

БЫТЬ ИЗ СВОЕЙ САМОСТИ

Н.А. КОНДРАТОВА*,

Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого,
Великий Новгород, Россия, nkondratova@mail.ru

Представлен случай продолжавшейся в течение 18 месяцев психотерапевтической работы с клиентом с симптомами эмоционально-волевого снижения. Поддержкой и ориентиром в этой работе автору служили идеи экзистенциального подхода: существование предшествует сущности, подлинный способ существования как предпосылка психологического здоровья, движение к подлинности жизни через ее осмысление, развитие слушающего Я — умения прислушиваться к себе, своей субъективности, готовность к осознанному самостоятельному выбору. Описываются характер и динамика терапевтических отношений, динамика самопонимания и жизненного мира клиента в процессе терапии, основные приемы терапевтической работы.

Ключевые слова: экзистенциальная психотерапия, подлинный и неподлинный способы существования, жизненный мир, выбор.

«Ответственность человека ... — это ответственность перед неповторимостью и уникальностью каждого человеческого существования».

Виктор Франкл

«Постоянно колеблющееся равновесие между жизнью и смертью внутри нас — главный барометр, определяющий ход нашей жизни».

Джеймс Бьюдженталь

Для цитаты:

Кондратова Н.А. Быть из своей самости // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 1. С. 92—108. doi: 10.17759/cpp.2017250107

* Кондратова Наталья Александровна, кандидат психологических наук, доцент, Новгородский государственный университет, Великий Новгород, Россия, nkondratova@mail.ru

Л., молодой человек 25 лет, с высшим образованием, после окончания вуза отслуживший год в армии, обратился ко мне за психологической помощью после уговоров близких¹. Это было первое в его жизни обращение к подобного рода специалисту. Никогда прежде, ни психологической, ни, тем более, психиатрической помощи, он не получал. К моменту нашей первой встречи он проходил испытательный срок на третьем месте работы за год. Работа была по специальности, но он с ней не справлялся, существовала угроза увольнения, что очень волновало родителей.

Внешний вид Л.: довольно высокий, крепкого телосложения, но сутулящийся, одет в черную, с длинными рукавами рубашку, несмотря на лето, застегнутую под горло. Его лицо я бы не назвала амимичным, но как будто этой мимики было в нем маловато (напоминало легкую рябь на воде), а выражение лица — какое-то детское, вызывающее ощущение незащитности и простодушия.

Из рассказа Л. о своем неудовлетворительном состоянии для меня как клинического психолога стала вырисовываться картина отчетливого эмоционально-волевого снижения, развивающегося уже около пяти лет. На первом месте были жалобы на тревогу, плохое настроение, навязчивые мысли. Эти мысли отвлекают от работы, но, как замечает Л., «если бы мысли не мешали, все равно не понятно, чем бы тогда занимался». Последние годы снижается интерес ко всему, в том числе и к людям. За словами людей, их интонациями улавливает какой-то второй смысл, «двойное дно». Занимается преимущественно тем, что не требует напряжения (сидит в интернете, смотрит телевизор).

В чем-то схожие ухудшения состояния были и раньше: в десятом классе школы и на третьем курсе университета. Ни с кем не делился своими тягостными переживаниями и, по его собственному выражению, «как-то сам с ними справился». Вместе с тем, из рассказа Л. становится ясно, что третий курс оказался отчетливым переломным моментом в его жизни, именно с этого периода начинает происходить ее обеднение, оскудение. Если прежде «рабочее настроение было не редкостью», то с этого времени стали пропадать интерес к чему-либо, в том числе и к людям, и расти, как выразился он сам, «все более отстраненное от реальности состояние». И тогда же, после какой-то услышанной истории вдруг появился страх, что с ним может внезапно случиться что-то плохое.

¹ Данная статья представляет собой переработанную и расширенную версию доклада «Усилие быть: экзистенциальный подход versus МКБ-10», прочитанного на II Международной конференции «Философия и психотерапия» (Санкт-Петербург, 2014 г.). Доклад, в отличие от статьи, отражал предварительные результаты еще не завершенной терапии. Конкретные детали случая изменены с целью соблюдения принципа конфиденциальности.

На мой вопрос, что происходило тогда в его жизни, Л. ответил, что появилось больше свободного времени, было непонятно, чем заняться, встала необходимость самостоятельно выбрать, чему себя посвятить (выбор специализации) и возникли боязнь сделать неправильный выбор и, соответственно, нежелание брать на себя ответственность и начинать какую-то самостоятельную жизнь.

Мои первые ощущения от общения с Л. двойственны. С одной стороны, было чувство, что контакт возник, что появилось некоторое пространство совместности: Л. охотно и достаточно активно рассказывал о беспокоящем его состоянии, причем делал это впервые, я чувствовала «призыв» о помощи с его стороны. Л.: «Я впервые кому-то рассказал то, что и сам до конца не понимал и стало немного легче, и на следующий день после встречи мысли досаждали меньше». На это возникшее доверие можно опираться и можно развивать его дальше. Другой ряд чувств, возникших у меня: неуверенность, тревога и страх. Страх перед «клиникой» (клинической симптоматикой, «биологическими механизмами развития болезни», «стойкостью и необратимостью» негативной симптоматики и т. п.).

