

В последние несколько лет в России происходит то, что в западной социологии получило название «терапевтический поворот». Это ситуация, при которой общество становится все более пронизанным языком психологии и ее представлениями об отношениях человека с самим собой, с близкими, с широким социальным пространством. Академическая, консультативная психология и различные изводы поп-психологии присутствуют в России не одно десятилетие, но терапевтический способ мыслить, «терапевтический эмоциональный стиль» (Эва Иллуз), стал доминировать недавно¹. Он распространяется через соцсети и медиаконтент, о нем свидетельствует рост обращения к психологам, терапевтам и психоаналитикам. Кроме того, все больше людей изучают психологию, чтобы разобраться в себе или самим начать консультировать. И даже те, кто не погружен в нее настолько основательно, невольно перенимают терапевтический способ мышления, для которого характерны повышенное внимание к своим эмоциям и внутренней жизни, квалификация самого этого внимания в качестве добродетели.



*Сергей Сергеевич
Финогин (р. 1990) –
философ, независимый
исследователь, куратор
школы «Горизонт
событий».*

1 См.: Иллуз Э., КАБАНАС Э. *Фабрика счастливых граждан. Как индустрия счастья контролирует нашу жизнь*. М.: АСТ, 2023; Аронсон П. *Любовь: сделай сам. Как мы стали менеджерами своих чувств*. М.: Инди-видуум Принт, 2020; Симонова О. «Эмоциональная разметка» психотерапевтической культуры: императивы, идейные противоречия и линии анализа // Журнал исследований социальной политики. 2024. Т. 22. № 1. С. 10–13.

ПОЛИТИКА
ТЕРАПИИ
И ТЕРАПИЯ
ПОЛИТИКИ

Весь этот комплекс явлений мы – вслед за западными социологами – называем «терапевтическая культура». Терапия – это не просто способ работы с индивидуальными трудностями, она трансформирует базовый уровень отношений между людьми. Мы покажем, как это происходит, через понятие «жизненного мира», предложенного Юргеном Хабермасом. В его труде «Теория коммуникативной деятельности» (1981) жизненный мир – это неосознаваемая основа, на которой строятся коммуникации между людьми. Ниже я попробую показать, как терапия меняет этот фундамент и почему это имеет далеко идущие последствия.

ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЕННЫЙ МИР?

Вслед за Шютцом и Лукманом Хабермас понимает жизненный мир так:

«[Это та область действительности], которую бодрствующий и нормальный взрослый преднаходит в установке здравого человеческого рассудка как просто данную. Выражением “просто данный” мы обозначаем все то, что мы переживаем как несомненное, всякое положение вещей, которое для нас до поры до времени не вызывает никаких проблем»².

Это что-то очень простое, из чего мы исходим в коммуникациях и без чего невозможна жизнь людей друг с другом. Мы не замечаем его, потому что всегда находимся внутри:

«Говорящие не могут занять по отношению к нему какой-либо позиции вне мира. [...] Жизненный мир, отфильтрованный из сферы релевантности некой поведенческой ситуации, предстоит нам в качестве одновременно бесспорной и “затененной” реальности»³.

Понятие жизненный мир (*Lebenswelt*) Хабермас заимствует из феноменологии Эдмунда Гуссерля, но развивает его в своем социологическом ключе. Жизненный мир – это структурное условие самой возможности взаимопонимания между людьми. Это интуитивная и предрефлексивная область, в которой мы всегда уже находимся, прежде чем вступить в любое взаимодействие. Это совокупность базовых представлений, а также языковых и поведенческих ожиданий, которые не подлежат постоянной проверке и сомнению, потому что они создают горизонт доверия, взаимопонимания и очевидности, без которых невозможна никакая коммуникация между людьми.

2 SCHÜTZ A., LUCKMANN T. *Strukturen der Lebenswelt I*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1979; цит. по: ХАБЕРМАС Ю. *Теория коммуникативной деятельности: В 2 т.* М.: Весь мир, 2022. С. 551–552.

3 ХАБЕРМАС Ю. *Указ. соч.* С. 545, 554.

Хабермас подчеркивает: жизненный мир не является объектом сознания – мы не можем выйти из него, чтобы посмотреть на него «со стороны». Он всегда уже дан как очевидное и неоспариваемое, и это обеспечивает согласованность и понятность мира. Он описывает жизненный мир как фоновое знание, поддерживающее коммуникацию, как репертуар общих смыслов, разделяемых участниками взаимодействия.

Интуитивная уверенность – это ключевое понятие для описания навигации в жизненном мире. Хабермас подчеркивает «парадоксальный характер знания жизненного мира, дающего нам чувство абсолютной уверенности лишь потому, что мы не знаем о нем»⁴. Ниже мы еще проясним это на примерах.

