
ЛЕКТОРИЙ
LECTURE HALL

ИСТОРИЯ ПСИХОТЕРАПИИ. ЛЕКЦИЯ 2. ПРЕДЫСТОРИЯ ПСИХОТЕРАПИИ (ЧАСТЬ IV)

И.Б. ГРИНШПУН

Данная публикация продолжает цикл лекций Игоря Борисовича Гриншпуна по истории психотерапии. В четвертой части второй лекции рассказывает об американском психологе и философе Уильяме Джеймсе. Обсуждаются главные работы Джеймса «Основы психологии» и «Многообразие религиозного опыта», подробно рассматриваются представления У. Джеймса о сознании и личности, прослеживается влияние идей Джеймса на развитие психологии и психотерапии. В этой лекции завершается разговор о предыстории психотерапии и подводятся итоги, в котором фиксируются основные события XIX века, повлиявшие напрямую на развитие психотерапии, а также события, которые не имели прямого влияния, но оказались для психотерапии значимыми.

Ключевые слова: история психотерапии, Уильям Джеймс, сознание, самосознание, личность, структура личности, самооценка.

Для цитаты:

Гриншпун И.Б. История психотерапии. Лекция 2. Предыстория психотерапии (часть IV) // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 1. С. 129—145. doi: 10.17759/cpp.2017250110

Влияние идей Уильяма Джеймса на становление психотерапии

Еще одна фигура, на которой я остановлюсь подробнее, потому что к этому человеку, с моей точки зрения, как и к Жане, стягиваются очень многие линии, — это американский психолог и философ Уильям Джеймс, или, как раньше называли, Вильям Джемс. Джеймс и личность, и идейно открыл очень многие вещи для психологии и психотерапии.

Главная работа Джеймса — «Основы психологии» (в русском переводе — «Научные основы психологии». — *Прим. ред.*), где он сформулировал основные идеи своей теории, которую обычно называют «теория потока сознания». Если вы читаете «Основы психологии» или учебник, написанный им по этой книге, вы почувствуете там некий совершенно особый способ бытия в психологии, потому что эта книга очень живая и личностная. Вильгельм Вундт, когда ее прочитал, отозвался о ней так: «Это блестящая книга, но к психологии отношения не имеющая». Понятно, что Вундт привык все расписывать по полочкам, строгим научным языком, а у Джеймса эта книга очень литературна, там масса юмора, там блестящий образный язык¹. Вундт в типично немецкой манере хотел последовательности (хотя у Джеймса тоже есть и последовательность, и сложность). Например, как Вундта могла не раздражать фраза: «Первое, что нам дано, — это великий цветущий, жужжащий беспорядок»? Что это за наука такая?

У Джеймса есть еще одна совершенно блистательная книга — «Многообразие религиозного опыта». Это была, по сути, первая попытка понять религиозное сознание. При этом сам Джеймс не имел религиозного опыта. Я вам расскажу, в каком контексте и как он об этом пишет. Эта книга более важна для психотерапии, потому что в ней ставятся вопросы психического здоровья.

Но сначала несколько слов о жизни Джеймса. Родился он в 1842 году и скончался в 1910-м. Он жил очень напряженной внутренней жизнью и долгое время был очень несчастлив. По-видимому, он первым стал в свои психологические воззрения вносить свою личность.

Джеймс долгое время искал себя в жизни. Он был врач, но врач, не любивший медицину в связи с тем, прежде всего, что там ставятся эксперименты над людьми. Джеймс не принял идею экспериментов над человеком и никогда сам их не ставил, кроме как над самим собой, причем иногда это было довольно опасно². В частности, он первым в западной

¹ Кстати, младший брат Джеймса — американский писатель Генри Джеймс, который пытался в своих книгах реализовать философские идеи своего брата.

² Здесь есть некий парадокс, потому что Джеймс был одним из основателей психологических практикумов в США, но при этом сам не экспериментировал (по крайней мере, такие эксперименты не известны) и исследовал некоторые, в том числе клинические, случаи методом наблюдения — по этому поводу и рассуждал.

науке (это важно для истории психотерапии) описал то, что сейчас называется «измененные» или «особые» состояния — свои состояния под воздействием веселящего газа (как вы знаете, такой применялся в медицине). В плане такого самоописания у него, по-видимому, есть только один конкурент — Иван Михайлович Сеченов, который писал свою диссертацию, анализируя стадии опьянения на самом себе. Станислав Гроф считает Джеймса, по сути, основателем трансперсональной психологии (про терапию не понятно, но, во всяком случае, психологии).

Джеймс отказался от врачебной деятельности, стал искать себя дальше и попытался стать путешественником. Принял участие в очень опасном путешествии в Бразилию, едва не умер там, потому что физических сил не хватало. Если вы представляете себе, как и я, понаслышке, что такое сельва: звезд нет, солнца нет, даже днем там полумрак, сплетаются деревья, какие-то гады кругом, воды не достать, хотя и влажность. И когда Джеймс вернулся обратно домой, он был в таком сложном состоянии, в котором не мог себя обнаружить. В итоге к тридцати годам он, в общем-то, вел жизнь большого подростка. Он не нашел себя профессионально. К тому же он был очень депрессивен, и у него бывали личностные кризисы. И вот одна из депрессий, как ни странно, привела его к открытию самого себя.