Вопросы, которые задаю себе: имею ли право работать с таким клиентом, не следует ли привлечь врача? Что могу противопоставить клинической симптоматике, что может стать опорой, ориентиром в работе? Врача привлечь не удалось. Опорой мне стал экзистенциальный подход в понимании человеческих проблем. И, в частности, идея о том, что психологическое здоровье и психологические расстройства связаны соответственно с подлинным и неподлинным способами существования.

Кроме клинических симптомов в рассказе Л. было еще и другое, а именно, крайняя неудовлетворенность собственной жизнью, острое переживание ее неподлинности, ощущение ее как «не-жизни»: «если бы мысли не мешали, все равно не понятно, чем бы тогда занимался». Свою жизнь Л. описывал, как пустую, бессмысленную, рутинную. Часто испытывает скуку, особенно в свободное время: «скука и лень — в основном два главных мотива», «непонятно в каком направлении двигаться» (это его собственные слова).

Первоначальные ожидания от наших встреч Л. сформулировал так: помогу понять что-то, что он не понимает, не замечает, буду давать какие-то задания, которые он будет выполнять (чтобы исчезли мешающие мысли). Также он поинтересовался, как я объясняю его состояние. Мой ответ на этот запрос был таким: «Я не врач, не могу выписать лекарство, чтобы избавиться от этих мыслей, могу предложить психологический путь — исследовать, в связи с чем, в каких ситуациях появляются эти мысли, в каких ситуациях тревога усиливается, а в каких — исчезает». А мое предположение относительно состояния Л. таково: его подавленное состояние, тревога и навязчивые мысли — реакция на «пустую жизнь». То есть своей интерпретацией я перевела наше взаимодействие из клинического пространства в экзистенциальное.

Л. подхватывает эту интерпретацию, и она становится ориентиром в нашей работе. Л. действительно обеспокоен тем, как он живет и хотел бы жить иначе. Центром этого беспокойства являются не проблемы на работе, а собственное бытие, которое он определяет как «растительное существование», явно противопоставляя его какому-то иному, «человеческому».

Уже на второй встрече первоначальный запрос был изменен: «чем бы я занимался сейчас, если бы я преодолел это в себе? Ну и ответ как-то такой же, что тоже ничем». Пусть даже «мысли» останутся, но получится «на чем-то более важном сконцентрироваться. Как сделать лучше? Как сдвинуться в лучшем направлении?». В этом ему помощь нужна. То есть готов терпеть «мысли», но пусть жизнь станет более содержательной и осмысленной, будет «польза от жизни». Первоначальный запрос Л. о снятии симптома трансформировался в запрос на изменение жизни — как пустую жизнь сделать наполненной, чем ее наполнить. Таким образом, обозначился предмет нашей совместной работы.

Первые полгода мы встречались два раза в неделю, в дальнейшем — один раз в 5—7 дней. По объективным обстоятельствам (болезни, мои отъезды) случались перерывы в две—три недели.

Итак, с чего мы начинали. Первоначальное состояние Л. можно охарактеризовать как остановку, прерывание экзистенции, т. е., прекращение движения, изменения, чувства жизни. Пустота, застой, подавленность, ощущение бессмысленности жизни, внутренняя неустойчивость, обостренное чувство собственной уязвимости и неполноценности (некомпетентности), чувство тупика. Может быть, даже паника (ужас), сдерживаемые льдом бесчувствия (мои ощущения от состояния Л.: «замороженность», «оцепенение»). Эта экзистенция и прежде двигалась не слишком динамично, но сейчас наблюдаются явное провисание, пробуксовка и даже движение вспять с потерей приобретенных ранее умений и способностей. Но эта экзистенция, терпя бедствие, ощущает, осознает это и подает сама себе сигналы «SOS!». К этим сигналам (тревога, страх и мысли, что вот все может внезапно исчезнуть, пропасть) можно подойти как к психопатологическим симптомам, а можно именно как к сигналам бедствия. Ту симптоматику, которая появилась у Л. на третьем курсе (внезапный страх, что с ним может случиться что-то плохое), я также перевела на экзистенциальный язык. Она говорила о непрочности и уязвимости его положения в мире: нет внутренней устойчивости, может не удержаться и куда-то скатиться (ощущение близкой пропасти), может потерять то небольшое, что есть.

В начале наших встреч Л. не раз задавал вопрос: «То, что меня беспокоит моя жизнь, это нормально?». Я отвечала, что это очень важно, это то, что подталкивает его что-то в ней менять.

Мои вопросы себе в начале терапии: «На что нам опираться и куда двигаться? Так ли уж пуст мир Л.? Действительно ли он ничего не хочет?

Действительно ли он ничего не может?». Совершаем совместное исследование и «раскопки» этого мира.

Жизненный мир (начало терапии)

Вот несколько высказываний Л., представляющих его общие установки по отношению к миру: «человек вообще не властен над обстоятельствами», «все чувствуют примерно одинаково», «у всех набор мыслей примерно одинаковый». Они демонстрируют, с одной стороны, крайнюю пассивность собственной позиции в мире, отказ от свободы определять свою жизнь и ответственности за нее, а с другой — слабую дифференцированность картины мира, во всяком случае, ее социальной составляющей.

Далее представлю более детальное описание жизненного мира Л. через основные экзистенциальные измерения.