Поскольку человек – существо социальное, его природа реализуется только в общении и взаимодействии. В этом смысле жизненный мир можно понимать как объективированное пространство человеческой общественной природы: нечто внешнее по отношению к индивиду, но без чего его существование и самосознание невозможны, поэтому для Хабермаса жизненный мир – это объект пристального интереса. Изначально он создает основу для связи между людьми, но на него влияют внешние силы. Хабермас называет это влияние «колонизацией жизненного мира».

**Жизненный мир не является объектом сознания –
мы не можем выйти из него, чтобы посмотреть
на него «со стороны».**

КОЛОНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕННОГО МИРА

Это понятие имеет политический смысл и заменяет старые марксистские понятия эксплуатации и отчуждения, обновляя их для постиндустриального общества. У Маркса рабочий отдает только свой труд, а у Хабермаса системные логики вмешиваются во все сферы его жизни вплоть до интимной. Это и есть колонизация.

Речь идет о процессе проникновения административных и экономических стратегий в жизненный мир. По умолчанию, люди стремятся взаимодействовать и жить вместе исходя из логики их общей жизни, но в этот процесс стали вмешиваться логики капитализма (жизненный мир никогда не был свободен от внешних влияний, но с XIX века они стали особенно угрожающими).

⁴ Там же. С. 556.



Капитализм навязывает утилитаристский подход к жизни и порождает автономного и изолированного субъекта как исходную и само собой разумеющуюся установку. Поведение этого субъекта разрушает жизненный мир, ибо преследует личную выгоду, понятую как максимизацию признания и материальных благ. В работу сложных интуитивных этических смыслов жизненного мира вторгаются осознанные стратегии, ориентированные на ясные личные цели.

Хабермас ничего не пишет про терапевтическую культуру, но мы увидим, что она оперирует тем же самым субъектом и похожими стратегиями. Все терапевтические школы сходятся в ряде базовых установок. Прочитую здесь социолога Франка Фуреди:

«Прежде всего терапевтический подход утверждает, что индивид является первичной реальностью, через которую мы понимаем мир. Повторяя печально известную максиму Маргарет Тэтчер о том, что нет такой вещи, как общество, терапия подразумевает, что общество – это просто совокупность индивидов»⁵.

Если так, то каждый действует от своего лица, как бы выдвигаясь из своей индивидуальности к другим и возвращаясь обратно. Состоящая из таких индивидов совокупность противоположна структуре жизненного мира, в которой люди действуют не от своего лица, а из интуитивно разделяемого общего чувства. Личные качества только привносят в него своеобразие.

Асоциальное Я и истоки терапии

Итак, терапия превращает рыночного субъекта, ищущего выгоду, в субъекта эмоционального, сосредоточенного на самопознании и психологическом комфорте. Структурно это один и тот же субъект. Посмотрим, как он соотносится с жизненным миром.

По Хабермасу, в рыночной экономике нет ничего плохого – она приносит пользу, когда пребывает в своих пределах и находится под контролем общества. Проблемой она становится, когда гипертрофируется и захватывает собой социальную сферу. Нечто похожее происходит с терапией: нет ничего плохого, когда терапия используется как средство лечения, позволяющее выздороветь и вернуться к жизни с людьми; когда есть четкое отличие жизненного от терапевтического – подобно тому, как здоровье отличается от болезни. Но мы находимся в ситуации, когда терапия вышла из области, очерченной

5 FUREDY F. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London; New York: Routledge, 2004. P. 154.

функциональными задачами медицины, и перекинулась на все общество. Тем самым асоциальные структуры и предустановки, характерные для мира болезни, проецируются на жизнь и разрушают жизненный мир. Рассмотрим это детально.

Исток терапевтической культуры – это психоанализ. Фрейд его придумал для тех, кто настолько психически болен, что не может нормально социально функционировать – неврозы, истерии, тяжелые искажения восприятия. Ходить на психоанализ – это как амбулаторно лечиться в больнице, чтобы потом нормально жить с людьми. То есть изначально сцена терапии – это глубоко асоциальное пространство, как асоциальна болезнь вообще. Социолог Филлида Салмон пишет:

«Исторически психотерапия была чем-то вроде заповедника, отделенного от социального мира. В худшем случае она сводила социальные структуры к внутренним чувствам, психологизируя – часто патологизируя – материальные, политические или культурные реалии»⁶.