Это довольно известная история из его жизни. Однажды он наблюдал припадок эпилепсии, вероятно, не в первый раз, но его поразила вот какая мысль: философы говорят, есть свобода воли, человек что-то решает, а здесь полное ощущение, что кто-то дергает за невидимые ниточки и человек дергается в ответ. Ведь даже так называемые «опытные» эпилептики, которые могут предсказать приступ, правда, за очень короткий период, сделать с ним все равно ничего не могут³. Ну, и где свобода воли? Ладно эпилептики. А где гарантия, например, что когда я вам что-то рассказываю, это говорю именно я, а не кто-то говорит мной? Как в кукольном театре — куклы ротик открывают, но говорят-то не они. Где здесь свобода воли? Самое ужасное, что логического выхода из данной ситуации нет. Оказывается, невозможно доказать, что это не так.

Вот она депрессия: я не могу доказать, что я человек со свободной волей, нет свободы воли. Но Джеймс довольно неожиданно из депрессии выходит. Я сейчас начну джеймсовскую фразу, попытайтесь ее закончить так, чтобы помочь Джеймсу выйти из депрессии. Фраза такая: «Мысль о том, что свободы воли нет, доставляет мне страдание, значит...» Эта фра-

³ Эпилепсию можно объяснить через рефлекторную теорию: воздействие — и человек начинает реагировать. Впоследствии Джеймс будет говорить, что рефлекторная концепция в психологии и вообще материализм, как он его понимал, — «страшное, наводящее ужас мировоззрение».

за позволит нам понять основы философии Джеймса. «Мысль о том, что свободы воли нет, доставляет мне страдание, значит это **неправильная мысль**». Не может быть правильным то, что заставляет меня страдать. И это абсолютный философский поворот идеи истины. Истина — это не соответствие какой-то непонятной реальности, истина — это то, что помогает мне выжить и чувствовать себя хорошо. В философии это называется прагматизм, и Джеймс — прежде всего философ и основатель американского прагматизма (иногда его называют «психологический прагматизм»). Отсюда главный вопрос, которым он задавался относительно почти любого явления, которое обсуждал: «что это дает человеку?» Это будет касаться и проблемы сознания: зачем сознание нужно человеку? Это будет касаться и проблемы религии.

Так Джеймс находит себя в философии. Потом мы с вами отследим, как этот поиск себя отразится в его взгляде на личность. И хотя он будет очень меняться на протяжении жизни, здесь он нашел свою самую сильную сторону — философскую сторону своего бытия. Из этой философии возникнет и его психология, отчасти самостоятельная, отчасти вторичная по отношению к некоторым аспектам его философии.

Если пытаться рассказать о том, что же Джеймс думал и делал, придется, конечно, огрубить ситуацию, как я обычно вынужден поступать, но в целом у нас получится так: прагматический вопрос «что это дает человеку?» — это его главный вопрос, он довольно универсален и иногда оказывается удивительно точен. Скажем, когда он обсуждает проблему Бога, он, мне кажется, произносит очень правильную и для психотерапии мысль. Джеймс говорит: с точки зрения психологии, проблема Бога — это не вопрос «есть Он или нет, и какой Он?», это вопрос «что мысль о Боге дает человеку?» Поэтому Джеймс не настаивает ни на какой конфессии — это проблема психологическая, а не теософская или философская.

Если мы говорим о сознании, то Джеймс как функционалист задавал вопрос: зачем человеку нужно сознание? Он описывает много функций, из которых для нас (и для него тоже) главной выступит одна — это функция адаптации. Сознание нужно для того, чтобы человек приспособился к миру. Что значит приспособиться? Приспособиться — значит, почувствовать себя в мире своим, не чужим, не противостоящим, почувствовать себя в мире как дома, независимо от того, что в мире происходит. Возникает очень важный вопрос, который мы будем ставить относительно каждого направления терапии: что же является критерием здоровья? По Джеймсу, это и есть критерий (я ничего не проповедую, я вам даю, как положено историку, разные варианты): здоров тот, кому хорошо. То есть то, что этот человек может быть неудобен окружающим, ничего не значит. Неважно, что по этому поводу думают другие, важно, что происходит во внутреннем мире человека. Хотя эта позиция может кого-то испугать.

Джеймс говорит о том, что есть люди, которые уже рождаются такими здоровыми и не меняются на протяжении жизни. И в качестве примера приводит американского поэта Уолта Уитмена⁴. Поразительно — свободный стих (то, что французы называют «верлибр»), постоянного размера нет, рифмы нет, но все равно это стихи — абсолютно космические, чистое бытие. Кроме одного мне известного грустного стихотворения, единственного, написанного в размере и в рифму — «О, Капитан, мой Капитан!». Остальное все вот такое. Правда, такие поэты тоже иногда пугают. Например, знаменитый английский писатель Дж. Оруэлл говорил о том, что на него такого типа поэты производят впечатление ребенка, который радостно, с широко открытыми глазенками смотрит на гору трупов и думает: «А что это такое?»