Мир физический. Л. любил спорт (футбол, борьбу, теннис, бег), в его жизни когда-то это в той или иной степени присутствовало. Сейчас остается зрительский интерес (следит за новостями спорта, смотрит по телевизору какие-то соревнования). Иногда совершает пешие прогулки, откликается на природу (любуется), фотографирует.

Сетует, что у него почти отсутствуют так называемые ручные умения, относящиеся к физическому труду. Хотел бы их развивать, научиться каким-то практическим вещам (например, что-то ремонтировать).

То есть это измерение оказывается для Л. очень важным, контакт с физической составляющей мира рождает в нем позитивные переживания, дает ощущение жизни на фоне практически полной неудовлетворенности всем остальным. Является ресурсом, через который можно влиять на другие измерения.

В нашей работе я поощряла его к возобновлению спортивных занятий: Л. стал иногда бегать по вечерам, гулять, выходил играть в футбол и кататься на коньках, как-то раз сходил на спортивную секцию по борьбе, дома стал периодически заниматься гимнастикой.

Мир социальный. Поддерживает отношения с двумя друзьями, которые живут в другом городе. Перезванивается с ними раз в 3—4 недели и примерно раз в полгода бывает в этом городе и встречается с ними. Отношения с друзьями его не совсем устраивают, но намерен их поддерживать. У Л. есть свой образ желаемых отношений, это проскальзывает в его оценках. Разговор на тему дружбы поддерживал без особого интереса. Считает, что это для него сейчас не на первом месте. Самое главное — как-то улучшить собственную жизнь, а «будешь полон сам — будет, что давать другим». Для него важно, как он выглядит в глазах других.

Об отношениях с родителями говорит неохотно. Но из скупых высказываний Л. на эту тему становится ясно, что они крайне обеспокоены многими его поступками и образом жизни в целом. Именно они требуют от него какой-то социальной состоятельности и самостоятельности. Л. никоим образом этим требованиям соответствовать не может, а в каких-то случаях и не хочет. Тем не менее, он на свой лад переживает, что разочаровывает и огорчает родителей, и хотел бы, «чтобы им не было за него стыдно».

Испытывает затруднения в понимании других людей, их эмоций. При общении с посторонними или малознакомыми людьми возникают те самые навязчивые мысли. Отношения на работе практически не строятся. В некоторых случаях они оказывались тем наиболее тягостным для него обстоятельством (чувствовал крайнюю неловкость и смущение, неумение начать и поддержать разговор), из-за которого с работы увольнялся.

Работа (взаимодействие с коллективом и освоение рабочих обязанностей) выступает сильным стрессором для Л. За тот период, когда мы встречались, он сменил четыре места работы, и я заметила такую тенденцию: когда возникал перерыв в работе (из-за увольнения или в связи с болезнью), его психологическое состояние улучшалось, меньше беспокоили тревога и навязчивые мысли. Я оказывала поддержку в преодолении этого стресса, обсуждая как можно подробнее все, что происходило для него на работе, все затруднения, которые он испытывал, подчеркивая все удачные моменты, которые имели место.

Мир личный. В прошлом Л. играл в шахматы, занимался спортом, читал книги по истории, астрономии. Отмечает интерес к путешествиям. Умение играть в шахматы пригодились ему в армии: помогло установить с кем-то контакт, а их игра развлекла других. Ценит шутки, юмор.

Пожалуй, чувствует наибольшую потребность, может быть, даже жажду, чтобы этот мир был сколько-нибудь полон. Вместе с тем, поскольку наполнение именно этого мира зависело от него, а не от каких-то толчков извне, здесь особенно остро и наглядно выступали недостаток желаний и усилий: «Так много всего. Чем заняться?». Подобные состояния пустоты и скуки возникали и в школьные годы, когда наступали каникулы и он оказывался предоставленным самому себе в выборе занятий.

Книг не читает, хотя когда-то, по его словам, мог открыть на любой странице «Войну и мир» и читать (он не использовал эпитета к слову «читать», но есть основания предположить, что им могло бы быть определение «с удовольствием»). Мой страстный монолог о важности чтения художественной литературы («чтение — витамины для души, чтобы душа жила и развивалась») каких-то заметных результатов не принес. На предложение поискать и выбрать книгу, которая была бы интересна, не откликнулся.

В начале наших встреч, пожалуй, единственным островком живого интереса и живой деятельности были его занятия по овладению игрой

на гитаре. Некоторое время ходил к преподавателю, а потом стал учиться самостоятельно, разучивая и отрабатывая какие-то мелодии. Проявляет упорство, занимаясь практически ежедневно, иногда по несколько часов. По описаниям Л. у меня создалось впечатление, что эти занятия носят характер «тренировок», упорной, но, в значительной мере, не удовлетворяющей его работы над техникой (а не над музыкой). Хочет добиться какого-то результата. Придумывает приемы. Порой эти занятия превращались в рутину, но иногда возникали интерес и вдохновение (разучивал песню, которая очень понравилась). Я тут же подхватывала такие моменты, обращая внимание на то, как важно увеличивать число мест (занятий), где возникают подобные состояния.