На это указывает то, что все сказанное в рамках терапевтического сеанса, даже про политику или историю, понимается как симптом анализанта. Ключевой момент – изначально эта логика распространялась только на психически больных, а теперь с ее помощью описываются все. Тем самым субъекту внушается ощущение, что пространство общих смыслов и забот находится где-то вовне, а его личное психическое своеобразие – главная ценность жизни (лакановский психоанализ несколько выбивается из этой логики).

Мы находимся в ситуации, когда терапия вышла из области, очерченной функциональными задачами медицины, и перекинулась на все общество. Тем самым асоциальные структуры и предустановки, характерные для мира болезни, проецируются на жизнь и разрушают жизненный мир.

Говорят, что психоанализ стоит особняком от терапевтической культуры и даже ему противостоит. Но посмотрите: самые популярные формы терапии внушают человеку идею, что причина его состояний – устройство его психики, и не обсуждают социальных, экономических, политических причин этого. Разве тут они не наследуют идее психоанализа, что все, ска-

СЕРГЕЙ ФИНОГИН

ТЕРАПИЯ И ЖИЗНЕННЫЙ
МИР

6 SALMON PH. *Psychology in the Classroom: Reconstructing Teachers and Learners*. London: Cassell, 1995. P. 14.

занное анализантом, на самом деле относится к его личному симптому, даже когда он говорит об общих вещах? Кроме того, терапия, по умолчанию, занимается психологическим редукционизмом – сведением всех страданий к психике. Социолог Дэвид Смейл пишет:

«Терапевтические подходы исключают все переменные, кроме тех, которые считаются “психологическими”. Эти сомнительные позиции, как правило, подтверждаются посредством наивных призывов к индивидуальной ответственности и выбору, который возвышает индивида – ты берешь свою жизнь в свои руки, а не перекладываешь ответственность на систему. И одновременно лишает права социальной критики»⁷.

СРАЩИВАНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО

В здоровой ситуации субъект использует методы и язык терапии только во время лечения и затем возвращается в общество с социальными идеалами, направленными на интеграцию жизненного мира и связанными с общим благом. Раньше их задавали гуманизм, социализм и христианство. Теперь терапевтические идеи проникли во все сферы жизни – покидая клиническую область, мы встречаем их в повседневности.

У распространения терапевтической идеологии две стороны. Первая – психологический язык и такие понятия, как личные границы, осознанность, созависимость, токсичность, ресурсность, выгорание и так далее. Вторая – поведенческие установки, «терапевтический эмоциональный стиль», когнитивный и эмоциональный вектор, направленный прежде всего на себя, культивация представления о том, что внутренняя жизнь субъекта – центральная ценность жизни. И если первую легко отследить, то вторую сложнее, ибо она часто становится само собой разумеющейся формой жизни.

Обе стороны проявляются, например, когда люди делают диагноз частью своей идентичности. В целом терапевтическая культура замалчивает идею, что болезнь – это временное состояние, напротив, она стремится сделать диагноз постоянным качеством. Индивид с «болезненной» идентичностью живет в состоянии чрезвычайного положения по отношению к жизненному миру, он выпадает из общего чувства, он пребывает в частично асоциальном состоянии. Терапевтическая культура это нормализует и поощряет. Что этому поспособствовало? Канадский психолог Тана Дайнин пишет:

7 SMAIL D. *Power, Interest and Psychology: Elements of a Social Materialist Understanding of Distress*. Monmouth: PCCS Books, 2005. P. 22.

«В 1920-е, когда терапия стала частью массовой культуры, психологи пытались вычислить нормальность, делали это прежде всего через тестирование. Когда терапия стала частью рыночной экономики, выяснилось, что на нормальности не заработаешь, поэтому началась волна гипердиагностики. Через нее терапия предельно расширила рынок сбыта, сделав почти каждого потенциальным клиентом»⁸.

Мы рассмотрели, как терапевтическая культура порождает асоциальное Я. Теперь посмотрим, как это влияет на жизненный мир, меняя модели поведения людей в повседневной жизни.

СЕРГЕЙ ФИНОГИН

ТЕРАПИЯ И ЖИЗНЕННЫЙ
МИР

Терапевтическая культура замалчивает идею, что болезнь – это временное состояние, напротив, она стремится сделать диагноз постоянным качеством. Индивид с «болезненной» идентичностью живет в состоянии чрезвычайного положения по отношению к жизненному миру.

МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ В ЖИЗНЕННОМ МИРЕ

Важно уточнить, что значит жизненный мир в положительном смысле. Тут два условия: мы действуем не задумываясь, и это приносит общее благо. Например, прохожий просит дать прикурить – и мы ищем зажигалку. Мы спускаемся по лестнице в переходе, человек рядом споткнулся – мы рефлекторно выставляем руку. Соседка спрашивает, не видели ли мы ее кота, мы пытаемся вспомнить и заводим разговор.

