

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. «Преступление и наказание»	9
<i>Диалог следователя и преступника как прообраз психотерапии</i>	
Глава 2. «Анна Каренина»	31
<i>Невыносимые эмоции и зависимость в отношениях</i>	
Глава 3. «Отцы и дети»	55
<i>Смысл жизни и возрастные кризисы</i>	
Глава 4. «Муму» и «Записки охотника»	77
<i>Жестокость, зависимость и работа с травмой</i>	
Глава 5. «Евгений Онегин»	99
<i>Драма несовпадений в отношениях</i>	
Глава 6. «Обломов»	123
<i>Воля, мотивация и страх перед жизнью</i>	
Глава 7. «Мертвые души»	143
<i>Акцентуации и личностные расстройства</i>	
Глава 8. Рассказы и пьесы Чехова	167
<i>Эмпатия и выгорание в помогающих профессиях</i>	

Глава 9. «Мастер и Маргарита».....	187
<i>Спасительные иллюзии</i>	
Глава 10.«Лолита»	207
<i>Ненадежные рассказчики на психотерапии</i>	
Послесловие	229

Предисловие

Дорогие читатели!

В последнее время, проводя эфиры на радио, я все чаще ловлю себя на желании рекомендовать людям читать классическую литературу. И не только потому, что это может принести огромное удовольствие. Несмотря на то что и сейчас пишутся литературные шедевры и к тому же существуют сериалы, кино, графические романы и мощная игровая индустрия — одним словом, немало способов себя развлечь, — классические романы по-прежнему остаются непревзойденными преподавателями по части воспитания чувств.

Многим этот тезис покажется спорным. «Что общего у меня может быть с людьми, которые выросли и были воспитаны в совершенно другую эпоху, в иной культуре, жили по другим правилам? — спросит читатель. — Разве не устарели все эти толстовские и пушкинские страсти в эпоху, когда между мужчиной и женщиной нет практически никаких барьеров и запретов? Разве не решены “проклятые вопросы” Достоевского, разве не смешны сомнения героев Тургенева и Чехова? Ведь жизнь сейчас устроена совсем иначе!»

Нет, не устарели, не решены и не смешны. Я убеждена: несмотря на то что общество постоянно меняется, чтение

классики по-прежнему может очень многое нам дать — в том числе и в эмоциональном плане. Людские пороки и страсти, переживания и рефлексии, непонимание себя и попытки наладить диалог с другими людьми — поднимаемые в русской классике вопросы и проблемы были актуальными всегда и остаются такими и сейчас.

Чтобы продемонстрировать эту актуальность, я решилась на смелый эксперимент.

В этой книге я рассматриваю произведения русской классической литературы и ее героев через призму психотерапии. Девять авторов, выбранных мной, наверняка известны большинству читателей. Это Достоевский, Толстой, Тургенев (в двух главах), Гончаров, Пушкин, Гоголь, Чехов, Булгаков и Набоков.

Круг вопросов, которые я обсуждаю в каждой главе, очень широк. Эти вопросы касаются и того, как вообще работает психотерапия, и того, как терапевт имеет дело с разными проблемами — от травмы до возрастного кризиса. Мы поговорим о характерах и человеческой коммуникации; о поисках смысла жизни и этике помогающего специалиста; о психотерапии пары; о том, как соотносится психология с социальным контекстом жизни человека, и о многом другом. В главах о Достоевском и Набокове я также затрону историю психотерапии, ее взаимодействие с культурным контекстом. И обсуждать всё это мы будем на примере героев литературных произведений и их авторов.

В некоторых главах я предлагаю представить, как можно было бы работать с героями классической литературы на психотерапии: с какими проблемами они пришли бы и как эти проблемы решались бы. Такой подход может показаться анахронизмом, ведь психотерапия — феномен нового внесловного общества последних ста

лет. Многие герои русской классики жили до появления психотерапевтической практики, и нам трудно представить себе лечение разговорами, например, в декорациях «Анны Карениной». Но я хотела бы обойти эту условность. Дело в том, что ко мне постоянно приходят клиенты, чьи характеры и проблемы очень похожи на характеры и проблемы, описанные в старых романах и поэмах. Читая внимательно, читатель может узнать в книгах знакомые чувства, только выглядят они чуть иначе. За различием понятий и терминологии разных времен стоит общее и вечное. На помощь нам придут знания, воображение и немного юмора.