Мир духовный. Это измерение жизненного мира наиболее сложно для выявления и описания. Как пишет Эмми ван Дорцен, «...измерение духовного мира относится к связи личности с абстрактными и метафизическими аспектами бытия» [2, 93]. Это сфера мировоззрения, ценностных ориентиров человека, «...область экзистенции, где люди создают значение для самих себя и придают смысл вещам» [2, 93]. Это смысловая сфера жизненного мира личности, именно в ней раскрывается, ради чего человек осуществляет себя в других измерениях жизненного мира, совершая те или иные действия или поступки, ради чего он живет.

Духовное измерение жизненного мира Л. прояснялось и, вероятно, создавалось в процессе нашей совместной работы и его собственной, стимулированной нашими беседами. Первоначально оно проявилось в его обеспокоенности по поводу своей пустой жизни, в его вопросах: «Как сделать лучше? Как сдвинуться в лучшем направлении?», в его стремлении сделать эту жизнь наполненной. Прояснение того, чем же ее наполнять, в значительной мере было связано с прояснением того, что же лично для него ценно и важно. На первых порах важным побудительным мотивом к изменениям было желание приобрести какую-то состоятельность в глазах родителей и других людей, стать для них интересным и компетентным собеседником и партнером, причем не казаться, а именно быть таковым, выступать в отношениях с другими людьми на равных, повысить свой социальный статус, стать значимым для других. В дальнейшем стали проявляться и иные ценностные ориентиры.

Отношения и характер взаимодействия в процессе терапии

На второй, и, особенно начиная с третьей сессии, инициативность и активность в разговоре со стороны Л. стали падать. На мои вопросы вроде бы отвечал, но, отвечая, как будто и «уплывал» из темы (например, «уплыл» из обсуждения отношений с родителями, рассказа о них). Я не

настаивала, пытаясь нащупать, что Л. готов обсуждать и прояснять. Я не хотела быть директивной, напротив, пыталась, чтобы он сам определял, что станет темой нашего разговора. Всячески уходила от приписываемой мне Л. роли контролера и учителя, перед которым надо отчитываться, но который будет направлять, руководить и отвечать за весь процесс работы. Стремилась разделить с ним решение задачи, как самому создавать мотивацию деятельности, самому стать инициатором своих поступков и организатором своей жизни. Как выйти из детской позиции ведомого и выращивать взрослого в себе (в одном из наших диалогов на мой вопрос, удобно ли ему быть ребенком, Л. ответил: «Да»). В течение первых трех месяцев работы у меня периодически возникало чувство раздражения, а порой и скуки от ощущения, что мы топчемся на месте, никуда не движемся, возвращаемся к одному и тому же.

Вот как я выразила свои ощущения после 10-й сессии: «Л. — тот Dasein, с которым трудно по-настоящему войти в контакт, вступить в резонанс, понять (нет привычных средств). Мягкий, эмоциональность есть, но где-то очень глубоко спрятанная, «замороженная» и очень мало ему самому известная. Как будто обмелевший водоем, а до глубинных источников не добраться, какая-то мощная преграда их удерживает. Внутренний мир — аморфный и одновременно плоскостный. Где побудительные силы? Где витальность?».

Помощью в поиске побудительных сил стало одно из первых открытий Л. о себе, сделанное им уже на начальном этапе наших встреч: иногда, когда он занимается чем-нибудь интересным, то забывает про мешающие и досаждающие ему навязчивые мысли. Я посчитала это наблюдение очень важным для нашей терапевтической работы, оно стало одним из существенных в ней ориентиров, указателей в движении к «подлинной жизни». В дальнейшем я всячески поощряла Л. в расширении сферы «интересного».

Примечательно также, что первоначально Л. совершенно не использовал слова, обозначающие чувства и эмоции. Приходя на встречу чем-то озабоченным или огорченным, по собственной инициативе чувствами не делился. Но когда я замечала и отмечала его необычное состояние, рассказывал о случившихся неприятностях, и напряжение в его облике заметно снижалось. Кроме того, я периодически обращала его внимание на чувства, задавая соответствующие вопросы. Со временем (месяца через четыре) в речи Л. стали появляться слова, относящиеся к эмоциональной сфере («интересно», «порадовало», «стыдно»). В последующем слова «интересно», «интерес» становятся существенной составляющей его словаря.

Где-то через 2,5—3 месяца от начала наших встреч Л. стал проявлять большую активность и заинтересованность в разговоре, начал направлять его. Уже не топчемся на месте. Хотя периодически возвращаемся

к одним и тем же темам, но есть ощущение их постепенного развития, а не просто повторения. Высказывания Л. становятся менее аморфными, более конкретными, мне становится легче его понимать.

Постепенно начинаю чувствовать себя более уверенно. Беспокойство возникает в основном в связи с социально-экономической неустойчивостью положения Л. За период наших встреч он сменил четыре места работы. А где-то к концу года нашей совместной работы перешел на новое (пятое) место. В первых четырех случаях ему не удалось сколько-нибудь основательно адаптироваться («войти» в коллектив, в достаточной мере освоить рабочие обязанности). На протяжении почти десяти месяцев терапевтическая работа происходила на фоне этой нестабильности на работе, переживаемой Л. угрозы не пройти испытательный срок, дискомфорта в отношениях с коллективом. И только по прошествии года этот фон стал менее напряженным. На последнем месте работы Л. (неожиданно для меня) чувствует себя достаточно спокойно и даже уверенно.