Во всех этих случаях мы не действуем как индивиды, не рефлексируем, не спрашиваем себя, в ресурсе ли мы, есть ли у нас фобии, диагнозы и насколько мы осознанны. Мы это делаем просто потому, что делаем. Действуем – исходя из самой собой разумеющихся правил, которые слишком очевидны, чтобы о них думать и говорить. То, что все эти модели поведения продолжают работать даже в очень индивидуалистическом обществе, указывает на исключительную живучесть жизненного мира. Но он может скукожиться до микроуровня, а может включать более объемный набор ситуаций. Например, если мы не задумываясь отвечаем на просьбу о помощи или спорим с человеком, воспринимая его как равного. Это уже далеко не такие само собой разумеющиеся реакции, как в перечисленных примерах, но могли бы ими быть.

8 DINEEN T. *Manufacturing Victims: What the Psychology Industry Is Doing to People*. Montreal; Toronto; Paris: Robert Davies Multimedia Publishing, 2001. P. 154.



Итак, Хабермас пишет, что главный враг жизненного мира – это стратегическое поведение, и оно может быть как рефлексивным, так и практикуемым машинально. В первом случае человек, например, думает: «Нет, я не буду с ним разговаривать, это мне ничего не дает», во втором случае он прекращает общение, бессознательно руководствуясь этой логикой. По Хабермасу, основной источник такого поведения – расчет, направленный на личную выгоду (капитализм).

Распространение подобного отношения создает в обществе дефицит бесплатной поддержки: люди находятся в стрессе из-за денег и личных проблем, у них часто нет сил уделять время другим. Это проблема, и терапия стремится ее исправить, компенсировать разрушение жизненного мира, но одновременно и усугубляет это разрушение. Ниже мы покажем, как это происходит.

НОРМАЛИЗАЦИЯ ЭГОИЗМА

Ни одна терапевтическая школа не скажет вам, что надо быть эгоистом и думать только о своих интересах. Однако все школы сходятся в одном: забота о себе – это обязательно, благо по отношению к другим – опционально, и только если у вас есть желание и силы. Такая логика подталкивает к эгоизму в большей степени, чем к альтруизму.

Мы живем в капиталистическом обществе, в котором постоянный расчет личной выгоды является двигателем экономики. Эгоизм распространяется по всем сферам жизни, если ему специально не противопоставлять идей солидарности и бескорыстия. Терапия не только ничего не противопоставляет эгоизму – она, напротив, нормализует корысть в сфере чувств и эмоций. В долгосрочной перспективе это вредит психике и разрушает связи между людьми.

К тому же индивидуализм рыночного общества способствует заикленности на себе и затрудняет долгое, внимательное, эмпатичное слушание другого. Терапевты предлагают эти усилия за деньги, превращая в товар наиболее экзистенциально ценный опыт общения. Тем самым они приучают общество к тому, что эти базовые вещи являются платными, усиливая дефицит бесплатной поддержки.

СВОИ ИНТЕРЕСЫ И ЧУЖИЕ ПОТРЕБНОСТИ

Гипотетически первая часть идеи о том, что человек должен отстаивать прежде всего свои интересы и не обязан обслуживать чужие потребности, полезна, если речь идет об отношении

ях подчиненных с начальником. Тут терапия дает аргументы и мотивацию не перерабатывать, сопротивляться несправедливому давлению руководства, возможно, даже требовать повышения оплаты.

СЕРГЕЙ ФИНОГИН
ТЕРАПИЯ И ЖИЗНЕННЫЙ
МИР

Но что в остальное время? Действительно, существуют девушки, которым в детстве говорили что-то вроде: «Будь удобной, подстраивайся под мужчину»; есть люди, которым внушали: «Не высовывайся, слушай, что тебе говорят». И, казалось бы, терапия учит перехватывать у этих голосов управление своей жизнью – но разве это проблема номер один сегодня?

Рыночная культура и так прекрасно справляется с культивацией самости, а терапия, вместо того чтобы балансировать общество, усугубляет индивидуалистический культурный стиль.

Терапия не только ничего не противопоставляет эгоизму – она, напротив, нормализует корысть в сфере чувств и эмоций.

Принцип осознанности

Изначально он появился в когнитивно-поведенческой терапии, но быстро стал одной из ключевых идей терапевтической культуры. Осознанность означает дистанцирование от переживаний и наблюдение без оценки. Человек принимает все происходящее и «просто позволяет этому быть».