Мы узнаем, какие диагнозы могли бы получить в наше время Обломов или Плюшкин и почему ситуация несопадений, в которую попали Онегин и Татьяна, возникает не только в поэме, но и у многих реальных пар. На примере «Муму» (и биографии ее автора) поговорим о психологии эмоциональной зависимости и о том, как обрести внутреннюю свободу. Обаятельные герои романа «Отцы и дети» предоставляют нам возможность обсудить возрастные кризисы, проблемы поиска смысла жизни и другие причины, по которым любому из нас в определенный период может понадобиться психотерапия. По ходу дела мы затронем множество тем на стыке психологии и литературоведения и зададимся разными вопросами. Например, чем хандра Онегина отличается от депрессии? Почему не только насильники вроде Гумберта, но и жертвы насилия иногда лгут своему терапевту или о чем-то умалчивают? Почему нам кажется, что быть как Обломов хуже, чем быть активным и целеустремленным?

Мою книгу можно читать, даже если вы совсем не знакомы с кем-то из ее героев или проходили эти произведения

давно на школьных уроках. Но я втайне надеюсь, что у некоторых читателей мне удастся пробудить любопытство. Может быть, моя книга заставит их — вновь или впервые — прочесть тексты, о которых пойдет речь.

Итак, перевернем страницу...

Глава 1

«Преступление и наказание»

Диалог следователя
и преступника как прообраз
психотерапии

Двое в комнате. Два сильных, умных человека. Между ними — диалог: о жизни, вере, воле, о поступках, о человеческой ответственности. Цель — поиск истины...

Что это, сеанс психотерапии? Пока нет, психотерапии еще не существует, до нее примерно полвека. Это расследование преступления.

Один человек в комнате — опытный следователь, знающий людей, обладающий прекрасной интуицией. Другой — молодой человек, совершивший два страшных преступления, странный, умный, болезненно самолюбивый и одинокий.

Следователь знает, что юноша виновен, но не берет его под стражу и не спешит принуждать к признанию. Он уверен: нужно только время и правильное направление разговора — и преступник сам придет к внутренней необходимости раскаяния.

Диалоги Раскольникова и Порфирия Петровича в романе Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание» можно назвать прообразом психотерапии. Идеи, на которых она основана, вышли из этого кабинета, из споров, которые ведут герои книги. То, как Порфирий разговаривает с Раскольниковым и относится к нему, внутренняя динамика их разговоров и всего, что происходит в душе молодого преступника, — все это вызывает чувство узнавания и отдаленно напоминает психотерапевтические сеансы.

Вот какие вопросы мы обсудим в этой главе:

- Какие философские идеи привели к появлению психотерапии?
- Как психотерапевт помогает клиенту найти пути для реализации своей личности, утверждения воли и при этом оставаться человеком среди людей?
- Почему свободный выбор означает в том числе свободу творить зло?
- Почему нам жизненно важно вести диалог с другими людьми и быть понятыми?
- Какие качества психотерапевта делают его похожим на детектива?

ИДЕИ ВИТАЮТ В ВОЗДУХЕ. Середина XIX в. — время, когда сразу у многих философов и писателей появляется интерес к глубинным противоречиям человеческой личности. Многие культурные люди стали задаваться вопросами: как устроена наша душа, психика, почему мы такие, а не другие; зачем мы живем, отчего мучаемся и мучаем друг друга, откуда берутся наши чувства, какова природа безумия и преступления? Психологии как науки еще нет, но есть огромное внимание к подобным проблемам и многочисленные попытки их исследовать.

Одним из таких исследователей стал русский писатель Федор Михайлович Достоевский. В своих произведениях он настойчиво и глубоко изучает ту борьбу, которая происходит «в сердцах людей», — внутренние конфликты человеческой психики. Он постоянно обращается к шокирующим, сложным, интимным темам, предельным состояниям психики, стыдным или труднопереносимым переживаниям.