Но таких «единожды рожденных» мало. Другим людям нужно родиться вторично. И есть примеры того, как человек в этом плане становится здоровым. Было физическое рождение, а теперь духовное. Для этого человеку нужно пережить какой-то особый опыт, некое особое духовное состояние. В частности, таким может быть опыт религиозных переживаний. Необязательно именно он, но его Джеймс исследует специально. И в книге, которую я в данном случае цитирую, «Многообразие религиозного опыта», он обращается к биографиям, автобиографиям, воспоминаниям людей, которые пережили эти внутренние религиозные события (сам Джеймс не испытывал подобного, отсюда его попытки найти особые состояния, этот особый опыт) и переродились, причем настолько, что с точки зрения окружающих вполне можно было бы, исходя из здравого смысла или из традиционной медицины, назвать их безумцами.

Например, очень любимый многими мыслителями Франциск Ассизский. Жил средневековый монашествующий человек, вдруг с ним **что-то** происходит, и он начинает делать вещи, которые, с точки зрения современной Джеймсу медицины, должны быть обозначены как патология. Будет ли нормальный человек читать проповедь реке и называть ее «сестра моя, река»? Или известный случай из его жизни, когда в одной из деревень завелся жуткий волк, которого никто не мог убить, хотя все знали, где его логово, позвали Ассизского, он прочел волку проповедь, называя его «брат мой, волк», и тот стал домашним животным. Этот человек, пройдя свое преображение, стал чувствовать, что всё и все в мире являются братьями и сестрами. И Джеймс говорит, что здесь совершенно неважно, какой диагноз можно поставить, важно, что это было во внутреннем опыте Франциска Ассизского.

⁴ Почитайте сборник «Листья травы», у нас есть очень хороший перевод К. Чуковского. Уитмен своим ощущением «вселенскости» очень сильно повлиял на русский футуризм — у В. Хлебникова, В. Маяковского даже буквально есть некоторые парафразы.

Как я уже говорил, это была первая попытка понимания религиозного сознания. Кроме того, это явным образом выводит нас с вами, как людей, интересующихся психотерапией и связанной с этим психологией личности, в пространство духовности, которого, скажем, Вундт старался избегать. Хотя Вундт как философ был духовным мыслителем, который говорил о бессмертии души, как психолог он следовал принципам экспериментальной физиологии. А Джеймс потом вообще скажет, что индивидуальное сознание существует как бы в контексте космического сознания, что в этом плане оно не одиноко и всегда есть возможность трансценденции, как мы потом будем это называть.

Большинство людей, правда, не родилось второй раз, т. е. все мы в большинстве своем не здоровы. Сознание, тем не менее, делает очень важную работу — оно старается показать нам мир в соответствии с нашими потребностями. За этим стоит известная вам проблема избирательности сознания: в каждый момент времени что-то мы выделяем как основное, что-то остается на заднем плане как некоторый фон. В одной и той же, вроде бы, ситуации каждый выделяет свое главное, потому что это соответствует потребностям. Из чего следует идея, близкая идеям феноменологии, которая разворачивалась в то же время, что каждый видит мир по-своему.

Первое, что нам дано, по Джеймсу, — это поток ощущений. Этот поток непрерывен (идея непрерывности очень важна для Джеймса, он первый об этом говорил), изменчив, стремится стать частью нашего личного сознания. Получается, сознание как бы удвоено: есть некая периферическая часть сознания, первичный опыт и есть какое-то более глубокое сознание, которое работает с этим опытом.

Из потока ощущений наше сознание в соответствии с потребностями вырывает отдельные сгустки ощущений, которые мы называем вещами (или предметами, как хотите). Вырывается то, что наиболее важно. Из этого следует довольно любопытная мысль — об уникальности внутренних миров, неповторимости внутреннего мира каждого человека, множественности этих уникальных миров. Множественность и неповторимость — это то, что потом сильно повлияет на Морено с психодрамой, на Адлера. Почему, собственно, потом и возникает проблема реконструкции этого мира и работы с ним.

Джеймс приписывал сознание не только человеку, и в этой книге, вызвавшей раздражение Вундта [«Основы психологии»], говорил: подумайте, насколько разными должны быть миры в сознании муравья, каракаатицы и краба. Я когда давным-давно читал это в первый раз, подумал: а правда, как видит мир краб? Что такое 360 градусов обзора? Как это может быть? Что в этом внутреннем мире? Как он видит цвета, и видит ли вообще? Пятится назад при этом или боком бегаёт? И так далее. И люди видят мир по-разному. Правда, пишет Джеймс, люди, в отличие от животных, обладают интеллектом. Тогда еще не был описан интеллект живот-

ных даже на бихевиористском уровне, но Джеймс под интеллектом понимает вот что: это способность ставить и решать задачи (кстати, понятие проблемной ситуации первым было использовано Джеймсом). Поэтому люди, обладающие еще и речью, языком, т. е. средством взаимопонимания, могут не то чтобы понять друг друга в полной мере (Джеймс связывает это не с эмпатией в современном смысле), а могут договориться, что и как называется, и поэтому могут пытаться понять друг друга (вот тонкая фраза!). Но есть нечто, абсолютно уникальное для каждого, что до конца никогда не может быть понято, — это человеческое Я. А если точнее, это разделение всего, что существует, на Я и не-Я, или, что близко, Мое и не-Мое. И вот то, что мы относим к своему Я, и все остальное, — это уникально для каждого. Потом мы еще вспомним, и вы уже кое-какие вещи слышите, о том, сколько у Джеймса возьмет гуманистическая психология.