В состоянии депрессии осознанность действительно может помочь: человек учится не отождествлять себя с печалью или дурными мыслями. Но, когда осознанность из временного лекарства превращается в постоянный метод, она становится культивацией психопатии. Психопат находится в состоянии осознанности постоянно – у него так устроена физиология головного мозга: он не ныряет в эмоции, сохраняя внутреннюю невозмутимость и способность трезвого расчета.

Осознанный человек приучается к идее, что находиться в точке принятия и невозмутимости означает быть развитой, рефлексивной личностью, а впадать в аффективность, в том числе разделяемую с другими, – это провал осознанности. Между тем исследования показывают, что практики осознанности могут снижать аффективную эмпатию. Люди становятся менее эмоционально вовлеченными в чужие страдания и учатся дистанцироваться от негативных эмоций (а это и есть психопатия). Ведь идея осознанности приучает к тому, что спонтанные, рефлексивные действия – это что-то незрелое, а рефлексивные – наоборот.



Как мы писали выше, жизненный мир работает как раз спонтанно, поэтому идея осознанности способствует его разрушению. У человека возникла рефлекторная реакция эмпатии, но он тут же себя останавливает: «А мое ли это дело? Не нарушу ли я личные границы? В ресурсе ли я?» – и отстраняется. К тому же в коммуникации осознанность блокирует непосредственность и ощущение доверия. Терапевтическая культура в целом оптимизирует человека для жизни в рыночной среде, а не в жизненном мире непосредственных коммуникаций: минимум стресса, максимум продуктивности, осознанность вместо срывов, отказ от токсичных эмоций, которые мешают работать.

Холодная близость

Некоторые говорят: «Вы заявляете, что терапевтическая культура разрушает связи между людьми, но вообще-то наоборот – терапия учит видеть другого, помогает перестать обижаться, чего-то требовать, начать, наконец, нормально общаться». Все это звучит прекрасно. Но что за этим стоит? Терапия говорит: «Вы не должны проецировать на человека свои представления о нем, свои ожидания, вы должны принять, что он такой, какой есть». Это ее центральный посыл про отношения с другим.

Что в этом не так? Речь идет об охлаждении эмоциональной вовлеченности в отношениях с этим человеком. Психолог формирует параллельное сосуществование анализанта с ним. Анализант «берет себя в руки, становится взрослым» и принимает, что его ожидания – его проблемы и лучше бы их поумерить. Он учится принимать ситуацию «как есть» и исходя из этого разочарования находит возможность заново общаться. Возможно, доброжелательно, но это общение уже опосредованное и отчужденное. Поэтому тут тоже происходит разрушение связей, «холодная близость», – как писала Эва Иллуз⁹. В центре этой модели – идея о том, что никто никому ничего не должен, ибо в обществе, в котором доминируют рыночные представления об отношениях, за просто так ничего не бывает.

В других мировоззренческих системах люди друг другу должны по гроб жизни по факту рождения (как в философии Эммануэля Левинаса, в которой взгляд Другого порождает бесконечное обязательство) или же взгляд другого меняет меня, а мой взгляд меняет его. Словом, на контрасте, представив альтернативу, становится многое видно.

9 ИЛЛУЗ Э. *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. Cambridge: Polity Press, 2007. P. 53.

НАШЕ ПОДЛИННОЕ Я НАХОДИТСЯ ВНУТРИ НАС

СЕРГЕЙ ФИНОГИН
ТЕРАПИЯ И ЖИЗНЕННЫЙ
МИР

Это стало естественным представлением, но оно очень сомнительно. Для ощущения себя первостепенны поступки, внешние проявления, поведение в коммуникации и реакции на это других людей. По внешним проявлениям мы запоминаемся другим людям и формируем нашу социальную идентичность.

Если считать, что мое Я находится внутри, постоянно с ним сверяться и считать его главным арбитром, то это грозит ограничением интеллектуального и эмоционального опыта и, главное, приведет к дереализации. Пока мы не столкнулись с собственной реакцией на других и с мнением других о нас, мы не имеем доступа к себе, мы как бы «завалены» своим Я. Терапия предлагает самость, независимую от внешних проявлений, тем самым культивируя солипсизм и асоциальность.

Когда осознанность из временного лекарства превращается в постоянный метод, она становится культивацией психопатии. Психопат находится в состоянии осознанности постоянно: он не ныряет в эмоции, сохраняя внутреннюю невозмутимость и способность трезвого расчета.