В поступках, движущих сюжет, герои Достоевского обнаруживают не только сознательные мотивы, но и скрытые, вызванные неизвестными причинами. Оказывается, человек может страстно желать чего-то, что не идет ему во благо, и упорно этого добиваться. Оказывается, любой из нас иногда становится парадоксально противоречивым, нелепым, смешным, может даже стремиться к саморазрушению, и это не всегда безумие, а — очень часто — обычное человеческое состояние. Достоевский самостоятельно открывает существование бессознательного, о котором спустя несколько десятилетий будет говорить Фрейд.

Диалогичность Достоевского. Слово «интроспекция» (вглядывание в себя) появится совсем скоро, в 1879 г. Этим словом Вильгельм Вундт* назвал метод, с помощью которого он в своей лаборатории начал анализировать феномены сознания. Считается, что именно в этом году родилась наука психология. Но такой метод интроспекции уже использует к тому времени Достоевский для анализа состояний и поступков своих героев.

В произведениях Достоевского нередко исповеди и страстные диалоги, нацеленные на поиск субъективной истины. Его герои часто собираются вместе и на протяжении десятков страниц ведут напряженные беседы о Боге и атеизме, человеке, морали, святости и пороках, подлости, смертной казни и государстве, любви и ненависти.

Речь героев в таких диалогах может быть противоречивой, прерывистой, неровной, нелогичной. Это живая речь, которая ведется одновременно и о реальных обстоятельствах, и о чем-то, что стоит за ними, — о мотивах поступков, ценностях, истинах, которые перестают быть абстрактными и становятся животрепещущими. «Проклятые вопросы» необходимо решить прямо сейчас, безотлагательно, в этом диалоге, в ближайшие минуты!

Особенно интересно для нас то, что истину герои Достоевского ищут в диалогах, а не в уединенных размышлениях. Писатель делает так не только потому, что хочет столкнуть героев — обладателей противоречивых мнений. Ему интересен диалог как таковой, особенно те моменты, когда люди вступают друг с другом в подлинный, искренний контакт.

* Вильгельм Вундт (1832–1920) — немецкий врач, психолог, философ, основатель экспериментальной психологии.

«ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ»: ПОЧЕМУ ОНИ ВЫБИРАЮТ ЗЛО?

В романе «Преступление и наказание» Достоевский берется за решение проблемы, которая интересует нас и сейчас: почему некоторые молодые люди и подростки выбирают сторону зла? «Был мальчик как мальчик». Но почему этот мальчик вдруг начинает стрелять в одноклассников, грабить банки или взрывать бомбы? Почему молодежь принимает настолько катастрофические решения?

Достоевского, и не только в «Преступлении и наказании», но и в других романах, особенно интересуют подростки и юноши как люди, которые формируются, делают выбор в пользу тех или иных поступков. На их примере этот выбор лучше всего виден, он еще не оформился — юный человек может пойти в ту или другую сторону, и зависит это от малейших внутренних толчков и внешних побуждений.

Достоевский пытается исследовать проблемы и понять, что же заставляет людей совершать непоправимое, вставать на сторону зла? Какой черт их толкает под руку? И не может ли быть так, что этот черт сидит внутри нас самих?

Конечно, у поступков есть и социальные причины, например бедность. Но их Достоевский оставляет за скобками, потому что очевидно, что на преступление пойдет не всякий бедняк. Решающим фактором остается воля человека. Но что это за воля, какова ее природа? Как она соотносится с религиозными и моральными устоями? А с чувствами человека, с его эмоциональными потребностями?

Раскольников: исключенный из диалога. Студент юридического факультета Родион Раскольников пишет статью

о разных классах людей. Есть большинство — слабое, бесильное и заурядное, его удел — послушание. И есть другие: выдающиеся личности, «Наполеоны», творцы. Они имеют внутреннее право поступать по своему произволу, чтобы двинуть мир вперед. Они чувствуют, что могут *«перешагнуть через кровь»*, и не испытывают по этому поводу никаких угрызений совести.