Через эту проблему самосознания Джеймс первым в истории психологии выходит на проблему личности. Прообразы можно видеть в идее субъекта у Джона Стюарта Милля, например, или в идее воли у Вундта. Мне представляется, что, хотя не все идеи Джеймса будут потом приняты в рамках понимания того, что такое личность, кое-что даже сегодня будет удивительным, но в них был огромный эвристический потенциал, который в наше время раскрывается все больше.

Я сейчас вам покажу, как он понимает эту проблему. Начнем с простых вещей. Я произнесу фразу, скажите, в чем она будет странной. Фраза такая: «Я считаю, что я неплохой человек». В чем странность? Что привлекает ваше внимание? Здесь прозвучало слово «я» в двух разных смыслах. «Я считаю, что я...» Значит, есть Я-субъект, который что-то считает, и есть Я-объект. Такое вот расщепление⁵. Причем все это в целом тоже называется «Я». Эти две вещи Джеймс обсуждает отдельно. Я-субъект он называет «чистое эго»⁶, а Я-объект — «эмпирическое эго» (т. е. данное в опыте) или «личность».

⁵ Рефлексия, между прочим, — страшная штука: такое раздвоение происходит. Как только я занимаю оценочную позицию в отношении себя, я расщепляюсь, отделяюсь от себя. И здесь есть нормальный момент схизиса, но в каком-то пределе это может стать патологией, когда я от себя отчуждаюсь.

⁶ Слово «эго» вам знакомо. Это латинское слово, означающее «я». Им, в основном, пользуются англоязычные авторы, чтобы не путаться с I, Me или Self. Фрейд, с которым это слово часто связывается в литературе, никогда его не использовал, он употреблял немецкие слова, нормально переводимые как «Я», «Оно» и «Сверх-Я». А «эго» возникло в переводах Фрейда на английский. Но Джеймс писал, когда Фрейд еще не сформулировал психоанализ даже в базовых вещах. То, о чем я вам сейчас рассказываю, происходило в 90-ый год XIX века, когда вышла книга «Основы психологии», к которой я обращаюсь, а Фрейд в 1896 году только слово «психоанализ» ввел.

Давайте последуем за Джеймсом и посмотрим, что он сказал и о том, и о другом.

Начнем с личности. Вопрос: а как нам вообще подойти к личности, в каких отношениях мы можем судить о ней, по каким параметрам можем ее оценивать, в каких хотя бы направлениях думать?

Джеймс говорит так. Первое, что, конечно, очень важно, мы можем обсуждать личность по составу — что входит в ее состав. Второе — мы, очевидно, можем размышлять о том, как человек относится к своей личности, т. е. проблема самооценки, как мы это сейчас называем. И третье — мы можем судить о личности по поведению. Сейчас мы с вами пройдем по этим трем характеристикам и посмотрим, что это будет значить для будущей психотерапии.

Личность по составу: к личности относится все, что человек считает своим. Только не формально считает, типа «моя бутылка из-под кока-колы», а то, без чего он себя собой не чувствует.

Первая составляющая личности — *физическая личность*. Это все, что является физическим в буквальном смысле. Тело входит в состав личности? А одежда? Для кого как — может быть, да, а, может, и нет. Для Сократа, очевидным образом, этого нет, потому что для него тело — временный дом для души. Или, скажем, различные направления, где аскеза, умерщвление плоти считаются путем освобождения души. Но в целом, как правило, нам действительно трудно представить себя в другом теле, хотя есть разные отклонения в этом плане. Значит, «у кого как» — это абсолютно универсальный ответ.

То же самое касается одежды. Для нудиста одежда явно не относится к личности. Но если мы посмотрим на ту роль, которую одежда вообще играла и отчасти играет сейчас, то да. Простой вопрос: кто-нибудь любит носить одежду с чужого плеча? Как правило, ответ «нет» или говорят «смотря с чьего плеча». Одежда может быть очень важной, скажем, для обозначения моего социального статуса: посмотрите на военную форму, например, вспомните, как в царской армии срывали погоны, когда позорился военнослужащий, ордена — это тоже одежда. В Китае куча словесий, каждое со своей одеждой, по которой сразу можно определить положение. Про маскарады мы с вами говорили — когда можно сменить одежду и быть совершенно другим.

То же самое про домашний очаг. Для кого-то утрата дома — это утрата личностная. Сейчас одна из самых серьезных проблем — работа с беженцами, которые попали в абсолютно новую для себя ситуацию и имеют проблемы с интеграцией. А для кого-то это мелочь, есть патологические бродяги и т. п.

Пространство. Не знаю, как вы жили в детстве или живете сейчас, а я провел детство в коммуналке, в маленькой комнатке (большая была поде-

лена на две). Как важно было иметь свой уголок, свои вещи, «мои» игрушки, чтобы было «мое» пространство. Это понятно в плане самоопределения. Что такое, когда мы говорим о дистанции, когда мы подпускаем или не подпускаем к себе человека — это «мое» пространство. Например, почему в интернатах, где у детей все в принципе одинаковое, они воруют друг у друга? А потому что они не имеют личного пространства.

Плоды труда. Вспомним «Мастера и Маргариту»: в каком состоянии Маргарита находит Мастера, который полагает, что рукопись исчезла? Он же абсолютно уничтожен.

Итак, существует масса предметов, которые могут быть для вас лично значимыми и утрата которых для вас является переживанием, непонятным для других.