Динамика самопонимания и жизненного мира в процессе терапии

Л. — это человек, которому все время говорили, кем быть, каким быть, к чему стремиться, чем заниматься. Более того, его собственные интересы и потребности (например, желание заниматься спортом) родителями игнорировались и, наоборот, навязывались занятия, которые, по их мнению, были бы полезны и престижны. Поэтому, когда возникали ситуации, требующие выбора (например, как провести свободное время), он чувствовал растерянность. У него сложился взгляд на себя как на неспособного, некомпетентного, явно уступающего (даже проигрывающего) другим по всем качествам, а на свою жизнь как на сплошную неудачу, провал («та жизнь, которая есть сейчас, — это просто беда, из нее нужно бежать»).

Долгое время в его рассказах присутствовало в основном будущее — что бы он хотел (порой это напоминало некое фантазирование). Раз за разом приходил и повторял одно и то же. Но претворить желаемое в жизнь, казалось бы, просто сделав усилие, никак не получалось. Самостоятельное, свободное усилие, направленное на реализацию желаемого не возникало.

Я задавалась вопросами: почему так происходит, почему Л. не делает реальных шагов по осуществлению желаемого? Чем можно помочь? Мой ответ: «голое усилие» — не очень эффективно, слишком затратно. Необходимы дополнительные средства, «оснащение», делающие это усилие более действенным, менее трудоемким. Одна из задач терапевтической работы — помогать отыскивать или создавать это «оснащение», осваивать и присваивать его. Но, по-видимому, еще более важно, *что*

порождает усилие, характер желаемого, насколько это «желаемое» действительно является желаемым.

Вот образ, нарисованный Л., каким он хотел бы стать: «Способным на самостоятельный выбор, человеком, который может заинтересовать кого-либо, найти новые интересы, понять, как правильно ладить с людьми. Не расстраиваться из-за мелочей и стать наконец-то нормальным сотрудником. Иногда брать инициативу на себя». В этом описании отмечены практически все проблемные точки социального бытия Л. Но ему не достает конкретности, оно слишком абстрактно.

Знакомясь с жизненным миром Л., а это знакомство чем-то напоминало «раскопки», так как многое в нем, когда-то живое, к моменту нашей встречи было покрыто пылью от неиспользования, я также поощряла его к обнаружению событий, которые можно считать достижениями (и таковые нашлись), а также качеств, которые он в себе ценит. Поощряла к осознанию и принятию собственной индивидуальности и нахождению возможности жить в согласии с ней, т. е., согласованию этих абстрактных целей с особенностями своего личностного склада.

Важной частью движения в этом направлении было осознание собственных интересов, желаний, ценностей и возможностей, формулирование соответствующих им конкретных и реалистичных целей (в противоположность «чужим», навязанным или некритично воспринятым). В качестве примера, раскрывающего эту тенденцию, приведу две истории, которые я условно назвала «Журавль в небе» и «Синица в руках».

История первая: «Журавль в небе». У Л. появилась мечта научиться водить автомобиль. Эта идея возникла в одном из разговоров с отцом, он ей «загорелся» и довольно часто упоминал о ней в наших беседах. Но к реализации этой мечты за шестимесячный период практически не приблизился. Более того, в какой-то момент он решает отложить эту идею до тех времен, пока у него не улучшится положение в других областях жизни. Я расценила это как важный шаг в направлении от иллюзий к реалистичной оценке своих возможностей.

История вторая: «Синица в руках». По мере продвижения терапии Л. все больше проявляет недовольство и обеспокоенность пустотой и рутинностью своей жизни. Настроение улучшается, но это не удовлетворяет его, так как это улучшение не является, как ему представляется, следствием улучшения жизни («Если даже состояние улучшилось, а оно в определенной мере улучшилось, что от этого толку, если жизнь пуста»). Сетует, что не может ни воплотить, ни реализовать то, что хочется: «Вроде хочется, а вроде и все равно». Звучат темы: «хочу чего-то нового, внести что-то новое в свою жизнь»; «человек, если он личность — оставляет какой-то след после себя»; «чтобы что-то делать и наполнять жизнь — нужно рисковать» (а ему этого не хватает); «есть люди, которые создают

события». Решил «создать событие». Что-то задумал, но пока не хочет об этом говорить (не уверен, удастся ли воплотить). Одной задумкой все же поделился: хочет накопить денег и купить телескоп. Первоначально предполагал осуществить это через несколько месяцев, но внезапно решил ускорить покупку.

Итак, когда-то сформулированная цель «научиться иногда брать инициативу на себя» была переформулирована в «начать создавать события». В дальнейшем эта цель (а, может быть, правильнее было бы это назвать «потребностью») воплотилась в замысел купить телескоп и начать проводить наблюдения. Этот замысел «не висел в воздухе», он не был навязан кем-то другим, он был укоренен в имевший место в школьные годы интерес к астрономии. И телескоп был действительно куплен. Это было первое событие, которое было самостоятельно создано Л. Я, чувствуя, что здесь проявляется подлинный интерес Л., очень живо и тепло реагировала на эту инициативу (чего не было в отношении идеи учиться водить автомобиль, там я занимала нейтральную позицию). Купив телескоп, Л. очень быстро собрал его и уже следующим вечером наблюдал небо. Как я узнала из последующих его рассказов, это очень непростой прибор. Чтобы им эффективно пользоваться, нужно хорошо разобраться с инструкцией, перед каждым наблюдением правильно его настраивать, изучать карты неба, следить за соответствующими новостями (чтобы знать, когда что наблюдать). И Л. стал всем этим заниматься, при каждом удобном случае устраивая наблюдения (что непросто в условиях города). Представьте: поздний зимний вечер, мороз, темный безлюдный двор городской окраины и человек с подозрной трубой, направленной в небо. Можете представить себя на его месте? Но именно эти занятия привнесли смысл в жизнь Л., они поддерживают его и в создании смыслов в других сферах жизни, в частности, в трудно осваиваемой им профессиональной сфере.

