

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ПСИХОЛОГА: ОТ ЭМПИРИИ К ОНТОЛОГИИ ВИНЫ

Т.В.ВЛАСОВА

Кому из психологов-консультантов, особенно начинающих, не известно состояние, которым завершается порой встреча с клиентом: усталость, неудовлетворенность результатом беседы, чувство вины («Мне не удалось ему помочь, что-то сделано не так») и т.д. А после этого – попытки анализа сессии, применяемых техник («Вроде бы, все были уместны и правильны, но...»). Кроме того, вдруг обнаруживаются странные провалы в памяти: все, что говорил и делал клиент, прекрасно помнится, тогда как многое из того, что думал, говорил и делал сам терапевт, оказывается утраченным. Словно кто-то, знающий всему происшедшему подлинную цену, стер какую-то его часть как нечто лишнее, не стоящее внимания. Так и не поняв до конца, что же произошло, психолог поддерживает себя мыслью: «Ну, ничего, в другой раз все будет иначе». Однако, закончив следующую сессию, он опять испытывает вину. От встречи к встрече это чувство может укрепляться и усиливаться до тех пор, пока не появляется видимость некоторого результата и психолог, наконец, не расстается с «трудным» клиентом. Вина остается, но отходит на второй план и «присыпается песком забвения».

Воспоминание о неудаче лишь иногда возвращается уколом самолюбия или досадой на клиента: «Какой-то он был странный, не понял почти ничего». И вот вина, тлеющая в душе, перекладывается на другого.

Странное это чувство – вина. Странное и неуловимое в своих истоках. Не ведающее завершения даже тогда, когда психологу уже чаще сопутствует успех в работе, по крайней мере, кажется, что это так. Иногда, завершая сессию, он вдруг засуетится внутренне и начинает вопрошать клиента: «Ну, как вы теперь себя чувствуете, Вам стало лучше?» Или: «Сегодня мы так замечательно с вами поработали». И после того, как клиент, «отхвалив» и сессию, и психолога, уходит, внезапно приходит понимание, что «та вина» еще жива. Поскольку она связана с образом клиента, то и «заговаривать» ее должен он.

Поскольку вина чаще всего осознается и переживается в ходе взаимодействия с клиентом, то и поиск ее истоков начинается именно там. Тщательно выверяется уместность и своевременность использованных техник, точность их «исполнения», содержание высказываний психолога, уровень его эмпатии, конгруэнтность в самовыражении и пр. Отчасти такой анализ дает ответ на вопрос «что было сделано не так?» и в дальнейшем позволяет избежать ряда ошибок. Однако основной вопрос – «почему вина до сих пор напоминает о себе, продолжая влиять на отношения с другими людьми?» – ответа не получает. Очевидно, есть нечто такое, что удерживает ее в сознании, питает это удержание и даже указывает на некую ее функцию. Что же это за «нечто», где оно находится и какова его связь с чувством вины? Является ли оно само по себе источником вины или только удерживает ее в сознании?

Если анализ успешной, с точки зрения профессионализма психолога, и результативной сессии ответа не дает, очевидно, фокус внимания необходимо перенести в иную область, а именно – в область переживаний самого психолога, его представлений и ожиданий, которые он предъявляет к себе как к профессионалу. Вступая в беседу с клиентом, он думает, что «должен помочь», «обязан что-то сделать», что он «должен быть для клиента», «идти за клиентом», «вчувствоваться» в него. То есть, вольно или невольно, акцент с равенства собеседников смещается в сторону одного из них – клиента, и, забыв о себе, психолог погружается в слова, чувства и реакции другого.

Конечно, далеко не всякий так буквально воспринимает требование «быть для клиента». Ведь способ переработки любых социальных предписаний зависит от многих причин: от индивидуальных особенностей человека, от его опыта взаимодействия с людьми в ходе социального становления и пр. Но представим невротичного психолога с не осознанным до конца мотивом «быть нужным людям», прочно связанным с догмой о роли психолога (то есть с профессиональными требованиями, обращенными сознанием самого психолога в догму). Приступая к профессиональной деятельности, такой психолог зачастую имеет на вооружении мощный невротический механизм – интроект под названием «психолог должен быть для...», который и определяет ход консультирования. Этот интроект способен подтолкнуть к максимальному погружению в чувства и мысли клиента и быстро создать ситуацию слиянности, где граница между собеседниками становится очень зыбкой или стирается вовсе, всякая индивидуальность и определенность «Я» исчезают, и может происходить смена ролей «психолог-клиент». Когда же один из собеседников вдруг понимает это и делает попытки восстановить свой «статус-кво», у другого возникает гнев, неудовольствие или вина.