Я говорю об этом не только потому, что Джеймс действительно гениально, с моей точки зрения, описал многие вещи (кстати, часто именно Джеймса считают величайшим психологом всех времен, а не Фрейда, не Выготского), но и потому, что это имеет прямой выход в психотерапию. Джеймс здесь ничего не говорит про терапию, но подумайте, какие пространства это открывает! Оказывается, мы можем работать терапевтически не просто со словом, обращая его к другому (как это тогда развивалось в психотерапии), а с телом (телесно-ориентированная терапия), с той же самой одеждой, вообще с предметным миром, в реальности или в воображении. Можно работать с человеком через организацию предметной среды, через понимание вот этого его личного материального пространства.

Но ведь, помимо тела, одежды и вещей, есть «мои» любимые, «мои» близкие, «моя» семья, «моя» религиозная группа, «моя» политическая группа, «мои» друзья, «мои» враги. Между прочим, это очень интимная вещь — мои враги, если они есть. Помните, в «Гардемаринах» есть жутковатая фраза «А здесь у нас враги найдутся, была бы честь»? Но не всякий является таким врагом. Наполеон, когда его разгромили под Ватерлоо, предпочел, чтобы его взяли в плен англичане, хотя они были жуткими врагами, но это был честный враг. Как ни странно, утрата врага тоже иногда оборачивается утратой личности.

Стало быть, есть *социальная личность*. Это вторая составляющая личности. В нее входят те люди и группы, без которых или без внимания которых человек не чувствует себя собой. Джеймс в своей книге моделирует интересную вещь. Он пишет, что вообще стремление привлекать к себе внимание других свойственно человеку и, даже если он будет заключен в одиночную камеру и не будет никого видеть, то предпочтет, вероятно, общение даже с палачом, потому что это общение.

Джеймс предлагает читателю его книги провести мысленный эксперимент. Предположим, вы влюблены. При выборе только из двух вариантов (что вы предпочтете: чтобы объект вашей любви на вас вообще не

обращал внимания или чтобы он к вам плохо относился?) многие говорят: «Пусть плохо относится, потому что это отношение, это признание меня человеком». Я обращаю внимание, что Джеймс обо всем этом говорил в те времена, когда еще не было никакого понятия идентификации, тем более идентичности (эриксоновского). Из этого понятия «социальная личность» Морено в дальнейшем сформулирует идею «человека как социального атома»: человек как индивид — это абстракция, мы всегда «несем с собой» важных для нас людей.

И, наконец, третья составляющая — *духовная личность*: «мои» идеалы, «мои» принципы, «моя» вера, «мои» чувства, от которых я не хочу и не могу отказываться.

Когда-то в детстве я читал фантастический роман «Туманность Андромеды», и там есть момент, когда у одного из героев погибает любимая, к нему приходит психолог и говорит: «Давайте я вам сотру этот кусочек памяти?» Тот отвечает: «Нет. Это мои чувства, и я их не отдам». Это очень частый момент в нашей психологической практике, когда к нам приходят и говорят: «Как бы мне об этом не думать?», «Как бы мне забыть пережитые страдания?», «Я хочу об этом забыть!». А это значит — отказаться от себя, по сути. Люди часто не чувствуют, что они отказываются от собственной личности, от своей истории. В этом смысле, жить с этими чувствами, а не забывать их — это гораздо более высокая задача.

Единство этих трех составляющих — это активное творческое отношение к жизни, активное творение себя в этом мире. Джеймс первым начинает обсуждать проблемы личности, подходя к ним вот так. И все это замечательно ложится на психотерапевтическую работу.

Итак, это была личность по составу. Теперь посмотрим **личность по отношению** — по самооценке. Джеймс первый в истории обсуждает проблему самооценки (по англ. *self-esteem*, что, строго говоря, переводится как самоуважение). Джеймс пишет сначала вроде бы банальность для нас: самоуважение бывает высоким и низким. От чего это зависит? Он предлагает ставшую известной формулу, которая никакого математического смысла не несет, будучи метафорической: дробь, где в числителе успех, а в знаменателе притязания. Казалось бы, абсолютно прагматичная формула. Если успех равен притязаниям — единица, если он больше притязаний — высокая самооценка, если меньше — низкая. Уровень притязаний и самооценка не прямо коррелируют друг с другом. Могут коррелировать наоборот. Человек может ставить задачи, заведомо более низкие, чем его возможности. Но задачи, которые мы ставим — это уровень притязаний. В те времена этого понятия еще не существует, оно будет введено Куртом Левином. Однако Джеймс уже поднимает эти проблемы.

Вроде все понятно, да? Но вот вопрос (от меня, а не от Джеймса): представьте себе, что я еду в поезде в одном купе, скажем, с Гарри Каспа-

ровым и предлагаю ему, мне это интересно, сыграть в шахматки. И я проигрываю. Неудача, правда? У меня самооценка упадет? Нет. А если я выиграю, самооценка повысится? Нет. Потому что если я выиграл у Каспарова, то либо он поддался, либо это случайность. Здесь опять вопрос личностный — мое или не мое. В первом случае это было формальное притязание, оно не было моим, я не думал, что я выиграю, поэтому самооценка не понизилась. Во втором случае это был не мой успех — самооценка не изменилась. Когда же мы говорим о жизни человека, то, как полагал Джеймс, все мы стремимся к повышению самооценки. Это один из компонентов того, что потом будет называться «личностный рост». Что получается? Притязания должны быть моими, тогда и успехи будут моими — только такой путь. Поэтому нужно искать свое.