Теоретизированием Раскольников не ограничивается: он решает на себе проверить, Наполеон он или нет, *«тварь дрожащая или право имеет»*. Иными словами: есть ли у него собственная воля, является ли он субъектом, не связанным обстоятельствами, в том числе моралью.

И он совершает преступление — даже два, ведь гибнет от его руки не только старушка-процентщица, но и ее сестра Лизавета, добродушная, *«робкая и смиренная девка, чуть ли не идиотка»*.

Не у всех молодых преступников, как у Родиона Раскольникова, есть наготове сложившаяся и законченная теория собственной безнаказанности.

Скорее, его статья выражает точку зрения, которая бродит в головах многих юношей как неосознанная, не выраженная в словах. Просто — мне можно. Моя воля превыше всего. Я могу, а значит, буду совершать что угодно. Я сам себе закон и высший суд, а вы (остальные, люди, человечество, взрослые, общественная мораль...) мне не указ.

Обнаруживаются, однако, важные препятствия. И дело даже не в том, что Раскольников от растерянности не успевает по-настоящему ограбить старуху. Важнее другое: сразу же после убийства он обнаруживает, что теперь страшно отъединен от людей. Раскольников чувствует, что теперь как будто *не имеет внутреннего права* быть рядом с ними — ни с кем, даже с матерью, сестрой, другом.

Вот как: думал найти самого себя, свою волю — а потерял других людей, весь мир, способность к настоящему *диалогу*. Преступление — это «переступание через», это непреодолимая глухая стена, которая вырастает между тобой и теми, кто не «переступил». И это внутреннее одиночество оказывается самым непереносимым, вызывая настоящее отчаяние.

Путь Раскольникова обратно, к другим, начинается с двух человек. Одна — Соня Мармеладова, молодая женщина, вынужденная заниматься проституцией. Другой — следователь Порфирий Петрович.

Сонечка ведет Раскольникова по пути духовному. Порфирий сопровождает его на пути личностном, психологическом.

ПОРФИРИЙ КАК ПСИХОЛОГ. Итак, вот он — наш протопсихотерапевт, следователь Порфирий Петрович. Достоевский рисует его человеком противоречивым. С одной стороны, он *«недоверчив, скептик, циник... надувать любит, то есть не надувать, а дурачить...»* Сам Порфирий называет себя человеком *«законченным»* (то есть не имеющим особых надежд и иллюзий) и слабым, а свой характер — язвительным и скверным. При этом многие его поступки, да и слова, свидетельствуют о том, что Порфирий — гуманист, верит в то, что в людях, и в частности в Раскольникове, в конечном счете есть хорошее.

(Замечу в скобках: мне Порфирий кажется не только предтечей психотерапевтов, но и прототипом многих современных героев-детективов вроде Коломбо, на которого он похож и внешне, и манерой общения.)

Порфирий честен и добр: он добивается смягчения приговора для Раскольникова. Ему удастся помочь юноше, хотя тот с негодованием отвергает любые «скидки».

Следователю удастся наладить диалог с преступником, несмотря на внутреннюю невозможность диалога для Раскольникова, его чувство полной отъединенности от человечества.

Это происходит и потому, что Порфирий верит в людей, и потому, что он их хорошо, до конца знает, ведь по должности и опыту ему ведомы самые темные углы человеческой психики. Хороший психотерапевт так же сочетает в себе идеализм, гуманизм, любовь к человеку как таковому — с возможностью не обманываться, не быть наивным и прекрасодушным. Быть начеку, но верить в чудо — такой рецепт работы Порфирия со «сложным клиентом».

ПРИЕМЧИКИ ПОРФИРИЯ: ПЕРВЫЕ ДВЕ ВСТРЕЧИ. Диалоги следователя с Раскольниковым — пример провокационной техники общения. Интонация, любезность, комплименты — все это не соответствует причине, по которой они общаются. Преступник раскроил черепа двум женщинам, но следователь ведет себя невероятно корректно.