Там, где «успешно» задействованы интроекция и слияние, существуют все предпосылки для обмена проекциями (знакомство, встреча, беседа – это нередко сближение двух проекций). И тогда другому

присваиваются собственные мысли, чувства, намерения. Именно здесь находится благодатная почва не только для появления чувства вины у психолога но и для дальнейшего взваливания ее на плечи клиента. Ведь интросект «психолог должен быть для...» (особенно в условиях искренней веры в него) заставляет консультанта прилагать усилия («нужно что-то делать»). А если «нужно» ему, то и клиенту это же самое должно быть «нужно». То есть, требование к себе проецируется на другого и, если тот ему не соответствует, появляется неудовлетворенность, которая впоследствии может трансформироваться в обвинение: «Ему нужно, а он не...».

Порой мысли психолога в ходе встречи достаточно ярко отражают действующие невротические механизмы (читатель-профессионал может сверить их со своими мыслями, появляющимися у него в ходе беседы с клиентом): «мы топчемся на одном месте» – слияние; «я должен (должна) помочь, но я ничего не могу» – двойная интросекция; «клиент не принимает меня всерьез» – проекция; «я себя недооцениваю» – ретрофлексия.

Таким образом, собственные невротические требования к роли психолога способны создать основу для невротического стереотипа поведения, став источником переживания вины ввиду несостоявшихся «должен», «нужно», выявившегося «не могу» и т.д. В силу жесткости заданных представлений об образе психолога этот невротический стереотип поведения постоянно тиражируется и закрепляется, порождая стойкое чувство вины перед клиентами и, как следствие, приводя к неадекватным способам «замаливания» ее.

Смещение фокуса внимания с внешнего (процесса консультирования) на внутреннее (переживания психолога, его установки и т.д.) не случайно. Клиент, приходя на консультацию со своими сложностями, печалью и ожиданиями, на время оставляет социальную роль и вступает в беседу как человек, переживающий свои трудности. Он вправе оставаться таким, каков он есть, и только ему решать, что и как менять в себе и своей жизни. Психолог же, работая с ним, соединяет в себе две важнейшие ипостаси – человек и профессионал. От того, как они в нем взаимодействуют и влияют друг на друга, зависит многое – уровень доверия клиента, динамика беседы, ее результат. Неудачное взаимодействие этих ипостасей может явиться одним из вариантов того самого «нечто», которое порождает и удерживает чувство вины. Но было бы ошибочным завершить на этом наше исследование. «Человеческое» в психологе представляет собой глубоко укорененную сторону его личности. Ее влияние на его профессиональные качества слишком велико. Поэтому стоит пристальнее взглянуть в это «человеческое» «внутреннее» начало психолога.

Однако, если размышления о «внутреннем» выстраивать с точки зрения фундаментальной психологии, то неизбежно столкнешься с тем, как она рассматривает внутренний мир человека, – то есть с явлениями

душевной жизни, которые детерминированы теми или иными индивидуальными свойствами или особенностями внешней среды. Это значит, что размышления о «внутреннем» не выйдут за рамки эмпирического опыта индивида и не позволят рассмотреть другие варианты искомого «нечто», которые могут лежать за пределами означенной сферы и каким-то образом влиять на содержание переживаний в рамках этого эмпирического. Итак, попытаемся поменять угол зрения на «внутреннее», заняв на время философскую позицию.

В этой позиции вопрос «что делал психолог?» трансформируется и обретает иную форму, а именно: «каким образом был (или «как присутствовал») психолог?» Понятие «присутствия» рассматривается здесь не с обыденной, а с философской точки зрения. М.Хайдеггер определяет «присутствие» (или «бытие» – *Dasein*) через экзистенциалы «бытие-в-мире» и «забегание вперед».