ЭМОЦИОНАЛИЗАЦИЯ И АВТОФИКШН

В книге Артемия Магуна «От триггера к трикстеру» есть глава, в которой обсуждается акцент в современном обществе на личные эмоции. Там есть такие строчки: «эмоционализация [...] – это навязывание опыту *субъективной* позиции»¹⁰. Эмоционализация тут означает, что субъективные переживания начинают восприниматься как единственная форма опыта. Дальше эта мысль не получает развития, однако, как представляется, автору удалось кратко сформулировать суть проблемы. Сегодня, даже когда люди говорят о чем-то отвлеченном, будь то искусство или политика, они все чаще используют оборот «я чувствую, что это устроено так».

Историями о личной эмоциональной жизни заполнены телеграм-каналы, внимание к этой сфере отражает широкий тренд, включающий и литературу: акцент на психическом Я становится в ней доминирующим. Если десять лет назад в литературной

10 Магун А. *От триггера к трикстеру. Энциклопедия диалектических наук. Т. 2: Негативность в этике.* М.: Издательство Института Гайдара, 2022. С. 279.



среде говорили, что в поэзии необходимо преодоление субъективной позиции, то сегодня поэзия все больше возвращается к речи от имени лирического героя. В прозаических текстах, как онлайн, так и офлайн, доминирует автофикшн – жанр, в котором текст крутится вокруг психологического Я автора. В нем нередко фиксируется не просто психическая жизнь и ее реакции на происходящее, но также ее дискретность, прихотливость и подвижность. Как будто это придает текстам то, что в начале «нулевых» называли живостью и подлинностью. То, что пятнадцать лет назад в литературе считалось отсталым и консервативным, сегодня становится доминирующим в соцсетях.

Кристофер Лэш в книге «Культура нарциссизма» так описывал феномен автофикшна в США, и его слова можно смело отнести и к нашему времени:

«Популярность исповедального режима свидетельствует о новом нарциссизме, который проходит через всю американскую культуру, причем мало кто пытается через самораскрытие достичь критической дистанции от себя и получить представление об исторических силах, воспроизведенных в психологической форме. Растущая популярность автобиографии указывает на то, что многим писателям все труднее достигать отстраненности, необходимой для искусства. Вместо того, чтобы беллетризовать личный материал или иным образом его переупорядочивать, они стали представлять его непереваренным, оставляя читателю приходиться к собственным интерпретациям. Многие писатели теперь полагаются на простое самораскрытие, чтобы поддерживать интерес читателя, вызывая не к его пониманию, а к его сладострастному любопытству относительно частной жизни. Форма исповеди позволяет ленивому писателю предаваться непристойному самооткровению, которое, в конечном счете, скрывает больше, чем признает»¹¹.

Очень важный момент: человек – существо общественное, поэтому его частная психическая жизнь является результатом исторических сил, то есть феноменов, далеких от него физически, но имеющих к нему прямое отношение. Это история поколений, экономические кризисы, культурные трансформации, гендерные идеологии. Для исследования этих областей (помогающего в том числе понять себя и повышающего, в конечном счете, ценность автобиографического текста) нужно дистанцироваться от своей индивидуальной психики, посмотреть на вещи в более широкой перспективе, но современная эмоционализация ограничивает возможность такого осмысления, утверждая, что чувства и психические реакции являются самодостаточными и не требуют анализа за их пределами, что некуда двигаться дальше субъективных переживаний. Кроме

11 LASCH C. *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. New York: W.W. Norton & Company, 1979. С. 74.

прочего, это подразумевает разговор о других, а ты не имеешь права о них говорить – каждый говорит за себя. (Это вообще одна из самых страшных и отчуждающих догм современной буржуазной культуры.)

Что, как ни литература, понятая в широком смысле как прозаическая речь, описывающая происходящее с людьми, способно выразить современность? Но жанр автофикшена говорит: опиши, как тебе страшно и тревожно, добавь что-нибудь откровенное и стыдное о себе – и этого достаточно. Ты не имеешь права претендовать на большее, это и не нужно. Тем более не нужно искать новую форму, новые способы согласованности текста, следуй органике своей психики.