Первую подсказку Порфирию дает статья Раскольникова. Циничный и видевший жизнь следователь наверняка отчасти разделяет ее главную мысль: действительно, существуют совершенно бесполезные люди, которые живут — что небо коптят, а если исчезнут — всем только лучше будет. Он отлично понимает, как в голову Раскольникову пришла такая мысль, и сообщает ему: *«Мне все эти ощущения знакомы, и статейку вашу я прочел как знакомую»*.

Это хороший задел как для подозрений, так и для понимания. Психотерапевт, имеющий дело с преступником, должен обязательно чувствовать что-то, что сближало бы его с ним. Так гораздо проще понять мотивы преступления и реконструировать ход мыслей собеседника. (Об этом мы еще поговорим в главе о «Лолите».)

Раскольниковым в ходе первого разговора попеременно овладевают азарт и страх. Он ненавидит Порфирия, подзревает его, стремится взять верх. Достоевский показывает нам Порфирия глазами Родиона: вот подмигнул... вот подхихикнул... Читатель уже не понимает, на самом деле следователь *«знает!»* или это кажется раздраженному и возбужденному преступнику. Как сказал бы психотерапевт, мы не знаем, где проекции Раскольникова, а где реальность.

Второй разговор — напряженный, эмоциональный. Порфирий ведет себя развязно, почти по-шутовски. Он то кидает намеки на теорию Раскольникова, заводя речь о Наполеоне и военной истории, то, будто бы испугавшись за психическое здоровье собеседника, утешает его и подает воды, то вновь дергает за ниточку. Раскольников полностью теряет самообладание и объявляет, что не позволит себя *«мучить»*; он требует допрашивать его *«по форме»*, а не издеваться.

Порфирий не просто так играет с Раскольниковым. Он и провоцирует, стремясь, чтобы тот выдал себя, но одновременно и наблюдает за его внутренней жизнью, эмоциями. Следовательно все больше испытывает сострадание, но не показывает его вплоть до третьей встречи.

ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ. Порфирий очень наблюдателен. Он замечает не только сильные невербальные сигналы

Раскольников вроде обмороков или сильной бледности, но и движения глаз, и мелкую мимику (*«Губка-то опять, как и тогда, вздрагивает, — пробормотал как бы даже с участием Порфирий Петрович»*). Порфирий крайне внимателен к случайным словам, оговоркам, подробностям поведения Раскольникова.

Точно так же внимателен может быть и психотерапевт, считавающий все проявления эмоций клиента и все случайные детали. Он ищет «улики», которые могут ускользнуть от самого клиента, и предъявляет их ему для обсуждения.

Разумеется, Порфирий какследователь интересуется не только тем, что происходит у него в кабинете. Он исследует выходы Раскольникова (когда он, например, дурачит приятелей, почти убеждая их в том, что имеет отношение к преступлению, или когда идет на квартиру убитой звонить в колокольчик), его взгляды, его характер. Психотерапевт, в отличие от сыщика, имеет дело только с тем, что происходит во время сеанса.

Однако Порфирий сам признает, что все его находки — главным образом «психология» и что она «*о двух концах*», так как не дает возможности обличить преступника. Правда, в конце у него появляются и доказательства вины Раскольникова. Но решающую роль в явке преступника с повинной играет все же психология.

ТРЕТЬЯ ВСТРЕЧА РАСКОЛЬНИКОВА С ПОРФИРИЕМ. В третий раз следователь и преступник встречаются уже не в конторе: Порфирий сам приходит к Раскольникову. Порфирий как дважды два доказывает собеседнику: он уверен, убежден, что перед ним убийца, и предлагает ему явку с повинной, сбавку срока, а потом начинает... ободрять и поддерживать.

Он больше не провоцирует. Он больше не враг, а друг и сочувствующий, угадавший в Раскольникове желание покаяния.

«Мысль о том, что Порфирий считает его за невинного, начала вдруг пугать его».

Почему пугать?

Потому что Раскольникову больше всего на свете нужен диалог. Ему нужно понимание. И в этот момент он думает: а вдруг следователь разговаривает с ним только потому, что верит в его невиновность?! Ведь это значит, что он, Раскольников, по-прежнему один-одинешенек!