«Бытие-в-мире» отражает позицию человека в предметном мире, в котором он и сам предметен. Этот мир имеет свои причинно-следственные связи, и человек задействован в непрерывной цепи событий и явлений. Подобная вовлеченность ограничивает его свободу, обставляет нормами и требованиями. Находясь в причинной цепи, человек нуждается в своем обосновании «извне» и лишен самодостаточности, личностных оснований, свободы. В этой позиции (по Хайдеггеру, «*Das Man*») находится и психолог, взаимодействующий с клиентом.

Как сущее человек являет себя в позиции «забегание вперед» (или «бытие-вот»). Именно она наделена качествами истинного «присутствия», в котором подтверждается человеческое «вот» (его наличность, его «Я» и «Я есмь»). Оно озарением вырывает человека из предметного мира, и он как носитель культуры, идеологии исчезает. Осознание собственного «присутствия» обнаруживает непотаенность, открытость миру и бездну возможностей своего «вот». Однако не стоит понимать «присутствие» как процесс рефлексии самого себя – *вот* мои чувства, *вот* мои ощущения, а *вот* и мысли. Присутствие – это озарение, вспышка, осуществляемая забота «Я». Уединяясь в присутствии, «Я» заботится о себе, экзистирует, охватывает во всей полноте свою наличность. В нем есть основания собственного бытия, не зависящие от происходящего в мире. Находясь в позиции «забегание вперед», человек способен обрести личностные основания, свободу, самодостаточность и осознать огромное поле своих возможностей.

Остановимся еще на одном важном признаке «присутствия». У М.Хайдеггера есть фраза: «Присутствие в основе своего бытия есть забота» (*Хайдеггер, 1997, с.278*). Согласно его размышлениям, присутствие вызывается заботой совести о самости, которая затеряна в людях. Феномен совести рассматривается им с точки зрения ее экзистенциально-онтологических оснований – этот феномен не имеет внешних оснований, не выводим из опыта и самопроизволен, то есть

выступает как акт бытия. Предположив, что «зов совести обращен к присутствию как виновному или, при условии предостерегающей совести, указывает на возможное «виновен» (*там же*, с.281), Хайдеггер обращается к поиску критерия для исходного экзистенциального смысла этого «виновен» и находит, что «виновен» всплывает как предикат к «Я есмь». Экзистируя, «Я есмь» в своей внутренней свободе имеет предпосылку к «воле-иметь-совесть» и, значит, иметь возможность стать фактично виновным.

Таким образом, чувство вины может быть ответом на выбор иметь совесть. Этот вывод дает основание видеть истоки вины и причину ее неизбежности – в возможности экзистировать, пребывая в «человеческом», в истинном «Я», в этом ускользающем «нечто». Позиция «человека» в общении с *Другим* заведомо имеет возможность быть виновным и способна проявлять себя, уже в «бытии-в-мире», заботой о себе и *Другом*. В этом случае «уколы» вины следует рассматривать не как симптом свершившегося деяния или недеяния, а как экзистенциальное послание, напоминание о заботе «для другого». Забота о *Другом* может являться в осознании его «человечности» и целостности, в избранном стиле общения, в равенстве позиций, в предоставлении другому большего диалогического пространства и т.д. Осознанная ценность обладания чувством вины как экзистенциальной инстанцией дает возможность отстраниться от истолкования ее «уколов» как свершившейся фактичности и от невротических попыток изживания ее в своих глазах и глазах клиента.

Итак, возвращаясь к проблеме вины перед клиентом и самим собой, можно сделать предварительный вывод о том, что вина может быть неотъемлемым следствием заботящегося о себе «Я», ответом на зов совести – в этом случае она экзистенциальна и неотрывна от сути человека, заботящегося о себе и другом. Но источник вины может также корениться в невротических установках человека, постоянно находящегося в позиции «бытия-в-мире».

Можно было бы продолжить поиск причин возникновения чувства вины (вариантов «нечто», ее порождающего и удерживающего). Осознание ее истоков, безусловно, важно и способно дать импульс к самоанализу. Но только ли об этом речь?