Через какое-то время Л. стал отмечать, что хотя работа отнимает много времени и сил, но когда есть увлечение, то легче на ней сосредоточиваться. Занятия астрономией привнесли в его жизнь что-то настоящее, повысили самоуважение. Внутреннее состояние стало ощутимо легче, появилось предвкушение новых событий. Изменились ощущения в теле: оно стало менее напряженным, более легким и подвижным. Стал понимать, как важно различать чужие, навязанные ценности и цели и собственные — то, что для него самого является важным и ценным. Одно из его высказываний об этом: «нужно слушать себя».

Несколько раз в процессе нашей работы затрагивал тему контакта с реальностью, в какой-то момент стал осознавать, что у него с этим трудности. Выразил это понимание такой фразой: «Нужно быть ближе к реальности, не отрываться от реальности». Примерно через полгода наших

встреч отметил, что иногда «получается ощущение реальности, получается подумать, а что происходит вокруг на самом деле» и что «в какой-то степени понимание, что такое действительность, улучшается» и способству этому «создание чего-нибудь», «полезная деятельность».

Еще одна проблема, выделенная Л., — нехватка способности пойти на риск: «Чтобы что-то делать и наполнять жизнь, нужно рисковать». Но, собственно, приобретя телескоп, Л. показал, что он способен делать самостоятельные шаги, способен рискнуть.

Я, со своей стороны, отметила перемены во внешнем облике Л.: мимика стала более выразительной — уже не рябь на воде, а более отчетливые «волны», выражающие определенное эмоциональное состояние. Лицо обрело большую четкость, «оформленность», в его выражении исчезла прежняя детская беззащитность, оно повзрослело, стало больше соответствовать возрасту Л.

Завершающий этап терапии

Последние полгода терапии Л. стала активно волновать проблема одиночества. Внезапно понял, что одиночество — это ключ к разгадке того, что с ним происходит, это то, из-за чего у него не складывается жизнь. Описывает переживаемое состояние как «чувство тупика», «непонятно, куда идти», «пустоты жизни», отсутствие возможности поделиться с кем-то тем, чем хочется. Остро переживается потребность в общении, как он выразился, «в полную силу».

И еще одна тема вновь настойчиво обозначается Л.: желание более интересной жизни, как ее организовать? Хочется новизны в жизни. Чувство, что чего-то не хватает, переживание недостаточной включенности в жизнь («смотрю на окружающее как бы со стороны, из окна автобуса»). Его это беспокоит. Когда занимается интересным делом, «просыпается», «включается». Поэтому стремится создать больше таких интересных дел, через которые чувствует себя живым. Но чтобы были интересные дела, необходим интерес, состояние заинтересованности, но оно неустойчиво, периодически возникает состояние спада, это тоже его удручает. Чтобы жить так, как хочется, Л. практически постоянно надо делать усилие, а ему хотелось бы, чтобы это желание само возникало и было более устойчивым.

Установили связь: если бы рядом был кто-то, с кем можно было бы эти интересы обсуждать, то и желание было бы устойчивее. И Л. обозначил задачу: «искать разные варианты, как проложить дорогу к людям».

Действительно, ищет свой путь к людям — через интересные совместные дела. Наиболее близкими, подручными для него делами оказываются

ся занятия спортом, астрономией, шахматами, путешествия, через них пытается развивать контакты с людьми.

Стала ощущать, как сильна потребность Л. в творчестве, творческой жизни, и что в основе его неудовлетворенности и обеспокоенности по поводу своей жизни в значительной мере лежит неудовлетворенность именно в этой потребности. На одной из наших встреч я высказала ему эту мысль и он горячо согласился со мной: «Да-да, конечно, так и есть на самом деле».

Далее представлю основные изменения, произошедшие в жизненном мире Л. с начала терапевтической работы.

Жизненный мир (завершение терапии)

Физический мир продолжает быть существенной сферой для самореализации Л. Это, хотя и эпизодическое, но посещение спортивных секций (поиск чего-то для себя подходящего), игра в футбол в теплое время года во дворе, загородные пешие прогулки, рыбалка и т. п. Эти занятия также являются средством, с помощью которого Л. пытается устанавливать и развивать социальные контакты. Примерно через год терапевтической работы, Л. спланировал и осуществил туристическую поездку в горы, в специальный лагерь, где велись астрономические наблюдения.

Достаточно охотно занимается физическим трудом: помогает родителям на даче, в ремонте квартиры. Стремится развивать ручные умения, приобретать навыки физического труда. При этом, помогая родителям, стремится сохранить определенную автономию, чтобы оставалось время на собственные занятия.