Но опасения Раскольникова напрасны. Да, Порфирий все знает.

И делает вещь вовсе необыкновенную для следователя: отпускает Раскольникова на все четыре стороны, с тем чтобы тот *сам принял решение*:

«Не беспокойтесь, голубчик; ваша воля да будет».

И добавляет еще на всякий случай: если надумаете покончить с собой — оставьте записку.

Порфирий позволяет Раскольникову действовать как свободному человеку. Показывает дорогу, как стать обратно человеком, как выбраться из этой чудовищной ямы отъединенности от всех людей. Показывает не убеждая, а просто повествуя. Наказание не страшно, страдание не страшно — оно будет благом. *«Почем вы знаете: может, вас бог для чего и бережет. А вы великое сердце имейте да поменьше бойтесь».*

Точно так же поступает психотерапевт. Он не ведет, не указывает: он идет за клиентом. А тот меняется и меняет свою жизнь самостоятельно. Но делает он это уже с учетом того, что произошло в терапевтическом диалоге и к чему *сам пришел*.

ПСИХОТЕРАПИЯ ПРЕСТУПНИКОВ. В наше время разработаны методики, по которым психотерапевт взаимодействует с преступниками, например отбывающими наказание в тюрьме. Но все равно многое зависит от личности специалиста. Не все готовы работать с людьми, которые убивали, насиловали, проявляли жестокость.

К тому же далеко не все преступники искренне раскрываются. Напомню, кстати, что и Раскольников к моменту разговора с Порфирием, да и долгое время после, сожалеет лишь о том, что оказался слабым и неспособным довести дело до конца.

Порфирий — из тех, кто хорошо понимает психологию преступника и способен относиться к нему с эмпатией. Эмпатия не равна сочувствию: она означает, что он находит в себе внутреннее понимание мотивов Раскольникова, когда-то думал о похожих проблемах, испытывал сходные переживания.

Если бы Порфирий вел себя жестко, осуждающе — это вызвало бы в Раскольникове лишь злость и азарт противостояния. Если бы следователь потакал и льстил, восхищаясь Раскольниковым, — тот записал бы его в число слабых людей. Но Порфирий не проявляет праведного гнева и не заискивает перед преступником. Он и признает оригинальность статьи Раскольникова, и одновременно обнаруживает перед автором теории ее неполноту.

Порфирий знает, что Раскольников не относится к тем, кто способен хладнокровно *«переступить через кровь»*. Есть люди, которым действительно нужна только власть. Им не требуется связь с другими, не нужен иной диалог, кроме диалога топора с черепом. Они получают от жестокости удовольствие. И такой преступник тоже может со временем прийти к раскаянию, но это значительно сложнее и дольше.

Порфирий видит, что Раскольников другой. Он «слаб» — и слава Богу. Ничего плохого в этой слабости нет. Хотеть быть в диалоге — это и значит быть человеком.

ВРУЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ. Хорошо изучив своего клиента, Порфирий находит для него правильные слова. Он отпускает Раскольникова. Дает свободу, чтобы тот выбрал необходимость. В Раскольникове, уверен Порфирий, есть та сила, которая приведет его к раскаянию.

Роль Порфирия в том, чтобы актуализировать эту силу, вывести ее на поверхность, стать тем человеком, к которому Раскольников может прийти.

(«А коли не к кому, коли идти больше некуда! Ведь надобно же, чтобы всякому человеку хоть куда-нибудь можно было пойти. Ибо бывает такое время, когда непременно надо хоть куда-нибудь да пойти!» — говорит пьяненький чиновник Мармеладов в самом начале романа, еще до убийства.)

Но главное — личный выбор. Давая Раскольникову свободу, Порфирий возрождает в нем человека.

Таков и путь психотерапии. Формируя личные отношения с клиентом, психотерапевт не «помогает» ему, а сопровождает, становится тем, кому можно принести и проблему, и ее решение.

Психотерапия вручает человеку ответственность за себя.