Джеймс говорил о том, что каждый человек в жизни должен найти свою главную линию, то, где будут его притязания. Непонятно — найдется, не найдется, — но нужно искать. И вот тогда действительно возможен успех. Но здесь есть и риск, потому что в этом случае и неудачи будут моими неудачами. Джеймс абсолютно прав — развиваться можно, только рискуя, ставя себя в какие-то ситуации, в которых мы раньше не были⁷. Но именно в этой нашей главной линии. Тогда еще не было экзистенциализма как философского направления (если не брать предтечи), но это то, что сейчас мы называем «экзистенциальный риск». Идея риска тоже потом войдет в психотерапию. Борис Мастеров и Галина Цукерман развивали, опираясь вначале как раз на идеи Джеймса, концепцию «психотехники риска»: учить человека ставить себя в ситуацию экзистенциального риска, чтобы двигаться. Как ее найти — это другой вопрос. Интуитивно оказывается понятно, «мое» это или «не мое». Например, я могу пробовать себя в разных профессиях. Ведь проблема профессионального выбора — это смысложизненная проблема. Представьте, насколько страшно существование в профессии, которую ты не любишь и в которой ты себя не чувствуешь, даже несмотря на какие-то успехи, ученые степени и т. д. Это разорванный мир. Поэтому возникает этот поиск. Я неслучайно немного рассказал вам про жизнь Джеймса, который искал себя: медицина — не мое, сельва — не мое, философия — вот это мое, вот здесь я буду и не боюсь быть разным. Джеймс действительно был очень разным. Иногда говорят, что Джеймс-философ и Джеймс-психолог — это разные люди. И даже кажется, что много разных людей писали одно произведение. Вообще, он часто менял свои позиции. Он постоянно был в этом движении.

⁷ Например, мы как-то по привычке все стесняемся, стараемся на семинарах скорее помолчать, чем выступить. Это же особая вещь — выступать перед публикой, выйти и рассказать то, что ты думаешь, а вдруг дураком покажешься.

Стало быть, для полноценной аутентичной жизни нам нужно открывать в себе главное и двигаться там, несмотря на риск. Беда в том, что люди, не находящие своей линии, все равно стремятся к повышению самооценки. Но как? В соответствии с дробью, либо стремясь повысить числитель, либо уменьшая знаменатель. Увеличение числителя значит, что нужно пробовать себя там, там, там, там, переживая какие-то локальные успехи. В этом случае мы получаем содержательно вроде бы очень богатую личность (у человека обширный опыт, он много всего пробовал, ему есть, о чем рассказать), но довольно скоро выясняется, что такая личность лишена структуры, стержня, потому что это все не выстраивается вокруг главных притязаний. Незнание своих подлинных притязаний — то, о чем потом будет писать Карен Хорни: когда человек не знает, чего он хочет в ситуациях выбора. Второй вариант — когда человек, насилуя себя, ограничивает свои запросы, ограничивает количество притязаний, стараясь уменьшить знаменатель этой дроби. И тогда мы получаем, по сути, фанатика или человека, который искусственно заставляет себя жить в пространстве заданных направлений. Вроде бы личность четко очерченная, но бедная, потому что не происходит ее гармоничного развития.

И, наконец, **личность по поведению**. Джеймс говорил очень кратко: смотрите, что человек отстаивает в жизни. То, что он отстаивает, будет относиться к его личности: те принципы, те чувства, те люди, те вещи. От чего-то мы с вами легко откажемся, от чего-то — нет...

Думаю, вы чувствуете живость идей Джеймса. Это не схоластическое описание черт, это проживание того, что он почувствовал в себе.

Теперь о том, что касается другой стороны, т. е. «Я» как субъект, «чистое эго». Здесь довольно трудно что-либо отчетливо сказать, и вот почему. Дело в том, что как только мы пытаемся что-то сказать о Я-субъекте, мы немедленно делаем его объектом. Но какие-то вещи, тем не менее, можно интуитивно уловить. Пример из Джеймса: во сне мы себя не контролируем, не рефлекслируем, мыслей не слышим, наше самосознание вроде бы не работает, но утром мы просыпаемся и почему-то не бежим к зеркалу проверять — мы это проснулись или не мы? Мы нисколько не сомневаемся, что это проснулись мы (за редким исключением). Это другая сторона потока сознания — наше самоосознавание. Даже при потерях сознания, если нет амнезии, мы приходим в себя и точно знаем, что это мы. Стало быть, наше самоосознавание непрерывно, и это обеспечивает целостность нашей личности. Это то, что Э. Эриксон называл эго-идентичностью⁸.

⁸ Можете почитать по этому поводу очень любопытные работы В.В. Налимова (был у нас такой интересный религиозный мыслитель). В книге «Непрерывность против дискретности в языке и мышлении» он показывает, что наше мышление непрерывно. А.В. Брушлинский потом тоже развивал эту идею непрерывности.

Человек может меняться, но, тем не менее, удерживать свое единство. С точки зрения Джеймса, это единство основано на памяти (повторю, в это время еще нет никакого понятия эго-идентичности, а Джеймс этот вопрос поднимает, хоть и в другой терминологии). Память — это глубочайшая основа единства нашей личности. Сейчас, когда изучают психологию, сначала изучают ощущения, восприятие, память, т. е. как бы изолированные функции, совершенно забывая о том, что за этим стоит человек, что это функции личности. Так вот Джеймс как раз и полагал, что память — это личностная вещь, то, что обеспечивает наше единство, а не просто сохранение, забывание и прочие процессы.