Личный мир Л. стал значительно более наполненным и содержательным, приобрел определенную направленность. Его основой стали интересы еще детского и подросткового возраста, которые нам удалось «раскопать» и возродить. Это, в первую очередь, занятия астрономией, фотографией, в какой-то мере, спортом, шахматами. Я несколько раз получала от Л. фотографии звездного неба. Создание подобного рода фотографий требует значительных умений и кропотливых усилий. Для Л. это явно сфера творческого роста. Он придумывает и мастерит какие-то приспособления для фотоаппарата, осваивает способы комбинации отдельных снимков для получения панорамного изображения и т. п.

Продолжает занятия игры на гитаре. Совершенствует навыки, разучивает новые мелодии. Примерно через год после окончания терапии мы встретились, и Л. дал для меня маленький концерт. Для Л. было важно показать свои достижения, а для меня – увидеть его увлеченность и устойчивый интерес к этой сфере самовыражения.

Социальный мир Л. не слишком расширился. У него не появилось новых друзей, со старыми отношения не углубились. Общается в основном с родственниками. Тем не менее, его социальные умения в определенной степени возросли. Во время нашей терапевтической работы мы не раз обсуждали те или иные сложные ситуации, возникавшие в отношениях с людьми на работе или с близкими. Разбирали, что могло их породить, что он чувствовал и думал в этих ситуациях, как могли восприниматься эти ситуации другими их участниками, что можно было бы сделать, как повести себя иначе. Я стремилась к тому, чтобы Л. учился размышлять об этих ситуациях и уходил от упрощенных трактовок, закреплявших однозначно негативный образ себя и своего поведения как неуспешного. В результате наших разговоров Л. предпринимал попытки обсудить, прояснить и уладить какие-то проблемные моменты как с сотрудниками на работе, так и с родителями, и определенных успехов на этом пути ему удавалось достигнуть. Постепенно он стал более принимающе относиться к своим коммуникативным особенностям и даже, в определенной мере, ценить их, стал искать и находить собственные пути для установления контактов с другими людьми.

Уже после окончания наших встреч снова поменял работу, причем кардинально сменил ее характер, максимально приблизив к своим тепешним интересам.

Мир духовный. Мотив «быть значимым для других», «быть личностью», проявившийся уже в самом начале нашей работы, был и в дальнейшем одним из ее важнейших двигателей. В наших разговорах с Л. отчетливо выступила оппозиция «приятное—полезное». Если я, ища побудительные мотивы для активизации деятельности Л., делала акцент на получении от нее удовольствия, то он в ответ подчеркивал, что для него важна не просто деятельность, которая приносит удовольствие, но ее продуктивность (результат) и чтобы она была оценена другими. Сам он формулировал этот мотив как желание «оставить след», «создавать события». И дополнительным смыслом, подкрепившим этот мотив, стало понимание, что при осуществлении этих целей можно и даже нужно опираться на собственные ценности, слушать себя, не бояться рисковать.

Изменилась установка Л. по отношению к собственной жизни в целом, она стала значительно более активной, ответственной, творческой и одновременно более реалистичной.

Приемы терапевтической работы

В процессе терапевтической работы приходилось решать множество частных задач, для этого использовались самые разные приемы. Перечислю их в произвольной форме.

Объективация переживаний: через ведение дневника, рисование (в том числе, диаграмм, на которых отображалось настроение, его динамика).

Дифференциация опыта, ощущений и переживаний. От ярлыков — к конкретным ощущениям и осознанности, контакту с собой. Например, Л. объяснял какие-то свои состояния «ленью», и я рассказывала ему о том, что лень может быть разной: лень напряженная и лень расслабленная — можно позволить себе последнюю, практиковать «творческое» расслабление.

Таким образом, я еще и повышала психологическую грамотность Л., объясняла что-то. Например, есть люди более общительные, есть менее. Есть «молчуны». Почему непременно нужно со всеми коллегами разговаривать? Л. (в ответ): «Может быть, я хочу то, что на самом деле и не очень хочу, что не очень мне нужно)?»

Активизировала ресурсы по самопомощи: что может, что умеет (чем пользовался), чтобы помочь себе, улучшить свое состояние. Побуждала к постановке конкретных и реалистичных задач (от мечты и фантазий, абстрактных рассуждений — к действию).

Поддерживала инициативу: стремилась передать ее в разговоре, стремилась поддерживать любую его активность, которая связана с собственными желаниями и интересами, имеет какой-то творческий элемент.

Особую роль, считаю, играло в нашем общении перефразирование: преодолеvalo трудности понимания, способствовало тому, чтобы мышление становилось более четким, «предметным».

В результате ведения дневника, разговоров со мной (возможности объективировать свой внутренний мир и внести в него динамику) у Л. запустился процесс продуктивной рефлексии, он стал осмыслять свою жизнь и себя (к чему он и ранее был склонен, но делал это неконструктивно).

Л. был не один. Мы обсуждали почти все трудности (из того, чем он делился). Я поддерживала. Помогала анализировать ошибки (ситуации на работе), искать конструктивные решения, активизировать имеющиеся у него умения (напоминала о них). Способствовала формированию навыков саморегуляции — эмоциональной, мыслительной, концентрации внимания, «умного» усилия, преодоления трудностей, прояснения ошибок и работы над ними (в какой-то мере это можно назвать «школьными навыками»). Иногда я вставала в позицию учителя. Но она была не основной, а вспомогательной.