СОНЕЧКА: РАСКАЯНИЕ СОЗРЕВАЕТ. Порфирий Петрович не единственный герой, сыгравший роль в раскаянии Раскольникова. Огромное значение имеет и Сонечка Мармеладова, единственная, кто принял его вместе с его преступлением.

Соня сопровождает Раскольникова на каторгу. Несмотря на свое решение, принятое после бесед с Порфирием, даже отбывая наказание, Раскольников долгое время сожалеет только о том, что не выдержал и не стал «сверхчеловеком». Он по-прежнему не слишком серьезно относится к своему преступлению, досадует, ненавидит, мучается — но не раскаивается.

«Но те люди вынесли свои шаги, и потому они правы, а я не вынес, и, стало быть, я не имел права разрешить себе этот шаг». Вот в чем одном признавал он свое преступление: только в том, *«что не вынес его и сделал явку с повинною».* Жалеет он и о том, что не убил себя.

Но Соня рядом, ее доброта, ее близость другим людям понемногу делают свое дело, и в конце концов происходит то чудо раскаяния, в которое верил и следовательно, «психолог» Порфирий Петрович.

Так и психотерапия действует, не только пока идут сеансы: ее плоды человек может пожинать и после того, как она окончена.

ЗАДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ. Вернемся немного назад и посмотрим на Раскольникова до убийства.

В романах Достоевского много действительно демонических, озлобленных героев, страдающих от стыда, одиночества, ресентимента (враждебности к другим), униженных и оскорбленных. Их самолюбие уязвлено, они болезненно чувствительны и явно травмированы жизнью.

Родион Раскольников, как ни странно, к этой плеяде «подпольных людей» не относится.

Он скорее идеалист, ставящий эксперимент над собой и обществом. Он изучает законы взаимодействия личности

и общества на своем экстремальном примере; по словам Порфирия, сразу доходя «до последних столбов». Да, эксперимент получается жестокий, но Раскольников этого как будто совсем не предвидит, пока не доходит до дела. Такое вот получается прикладное изучение абстрактных этических максим.

Невозможно отделаться от ощущения, что Родион попросту еще не выросший человек, подросток. Возможно, его личностные и интеллектуальные особенности, жизненный опыт, семейные отношения не позволили ему к двадцати четырем годам полностью созреть в эмоциональном смысле. Он любимый и оберегаемый сын заботливой матери-вдовы. Способный мальчик, интеллектуал. Поступил на юридический факультет — Раскольникова явно интересуют справедливость, абстрактные начала морали, закона, права.

При этом он стихийно добр: спас из огня двух детей, содержал умершего впоследствии товарища, а после — его парализованного отца. Будучи сам на грани нищеты, помогает Мармеладовым. Раскольникова возмущает социальное неравенство, он искренне любит сестру, мать и друга. Тем тяжелее для него эмоциональное отъединение от них после убийства.

ГИПОТЕЗА ОБ ОТЦЕ. Психоаналитик мог бы сказать, что поступок Родиона — бунт против отца. В романе отец Раскольникова полностью отсутствует — он давно умер. Но отчество героя не случайно: оно отсылает к Романовым, царствующей династии, гарантам и олицетворению законности. Не случайно и имя: святой Родион (по некоторым источникам — Родос) — монах, проведший всю жизнь на далеком острове (мотив одиночества и отъединения от других). Фамилия же Раскольников и вовсе

говорящая. Она созвучна не только расколу как бунту против Церкви (раскольники — старообрядцы, люди идеи, веры), но и слову «раскалывать», например «раскалывать череп», а также словечку «расколоть» (в смысле — добиться признательных показаний) и, конечно, раскаянию.

Не случайно и имя-отчество Порфирия Петровича. Порфирий — «багряный», цвет императорских одежд. Петрович — Петр I, реформатор российского законодательства, отец современной Достоевскому бюрократии.

Родион Романович — Порфирий Петрович. Перед нами экстремальный роман «общественного воспитания». Каторга становится тем пространством, где герой может окончательно повзрослеть. На эту верную дорогу привела его «психотерапия» следователя Порфирия.