Чтобы контрастней отразить проблему, можно задаться вопросом: что такое письмо? При первом приближении это мир очень маленьких вещей: это пальцы, клавиши, буквы, слова и предложения, это мир сантиметров и миллиметров, но через них могут актуализоваться целые миры, находящиеся далеко за пределами того времени и территории, в которых находится пишущий. Современная эмоционализация вкрадчиво, ненавязчиво, но не ослабляя напора, внушает: ты должен пользоваться языком, «заземляя» любое содержание в индивидуальной психике. И это касается не только литературы и письма, а субъективности как таковой. Она говорит: забудь и думать о существовании какой-то объективной позиции, забудь думать, что кто-то на заре Просвещения говорил об *ego cogito*, говорил о разуме, способном отстраниться от всего, что не является актом мышления. Твое мышление всегда погружено в личное, в чувственное, в субъективное – это твоя судьба, никакой отстраненности, никакой претензии на истину и объективность. Тексты, написанные в этой парадигме, выбрасываются в публичное поле и эпидемически распространяют такую позицию. Не явно, не говоря напрямую, а своим содержанием устанавливая норму такого здравого смысла. И публичное поле утрачивает свое качество публичного, то есть вместилости того, что может относиться ко всем. Эмоционализация и нарциссизм подрывают смысл публичности как таковой. Кажется, это самая тонкая в истории человечества форма контроля за обществом.

У эмоционализации есть аура демократичности, ибо каждый может высказаться публично, рассказать о своей эмоциональной жизни, тем самым легитимировав существование ее в общественном пространстве – можно подумать, что это демократично, это хорошо. На самом деле – нет: демократично, это когда человек высказывается о каких-то своих проблемах, потом находятся люди с такими же проблемами, возникает общественное движение, чтобы их решить. Когда же человек высказывается самореферентно о частном, то из этого ничего не

СЕРГЕЙ ФИНОГИН

ТЕРАПИЯ И ЖИЗНЕННЫЙ
МИР



следует, тут нет измерения общего, это наследует культуре таблоидов, расцветшей в 1990-е с пришествием неолиберализма и отчуждения общества от политической жизни. Это поглощение публичной сферы частной жизнью. Только в ту эпоху люди читали про знаменитостей, а теперь читают друг про друга.

Современная эмоционализация вкрадчиво, ненавязчиво, но не ослабляя напора, внушает: ты должен пользоваться языком, «заземляя» любое содержание в индивидуальной психике. И это касается не только литературы и письма, а субъективности как таковой.

Личные границы

Прекрасно, когда человек не позволяет собой психологически или физически понукать. Но расширение идеи личных границ до неопределенных пределов ведет к разрушению связей между людьми. Рассмотрим это подробно. Гештальт-терапевт Серж Гингер ввел концепт «личных границ», основанный на идее, что психическая деятельность – это осознание гештальтов, а целостность психики формируется аналогично восприятию тела. То есть эта идея предполагает, что внутри границ существует нечто целостное и автономное – личность и она должна оберегаться. Однако эта идея крайне сомнительна.

Обратимся к Мелани Кляйн и ее статье «Любовь, вина и репарации»¹². Она описывает амбивалентность любви и ненависти, формирующуюся у младенца по отношению к матери, а затем к отцу в эдипальном периоде. Разочарование в реализации фантазий о слиянии с родителями приводит – от обиды – к фантазии об их уничтожении, но эта фантазия вступает в конфликт с любовью и зависимостью от них. Так возникает невротическая структура бессознательного, в котором «разрушенные» родители разрушают личность изнутри. Поэтому человек изначально не целостный.

И тут Кляйн вводит концепт «репарации» – восстановление психики во взрослом возрасте через доброе отношение к другим. Человек, проявляя заботу, фантазмически «исправляет» родителей, уменьшая тревогу и обретая уверенность. В этой модели личные границы теряют ценность: внутри них нет це-

¹² См.: KLEIN M. *Love, Guilt and Reparation* // ИДЕМ. *Love, Hate and Reparation*. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis, 1937. P. 53.

лостности, а психика нуждается в другом для восстановления. Это хорошо обосновывает альтруизм как путь к психическому благополучию, который можно аргументированно противопоставить терапевтической идеологии границ.

СЕРГЕЙ ФИНОГИН
ТЕРАПИЯ И ЖИЗНЕННЫЙ
МИР

АПОЛОГИЯ КОМФОРТА

Это одна из самых странных идей терапии. По своему опыту каждый знает, что многие вещи, которые в данный момент дискомфортны, в более отдаленной перспективе ведут к благу. Занятия спортом, просмотр авангардного кино, ухаживание за детьми и так далее. То, что комфорт понимается как нечто самоочевидно ценное, на что надо делать ставку, лишает значения массу вещей, делающих жизнь осмысленной и интересной.

ЧТО СО ВСЕМ ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Необходима реставрация жизненного мира – и исследования терапии дают путеводную нить, как это делать. Есть масса работ, показывающих, что ключевые элементы успеха терапии не зависят от конкретных техник или теоретических подходов. Например, именно такие выводы представлены в книге «Сердце и душа перемен»¹³. Авторы провели анализ исследований по когнитивно-поведенческой терапии, психоаналитической терапии, гуманистической терапии и другим подходам. Вывод: различия в эффективности между направлениями терапии минимальны – гораздо важнее индивидуальный стиль терапевта и терапевтический альянс.