Похоже, что речь идет еще и о выборе психологом позиции в отношении себя самого и мира (и, значит, клиента) – неустойчивой, усеченной в личностных основаниях позиции только «бытия-в-мире» или «человеческой» в ее приближении к «бытию-вот». Ведь «выдвинутость» из предметного мира, уединенность человека в «Я есмь» не фатальна и не конечна. «Смысл уединения не в том, что человек упорствует в своем тщедушном и маленьком Я, раздувающимся в замахе на ту или иную мнимость, которую считает миром. Уединение, напротив, есть то одиночество, в котором каждый человек только и достигает близости к

существом всех вещей, к миру», – писал Хайдеггер (1993, с.331). И далее: «В присутствии как осуществлении своего собственного существа человек уединяется потому, что оно отлично от всего сущего, не есть вещь среди вещей. С другими человек сближается уже только через эту отдельность» (*там же*, с.432). Выдвинутость из эмпирического наделяет человечностью, открытостью во всех ее возможностях. Заботящееся о себе «присутствие» слышит зов совести и отклик вины на нее. Только познавший свою собственную человечность способен увидеть ее в другом и озаботиться ею. Благословен такой психолог!

Но как практически подойти к осуществлению своего «Я» в «присутствии» и далее – к смене позиции в отношениях с миром? В рамках какого психологического направления? Методы, которые предлагают практическая психология и психотерапия, исходят из связи человека с миром; рефлексия здесь трактуется как «процесс удвоенного, зеркального взаимоотражения субъектами друг друга» (см., например, *«Психология: словарь»*, 1990, с.341). При таком понимании рефлексии в рамках практически любой технологии возможность «выдвинуться» из цепи причин и следствий в предметном мире становится проблематичной. Очевидно, в поисках пути вновь стоит обратиться к философии, а именно, к феноменологии.

Основной метод феноменологии – редукция. Синонимом феноменологической редукции является понятие «эпохэ» (от греч. «εποχή» – удерживание, самообладание). Основатель феноменологии Э.Гуссерль писал: «Психолог находит свой собственный опыт всюду в соединении с «внешним» опытом и непсихическими реалиями. Данное в опыте «внешнее» не принадлежит интенциональной «внутренней жизни», хотя сам опыт принадлежит ей как опыт внешнего. Феноменологу, который хочет фиксировать феномены и познавать исключительно свою собственную «жизнь», следует практиковать «эпохэ». Он должен наложить запрет на любую обычную объективную «позицию» и отказаться от любого суждения, касающегося объективного мира». И далее: «Наше универсальное «эпохэ» заключает, как мы говорим, мир в скобки, исключает мир (который здесь просто есть) из поля субъекта, представляющего на его месте так-то и так-то переживаемый-воспринимаемый-вспоминаемый-выражаемый в суждении-мыслимый-оцениваемый и пр. мир как таковой, «заключенный в скобки» мир. Является не мир или часть его, но «смысл» мира. Чтобы войти в сферу феноменологического опыта, мы должны отступить от объектов, полагаемых в естественной установке, к многообразию модусов их явлений, к объектам «заключенным в скобки» (Гуссерль, 1991, с.14).

Таким образом, практика эпохэ предполагает четкое разделение «собственного» и «чужого» в ходе общения. Она накладывает запрет на «собственное» социальное психолога, в котором есть свой способ восприятия Другого, предварительное суждение о нем, оценка и т.д. Кроме

того, исключаются все установки, ценности, усвоенные нормы, прошлый опыт переживаний. Похоже, что запрет не распространяется лишь на ту часть «собственного», которая может проявляться в психофизических параметрах в «здесь и теперь» – в чувствах, ощущениях. Все обретенное в ходе социальной практики (в том числе и представления о психологе, требования к нему) должно быть отброшено. Такая социальная «стерильность» может облегчить выход на первый план собственно *субъективности* и создать предпосылки для озарения «присутствием».

Очевидно, здесь речь идет о попытке выделения трансцендентального «Я» («чистого сознания»). Но возможно ли оно? Человеческое сознание находится в мире вещей, ими опосредовано и к ним «притянута», то есть оно находится в мире эмпирического. Когда же мы говорим о «чистом сознании», мы вступаем в область онтологии. Традиционно считается, что онтология является областью отношений полноты и совершенства. Поскольку в эмпирическом мире «на уровне человеческого существа реально психологически никаких отношений совершенства и полноты не существует» (Мамардашвили, 1996, с.296), онтология есть область воображаемая, представленная на уровне метаязыка. М.Мамардашвили писал, что сознание всегда срощено с метаязыком, именно в нем только и возможно размышлять о «чистых» состояниях. Они выражаются в символах («чистая любовь», «чистая вера», «чистое сознание» и т.д.) и относятся к органам онтологии, «где все события и акты присутствуют в своей полноте и совершенстве» (*там же*, с.296). Это то «лоно, в котором могут порождаться наши состояния», и именно в нем человек способен производить то, что нельзя получить просто так, без соотнесения с «чистыми» содержаниями – добро, любовь, честь и т.д.

