд принимают. Она может быть такой, и одновременно она может быть свободной от стыда, ведь ей предлагают с ним «обращаться».

Становясь «реальным» у клиента, есть возможность действовать осознанно, решать, и быть Творцом собственной жизни. Это возможность выражать отношение к осуществленному выбору и выбирать заново. Так, однажды, К. вместо привычного побега из отношений в секс с новым партнером, выбирает продолжить отношения и попытаться решить конфликт, находясь в них. Это стало ее дорогой к росту.

Подход логотерапии и экзистенциального анализа работает с духовной частью бытия клиента. При сохранности критики у клиентов с пограничными состояниями работа со смыслами и ценностями возможна. Но в практическом опыте с К. мы часто сталкивались с тем, что ее пограничные состояния брали верх. Для нее терапия стала постоянной практикой критической оценки импульсов успокоения себя, а главное дифференциации устремлений, ради которых у нее получилось бы преодолеть внутренний конфликт.

Так как ПРЛ – это расстройство личности, это указывает на то, что клиент не всегда осознает, что с ним происходит.

Сперва мы обращаемся к духовной способности каждого человека самодистанцироваться и смотреть на себя как на Другого. Такой взгляд, который призывает оглянуться на самого себя, снимает полярность переживаний клиента. Картина все или ничего растворяется.

У К. случается возврат к привычным моделям поведения. Иногда она, испытывая обиду на партнера или сталкиваясь с фрустрацией, как и прежде, планирует новые отношения. Так, на одной из сессий К. рассказывает мне, что она собралась на свидание с новым парнем. Так получилось, потому что с парнем, у которой у нее отношения сейчас, они не договорились о том, кто оплачивает ее покупки. В ответ на это я спрашиваю К.: как ваши желания проливают свет на вашу жизнь? И она погружается в интерпретацию своего желания. Терапевт призывает клиента к ответственности перед всей своей жизнью при осуществлении желания и импульса.

Цель терапии заключается в том, чтобы клиент сам начал переживать свое бытие, то есть осознавать, как желания, импульсы, настроения оказывают влияние на всю его жизнь. Клиент учится быть свободным и «осуществленным». В начале терапии реальность клиента состоит из переживаний. Поэтому терапевт направляет клиента на раскрытие своего бытия к ответственности за него. Происходит это в контакте с клиентом.

Духовное бытие – это больше чем дистанцирование и ретроспективный взгляд на себя. Духовное бытие – это трансцендирование, выход за пределы Эго, в сферу ценностей и смысла. С. В. Штукарева пишет, что мало выйти за пределы себя, необходимо осознать связанность этого выхода с

собственным бытием и своим присутствием в мире (Штукарева, 2014). Личность может сделать его полем для воздействия и одновременно проявить себя ради чего-то в этом мире.

Это способность к трансценденции – Быть для Другого. Здесь клиент находит ответы на вопросы: «ради кого я живу? О ком я могу заботиться? Какой след я могу оставить в жизни других?». Доступно ли это для клиентов с ПРЛ? Какова их возможность дистанцироваться от себя ради другого? Они заключены в Эго. Сперва трансцендентность кажется недоступной зоной. В работе с К. я убедилась, что напоминание о ценностях актуализирует эту потребность: быть для Другого. Для К. было открытием, что на самом деле ей хочется проявлять заботу о своем партнере. Таким же открытием стало то обнаружение, что она уже умеет заботиться, просто иногда не осознанно и импульсивно. Для К. открытием стало то, что терпение – это проявление любви. Она часто ожидала терпения к себе и заботы о себе от своих партнеров. Но в терапии К. столкнулась с задачей проявить такую же любовь по отношению к близким. Зачем? К. отвечает: «Я забочусь о нем, потому что он в сложные для меня эмоциональные моменты проявляет терпимость ко мне». Одна из смысловых задач для клиента с ПРЛ: учиться быть ради Другого. Логотерапевт, находясь для Другого (клиента) показывает как это. За пределами Я существует мир, в котором мы нужны. Осознание своей роли в этом мире у клиента происходит в контакте с терапевтом. Н. М. Вильямс сказала бы, что болезненно осознавать, что работа над условиями проведения терапии и есть терапия. Но мы сегодня заканчиваем словами Р. Кочюнаса, о том, что терапия – это труд, который мы делаем вместе с клиентом, не для клиента, не за клиента, но вместе с клиентом (Кочюнас, 2004). В этом «вместе» терапевт трансцендентен в отношении клиента, благодаря чему и сам клиент учится наполнять бытие «трансцендентным».

Подведем итоги.

Психоконсультирование в работе с клиентами с пограничными состояниями отличается сильным эмоциональным напряжением и нестабильностью контакта с терапевтом.

В подходе логотерапии и экзистенциального анализа, применяя техники сократического диалога можно снизить полярность переживаний клиента; обнаружить негативные поведенческие реакции, установки и оценить их влияние на жизнь клиента; актуализировать ценности клиента, которые позволят преодолеть негативные модели поведения; смодулировать новые поведенческие реакции, направленные на смыслы; актуализировать трансцендентные мотивы клиента.

В логотерапевтической работе с клиентами с пограничными состояниями удастся:

– направить внимание клиента на свое Бытие с помощью самодистанцирования;

– сохранять контакт с клиентом, отвергая негативные установки и предоставляя свободу клиенту «быть не только тем, кто есть», но выбирать то «каким могу быть»;

– актуализировать трансцендентные мотивы за счет размышлений о роли клиента в жизни других.

Решение задач по актуализации в жизни смыслов и ценностей клиентом с ПРЛ, предполагает преодоление пограничных паттернов поведения. В логотерапевтической работе клиент сталкивается с потребностью в действиях-решениях в противовес действиям-импульсам. Благодаря этому он обретает свободу выбирать между смыслом (что для него важно?) и обусловленностью (что он уже умеет?).

Литература

Бурдин М.В., Игнатова Е.С. Психологическое консультирование и психотерапия: технология сократического диалога / М.В. Бурдин, Е.С. Игнатова. ПГНИУ, Пермь, 2019. 88 с.

Кочюнас Р. Со-бытие как главное событие в психотерапии // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2004. №1. [Электронный ресурс] <http://hpsy.ru/public/x886.htm> (дата обращения 21.01.2025)

МКБ-10 (международная классификация болезней) [Электронный ресурс] <https://mkb-10.com> (дата обращения 21.01.2025)

Фокс Д.-Дж. Пограничное расстройство личности. Комплексная программа, позволяющая понять и контролировать свое ПРЛ СПб.: ООО-Диалектика, 2020. 272 с.

Франкл В. Теория и терапия неврозов: введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. М.: Биг-пресс, 2012. 224 с.

Штукарева С.В. Содержательная характеристика логотерапии как средство актуализации личностных смыслов // Акмеология. 2014. №2 (50). С. 209-214.

Spinelli E. Demystifying Therapy. London: Constable. 1994.

To be a therapist in contact with a client with BPD in the approach of logotherapy and existential analysis

Olesya A. Shmarlovskaya, homa_houme@mail.ru

Научное издание

**ПОДЛИННОСТЬ БЫТИЯ
В ПСИХОЛОГИИ, ПСИХОТЕРАПИИ
И ГУМАНИТАРНЫХ НАУКАХ:
ОПЫТ И ИССЛЕДОВАНИЯ**

II научно-практическая конференция

(Москва, 14–15 декабря 2024 года)

Сборник материалов

Под общей редакцией
Л. А. Кретовой, В. Г. Кирсановой