Поэтому личностные нарушения он связывал с нарушениями памяти, выделяя три типа патологий, помимо амнезий. Первая — умственная отсталость, при которой психологическое прошлое (я опять немного интерпретирую, так как у Джеймса не было такого понятия, но смысл именно в этом) либо укорочено, либо искажено, либо, чаще всего, и то, и другое. По сути, Джеймс первым поднимает проблему психологического времени. Второй тип патологии — расщепление личности. Мы с вами уже обсуждали множественные личности, когда в одном человеке могут жить несколько, с разными именами, с разной историей и прошлым, с разным почерком и т. п. Джеймс занимался этим практически, как раз он изучал случай Анселя Бурна⁹. Третий вид патологии — это сомнамбулизм, самый глубокий уровень гипноза, при котором человек как бы теряет часть своей жизни, не помня, что происходило в период, пока это состояние им владело. Тут, правда, Джеймс очень аккуратно говорит, что непонятно, патология это или нет, потому что непонятен механизм, слишком мало исследований этого состояния.

Идеи Джеймса, мало того, что были абсолютно новыми для психологии и ввели в нее новое пространство — личность, они еще и очень сильно повлияли на самые разные направления психологии и психотерапии.

На что же повлиял Джеймс? Получается, что практически на все, кроме психоанализа. Хотя Джеймс писал и о бессознательном тоже, только не исследовал его и в терапию не выводил. Кстати, он видел Фрейда. За год до смерти Джеймса Фрейд вместе с К.Г. Юнгом и Ш. Ференци приезжали в США по приглашению Стенли Холла (тот самый случай, когда Фрейд сказал: «Они еще не знают, какую чуму я им везу»). И Джеймс в отношении Фрейда высказался так: «Фрейд — несомненный гений, но с фиксированной идеей». Я с ним согласен, и в том, и в другом. Это не отменяет гениальности Фрейда, но то, что сексуальность была тем, во-

⁹ Подробно см.: *Гриншпун И.Б. История психотерапии. Лекция 2. Предыстория психотерапии (часть I) // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Том 23. № 3. С. 161—182. doi:10.17759/cpp.2015230314*

круг чего строились все его идеи — отмечают многие, но об этом мы поговорим позже.

Джеймс повлиял на бихевиоризм, как ни странно. Хотя бихевиористы выбросят сознание как предмет исследования, Джон Уотсон, когда будет формулировать идеи бихевиоризма, скажет: «Поток сознания мы заменяем потоком активности». То есть идея потока останется. Идея адаптации останется, потому что бихевиоризм строится на ней: что-то изменилось в среде — меняется реакция. Уотсон вообще учился у учеников Джеймса — у Дж. Энджелла и особенно у Дж. Дьюи, т. е. почти напрямую воспринял его идеи.

Кроме того, Джеймс организационно помогал Э.Л. Торндайку (который формально бихевиористом не был, но сформулировал некоторые законы) проводить его исследования. Была такая история, когда Торндайку запретили экспериментировать с людьми, он стал экспериментировать с животными, но места ему все равно не давали, тогда Джеймс предоставил ему подвал собственного дома, и там торндайковские цыплята бегали по лабиринтам и т. д.

Джеймс очень сильно повлиял на американскую гуманистическую психологию: это и идея уникальности человека, и идея личностного роста, и идея риска. Более того, когда в 1950—1960-е годы будет налаживаться диалог между европейской экзистенциальной психологией и североамериканской гуманистической, то основой для объединения будут идеи Джеймса, многие из которых он высказал до появления экзистенциализма.

Интересно, что гуманистическая и поведенческая психология — это же противоположные направления в психологии и психотерапии, но Джеймс повлиял на оба.

Как я уже говорил, он также повлиял на трансперсональную психотерапию.

Как ни странно, Джеймс не оставил своей школы (как, впрочем, и Вундт, и Брентано). Он настолько сильно менялся, что в XX веке он, создатель теории потока сознания, вообще усомнился в том, что сознание есть. Но это было «живое», личностное знание.

Вот такой уникальный человек. Повторю еще раз, к нему, как к Пьеру Жане, стягиваются очень многие идеи. В психологии и психотерапии это действительно одна из решающих фигур. Поэтому я уделил ему такое внимание.

* * *

Мы проделали большой путь. Давайте подведем некоторый итог того, что мы обсуждали, и зафиксируем в маленькой табличке несколько дат

и событий, происходивших в XIX веке. Разделите страничку пополам и записывайте с одной стороны то, что касается психотерапии напрямую, а с другой — то, что рядом, но не безразлично психотерапии.