Очевидно, «чистое сознание» – это полнота и совершенство мысли, обращенной на самое себя. И эта обращенность мысли к себе в реальной жизни случайна, спонтанна. Для этой случайности необходимы определенные условия. Например, М.Мамардашвили выдвигает принцип минимальности: чтобы состоялось восприятие, необходима элементарная включенность сознания. Эта элементарная включенность дает возможность осуществиться восприятию в каком-то пространстве при каких-то условиях и связностях. «Ведь то, что мы называем сознанием, – это не сознание в расхожем смысле слова, а цепочка рефлексивных объективаций», – писал философ (*там же*, с.301).

Здесь рефлексия обретает уже иное содержание, отличное от той ее трактовки, которую мы встречаем в психологии. Отталкиваясь от события восприятия, акт рефлексии переносит сознание в мир определений, на уровень метаязыка. Она всегда происходит «после» восприятия, и ее бытие уже не находится в связи с реальным, оно осуществляется в мире «потенционированного бытия» (Мамардашвили, 1996, с.302), в котором нет необходимости в соотнесении с другим субъектом, в поиске отражения своей мысли. Здесь рефлексия обретает самодостаточность,

свободу и становится мостиком в «онтологическое лоно», где содержание мысли соотносится не с причиной, ее породившей, а с ее отношением к «чистому сознанию».

Однако соотнесение с понятием «чистого сознания», с тем, чего нет, скорее является соотнесением с его идеей, смыслом. Тогда путь к «чистому сознанию» может лежать через поиск смысла, а это прямо указывает на путь эйдетической редукции, осуществляемой при посредстве метаязыка, потому что, как писал Мамардашвили: «Смысл ... не выполняется в жизни, но есть пространство смысла, которое описывается в чистых терминах (в терминах онтологических), и он же может быть рассмотрен как орган жизни» (*там же*, с.299). Таким образом, куда бы ни устремился поиск сознания – к «чистому сознанию» или к «чистому смыслу», – оба понятия позволяют человеку выйти за пределы своей предметности.

Понятия «чистый смысл», «чистое сознание» универсальны, но движение к ним возможно, как мне представляется, через индивидуальный опыт. Только тот, кто пережил акт сознания или акт овладения каким-то смыслом, способен соотнести этот опыт с универсумом.

Таким образом, путь к «чистому сознанию» может стать рефлексией «проживания сознания», рефлексией смысла «живущего сознания», то есть той цепочкой «рефлексивных объективаций», каждое звено в которой есть точка приближения в континууме между духовным событием и «чистым» сознанием его. Вероятно, путь к универсуму, к *универсальному онтологическому лону*, ведет и к «наращиванию» *индивидуального онтологического лона*, к «добраиванию», обогащению его. И тогда появляется самая возможность подобного соотнесения.

Духовной практике такого рода, очевидно, и предшествует практика «эпохэ». Возможно, сознание, освободившееся от привнесенного извне, обретает способность сосредоточиться на своих собственных содержаниях.

Психолог мог бы сказать, что, практикуя эпохэ, человек обращается к психотерапии своего сознания. Не так уж важно, будет ли в конечном итоге достигнуто «чистое сознание», – важен путь к нему. Со-бытийствуя с собой, постигая себя и потенциальные возможности своего сознания, человек способен перейти на качественно новый уровень отношений с миром и, как следствие, помочь вступить на этот путь *Другому*. Это ли не главная цель психолога-консультанта, психотерапевта?

Завершая эти размышления, можно предположить, что обращение к любому феномену из области онтологии (в том числе и к понятию «вина») приоткрывает для психолога возможность постичь свою истинную сущность и делает его личностный и профессиональный путь в онтологию неизбежным.

ЛИТЕРАТУРА

- Гуссерль Э. Феноменология // Логос, 1991, № 1.*
Мамардашвили М. Необходимость себя. М., 1996.
Психология: словарь. М., 1990.
Хайдеггер М. Бытие и время. М., 1997.
Хайдеггер М. Время и бытие. М., 1993.