В целом это то, что называется «общими факторами терапии». Социолог Майк Хоббл пишет, что клиенты склонны рассматривать терапевтический процесс как состоящий из трех «движений», или последовательностей: «Примите меня. Поймите меня. Поговорите со мной»¹⁴. Основным фактором, к которому клиенты возвращаются снова и снова при оценке терапевтической эффективности и который, по-видимому, является основополагающим во всех оценках, является «теплота и дружелюбие терапевта».

Что касается психоанализа. Многие его выбирают, предполагая, что к работе с их психикой будут привлечены богатейшие интеллектуальные ресурсы, сияющие имена «Фрейд», «Лакан», «Кляйн» и так далее. Они ожидают иметь дело с теоретически

13 DUNCAN B.L., MILLER S.D., WAMPOLD B.E., HUBBLE M.A. *The Heart and Soul of Change: Delivering What Works in Therapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2010. P. 16.

14 Ibid. P. 90.



очень подготовленным специалистом. Однако главный секрет психоанализа заключается в том, что для проведения эффективной терапии аналитику достаточно знать теорию на очень базовом уровне – или даже не знать вовсе, а самому ходить на анализ и научиться разговаривать с анализантами. То есть овладеть «общими факторами терапии». Если же он еще обладает сильной личной харизмой, то успех психоаналитику гарантирован. Есть два подробных исследования, подтверждающих это. В них одна группа получала психоанализ, другая – общие факторы (то есть плацебо). Людям в обеих группах стало лучше, но без значительных различий¹⁵.

А между тем когнитивно-поведенческая терапия, имеющая репутация поп-психологии, показала положительную динамику на 15% выше, чем в группе, получавшей психоаналитическую терапию. Это не обесценивает теорию психоанализа и другие школы. Эти книги содержат глубокие знания о человеке и обществе, их стоит серьезно изучать, однако это богатство непередаваемо в прямую полезность для частной жизни. Между тем психоанализ – во многом невольно – делает вид, что переводимо, чем привлекает клиентов.

{ Оказывается, терапия помогает не потому, что у нее есть особые методики, а потому, что она дает то, что может дать другому практически любой человек бесплатно.

Словом, оказывается, терапия помогает не потому, что у нее есть особые методики, а потому, что она дает то, что может дать другому практически любой человек бесплатно. Психолог Эрнесто Спинелли писал:

«Терапия – один из немногих способов, которые мы нашли, чтобы противостоять определенным формам человеческих страданий и боли. Да, в идеале наши семьи, или друзья, или даже мы сами должны быть более чем достаточной заменой терапевтам. Но в мире, в котором мы живем, это не всегда так, и в некоторых случаях, к сожалению, эти же самые люди могут быть основным образом вовлечены в боль и страдания, которые мы испытываем. Как говорил комик Ленни Брюс: людей надо ориентировать на то, что есть, а не на то, что должно быть»¹⁶.

15 См.: WAMPOLD B.E., MONDIN G.W., MOODY M., STICH F., BENSON K., HYUN-NIE A. *A Meta-Analysis of Outcome Studies Comparing Bona Fide Psychotherapies: Empirically, "All Must Have Prizes"* // Psychological Bulletin. 1997. Vol. 122. № 3. P. 203–215; LUBORSKY L., ROSENTHAL R., DIGUER L., ANDRUSYNA T.P., BERMAN J.S., LEVITT J.T., SELIGMAN D.A., KRAUSE E.D. *The Dodo Bird Verdict Is Alive and Well – Mostly* // Clinical Psychology: Science and Practice. 2002. Vol. 9. № 1. P. 2–12.

16 SPINELLI E. *Demystifying Therapy*. London: SAGE Publications, 2021. P. 120.

С последним не хочется соглашаться. Все-таки сознание, озабоченное общественной жизнью, имеет в виду прежде всего то, что должно быть. Пусть оно всегда размыто и дискуссионно. Но вряд ли многие будут спорить с тем, что реставрация жизненного мира – важная и реалистичная задача, особенно в нашу эпоху, когда поддержка и взаимопомощь критически важны. Поэтому, когда люди предоставляют друг другу «общие факторы терапии» бесплатно, они возвращают из сферы рынка то, что стало платным – внимание, эмпатию, фокус на другом. Тем самым они действуют не просто в рамках частных отношений, а становятся общественными активистами, культивирующими жизненный мир.

СЕРГЕЙ ФИНОГИН

ТЕРАПИЯ И ЖИЗНЕННЫЙ
МИР