Т а б л и ц а

XIX век в истории психотерапии

События, касающиеся психотерапии напрямую	События, безразличные психотерапии
<p>Конец XVIII в. — Неотрефлексированная практика индивидуальной и групповой психотерапевтической работы на основе гипноза (без использования термина). Флюидная теория Ф.А. Месмера. Открытие сомнамбулизма де Пуисежуром.</p> <p>1801 г. — Выход в свет «Трактата об отчуждении» Филиппа Пинеля, возникновение психиатрии. Речь идет об отчуждении больных в некое особое пространство. Напомню, что до Пинеля психически больные, в основном, приравнивались к преступникам.</p> <p>1843 г. — Выход в свет работы Дж. Брейда «Неврогипнология». Появление термина «гипнотизм» вместо «магнетизм», попытка научного обоснования гипноза.</p> <p>1872 г. — Выход книги Д. Тьюка «Иллюстрации влияния разума на тело», где впервые появляется термин «психотерапия» применительно к гипнозу.</p> <p>1878 г. — Формирование школы Ж. Шарко в Париже в клинике Сальпетриер.</p> <p>1881—1882 гг. — Работа Й. Брейера со случаем Анны О.</p> <p>1882 г. — Возникновение нансийской школы гипноза (А. Льебо и И. Бернгейм). Кстати, говорят о двух нансийских школах психотерапии. Одна из них вот эта, а другая возникнет</p>	<p>1854 г. — Возникновение социологии, выход в свет последнего тома труда Огюста Конта «Позитивная политика», где были сформулированы идеи социологии, а перед этим обоснование методологии позитивизма, которая, конечно, скажется на психологии. Как вы понимаете, в будущем отсюда появится социальная психология, которая проникнет в психотерапию разными путями: с одной стороны, через представление о связи человека и общества и о влиянии культуры на человека, с другой стороны — через проблему взаимоотношений.</p> <p>1860 г. — Начало выпусков журнала «Психология народов» М. Лазаруса и Х. Штейнталья. (Полностью он назывался «Вопросы этнической психологии и языкознания», что, кстати, не безразлично, потому что этот психолингвистический аспект потом будет тоже важен для психотерапии). Возникновение принципа историзма в анализе культуры. Различение духа народа и индивидуального духа.</p> <p>В том же 1860 г. — Выход еще одной книги, безразличной для психотерапии, — «Элементы психофизики» Густава Фехнера. По существу, именно Фехнер провел первые психологические эксперименты. Вундт создал лабораторию и прочее, был органи-</p>

События, касающиеся психотерапии напрямую	События, безразличные психотерапии
<p>позже — созданная Эмилем Куэ клиника, где лечение осуществлялось на основе самовнушения.</p> <p>1884—1885 г. — Исследования истерических параличей Жаном Шарко.</p> <p>1885 г. — Открытие В.М. Бехтеревым в Казанском университете при кафедре нервных болезней первой в России экспериментальной психологической лаборатории. Если В. Вундт не ставил перед собой задачи использовать свои исследования в психиатрии, то Бехтерев пытался это сделать.</p> <p>1880-е годы — Работа П. Жане в Гавре, завершившаяся книгой «Психические автоматизмы» в 1889 г.</p>	<p>заторм и, конечно, многое сделал, но он всегда признавал первенство Фехнера.</p> <p>1874 г. — Выход в свет книги Ф. Brentano «Психология с эмпирической точки зрения», где была обоснована идея интенциональности сознания. Мы уже обсуждали, что Brentano повлиял на Э. Гуссерля, соответственно, опосредованно на М. Хайдеггера и дальше — на дазайн-анализ.</p> <p>1879 г. — Открытие В. Вундтом в Лейпциге лаборатории, становление экспериментальной психологии. Хотя, строго говоря, физиологическая психология была описана раньше, в том числе и Вундтом, но мы будем считать эту дату.</p> <p>1880-е годы (часто ссылаются на 1882 г., но я встречал и другие данные) — Деятельность антропометрической лаборатории Фрэнсиса Гальтона в Англии</p>

Так что, как видите, XIX век многое подготовил в том, что произойдет дальше.

Мы закончили разговор о предистории психотерапии, потому что все то, что мы пока обсудили, — это были еще только отдельные техники. Не было психотерапевтических теорий и не возникало психотерапевтических школ. Дальше мы посмотрим, как эти школы стали появляться, что, конечно, связано с З. Фрейдом.

Благодарности

Для публикации текст подготовили ученики и коллеги Игоря Борисовича Гриншпуна: Яна Андреевна Бовбас, Екатерина Сергеевна Мазаева, Мария Владимировна Марченкова.

THE HISTORY OF PSYCHOTHERAPY. LECTURE 2. HISTORICAL BACKGROUND OF PSYCHOTHERAPY (PART IV)

I.B. GRINSHPUN

The paper continues the cycle of lectures by Igor Borisovitch Grinshpun on history of psychotherapy. The current part of the lecture recounts the work of American psychologist and philosopher William James. His main works “The Principles of Psychology” and “The Varieties of Religious Experience” are discussed, his ideas on consciousness and personality are considered, and their influence on psychology and psychotherapy is traced. This lecture takes stock of the historical background of psychotherapy and makes a summary of the main events of the 19th century, which either influenced psychotherapy directly or proved significant to the development of psychotherapy.

Keywords: history of psychotherapy, William James, consciousness, self-awareness, personality, structure of personality, self-esteem.

Acknowledgements

Students and colleagues of I.B. Grinshpun prepared the text for publication: Yana Bovbas, Ekaterina Mazaeva, Maria Marchenkova.

For citation:

Grinshpun I.B. The History Of Psychotherapy. Lecture 2. Historical Background Of Psychotherapy (Part IV). *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2017. Vol. 25, no. 1, pp. 129—145. doi: 10.17759/cpp.2017250110. (In Russ., abstr. in Engl.).