Основная моя позиция — спутник, который сопровождает клиента в работе по прояснению своей жизни, поиску своего собственного пути или, для начала, хотя бы своей тропинки. Тропинки, движение по которой создавало бы чувство смысла, рождало надежду, давало поддержку и веру в себя. Занимая такую позицию, стремилась донести до Л. экзистенциальную максиму: «Существование предшествует сущности».

* * *

Постепенно стала ощущать у Л. потенциал по самостоятельному устройству собственной жизни. Через 1,5 года терапевтических встреч, Л. принял решение, что пора ему двигаться самостоятельно, без регулярной терапевтической поддержки: «Хотя работа не вполне выполнена, но некоторые вещи зависят только от меня... Человек с родителями же всю жизнь не проживет. Важно уметь, что вот он я, а сзади меня ни стены, никого, ничего нет...».

Таким образом, мы встретились с Л. в тот момент, когда его жизненный проект, полностью несамостоятельный, пассивно воспринятый извне, потерпел полный крах, у него не было ни желания, ни ресурсов его реализовывать. Постепенно Л. стал создавать собственный проект и делать шаги по его реализации. Наконец-то он решился на выбор. В нем созрела готовность, говоря словами Хайдеггера, *избрания выбора*. Приведу цитату из «Бытия и времени»: «Возвращение себя назад из людей, т. е. экзистенциальная модификация человеко-самости в *собственное бытие-самостью* должно происходить как *наверстание выбора*. Но *наверстание выбора* означает *избрание этого выбора*, решимость на способность быть из своей самости. В избрании выбора присутствие впервые *позволяет себе* свою собственную способность быть» [3, с. 268]. Вот эта «решимость на способность быть из своей самости» несомненно в Л. появилась. Эта решимость рождается из растущей потребности, желания «быть из своей самости» и одновременно — таковой способности или «умения-быть-в-мире» [3, с. 191], «умения быть» [3, с. 193].

В нашей совместной работе Л. прояснял для себя первое (что значит «быть из своей самости») и развивал второе (умение быть из своей самости). Все это вместе и формировало готовность избрания выбора и решимость его осуществить. Это и есть, мне кажется, почва, на которой может расти усилие, усилие быть, усилие быть из своей самости. Прояснение же того, что значит «быть из своей самости» требовало развития, прежде практически отсутствовавшего или утраченного, умения прислушиваться к своей субъективности, развития «слушающего Я» [1, с. 23], обретения доверия к нему. Весь этот процесс, вся эта работа сопровождалась развитием, расширением жизненного мира Л., особенно его духовного измерения — осознания собственных желаний, ценностей, прояснение смысла того или иного явления, события собственной жизни. Все это, в конечном счете, и можно назвать движением к более подлинной жизни, движением к тому, чтобы чувствовать себя «более живым», «иметь больше жизни и меньше смерти» [1, с. 20].

Прошло более двух лет со времени нашей последней встречи. Периодически получаю от Л. известия. Справляется.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бьюдженталь Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М.: Класс, 1998. 336 с.
2. Дорцен Э. ван. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. Ростов-на-Дону: Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. 216 с.
3. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: Академический проект, 2011. 460 с.

TO BE FROM ONE'S OWN SELF

N.A. KONDRATOVA*,

Novgorod State University, Veliky Novgorod, Russia, nkondratova@mail.ru

The article presents the case study of psychotherapeutic work with a client, who had symptoms of the emotional-volitional reduction. Psychotherapy lasted for 18 months. The author used the following ideas of the existential approach as a support and guidance for the therapeutic work: “existence precedes essence”; the authentic mode of existence as a prerequisite for mental health, the authenticity of life achieved through comprehension of one’s experience; development of the ability of listening to oneself (ability to develop skills of listening to oneself and one’s own subjectivity), the willingness to make a conscious independent choice. The article provides the description of the nature and dynamics of the therapeutic relationship, dynamics of the client’s self-understanding and lifeworld in the process of therapy and basic methods of therapeutic work.

Keywords: existential psychotherapy, authentic and inauthentic modes of existence, lifeworld, choice.

REFERENCES

1. Bugental J. Nauka byt' zhivym: Dialogi mezhdru terapevtom i patsientami v humanisticheskoi terapii [The Search for Existential Identity: Patient-Therapist Dialogues in Humanistic Psychotherapy]. Moscow: Klass, 1998. 336 p. (In Russ.).
2. Deurzen E. van. Prakticheskoe ekzistsentsial'noe konsul'tirovanie i psikhoterapiya [Existential Counselling and Psychotherapy in Practice]. Rostov-on-Don: Assotsiatsiya ekzistsentsial'nogo konsul'tirovaniya, 2007. 216 p. (In Russ.).
3. Heidegger M. Bytie i vremena [Being and Time]. Moscow: Akademicheskii proekt, 2011. 460 p. (In Russ.).

For citation:

Kondratova N.A. To Be From One's Own Self. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2017. Vol. 25, no. 1, pp. 92–108. doi: 10.17759/csp.2017250107. (In Russ., abstr. in Engl.)

* *Kondratova Nataliya Aleksandrovna*, Ph.D. in Psychology, Novgorod State University, Veliky Novgorod, Russia, e-mail: nkondratova@mail.ru