Поговорить с отцом... Это — одна из возможных трактовок беседы преступника со следователем. В ее свете наставления Порфирия Раскольникову глубоко символичны.

ПСИХОТЕРАПИЯ С РАСКОЛЬНИКОВЫМ. А что, если бы Раскольников пришел к психотерапевту еще до того, как решился на убийство?

Представим себе такую историю. Проблем немало: безденежье и туманное будущее, тревога за судьбу сестры, чувство вины в связи с тем, что она решила ради него выйти за богатого несимпатичного Лужина. Возможно, депрессивное состояние. Жить не хочется. Родион приходит к психологу: хочу хоть немного разобраться, что делать со своей жизнью.

И не на первом сеансе, а, может быть, на пятом или шестом рассказывает о своей теории, а затем и о навязчивой

идее воплотить ее в жизнь: «Есть тут одна старуха... Ну вот скажите, по совести, зачем такой жить?! Не то чтобы я всерьез, но из головы не выходит...»

Что делать?

Думаю, я, как психотерапевт, в первую очередь занялась бы эмоциями Родиона, их силой и осознанностью.

Раскольников — человек одновременно «стеклянный и деревянный» (как выражались некоторые авторы старых книг, описывающих психические и психологические проблемы). Для него характерно парадоксальное сочетание бесчувствия и сильнейшей, тонкой чувствительности. Помните его детские сны про лошадку, которую бьют прямо «по кротким глазам», как символ мирового страдания? А его горячее желание помочь, его любовь к умершей девушке, причудливость его эмоций!

Обостренное чувство справедливости. Чувствительность. При этом он способен жестко отталкивать от себя близких: друга, сестру, мать.

Мы вместе разбирались бы, как жить с этими чертами характера и сильными переживаниями, как справляться с ними и искать пути для реализации своих ценностей.

Ведь Раскольникову на самом деле не хочется быть «сверхчеловеком», исключенным из общества кровавым вождем. Он жаждет стать скорее «очень-очень человеком», «самым человеческим человеком», доказать это себе.

Примерно этого же совсем в другую эпоху захотел однажды святой Франциск — такой же бескомпромиссный подросток, отвергнувший богатство отца и рыцарское звание. Да и Иисус, сын Божий, он ведь тоже «очень человек».

Путь гордости лежит через унижения. Героизм иногда выглядит совсем не эффектно.

Возможно, мы пришли бы к тому, что Родиону нужно служение. Но какое именно — ему предстояло бы решить самостоятельно.

НАСТОЯЩИЙ «ПРАВО ИМЕЮЩИЙ». Нет, Родион не сверхчеловек. Он не из тех преступников, которые, когда их спросишь, зачем они грабят банки, отвечают: «Потому что там лежат деньги».

Но один сверхчеловек в романе все же есть.

Это Аркадий Свидригайлов. Для этого он и нужен: показать, какими бывают те самые сверхлюди, о ком пишет Раскольников в своей статье.

Свидригайлов — умный и все себе разрешивший злодей. Он получает удовольствие от грязных поступков, действительно способен преступить этические нормы, а также может быть и благородным — но это не делает его счастливым. Он трагически одинок.

Страдания Свидригайлова имеют иное качество, чем у Раскольникова. Они страшные, безнадежные, безвыходные. Это липкий бред, это вечность как «банька с пауками». Сверхчеловек по Достоевскому — это подпольный, подвальный человек.

Всепобеждающая скука, тоска и омертвление загоняют Свидригайлова в яму и определяют его конец. Быть нечеловеком невыносимо.

Человек, по Достоевскому, — это человек с другими, человек в диалоге. А это возможно только через принятие полноты ответственности.

ДОСТОЕВСКИЙ И ФРИДРИХ НИЦШЕ. Автор концепции сверхчеловека, Фридрих Ницше, был знаком с творчеством Достоевского и открыто признавал, что на создание этой концепции его вдохновил в том числе и образ «подпольного человека». Проблемы, волнующие Ницше, отчасти совпадают с теми, которые решал в своих произведениях Достоевский, хотя и видят они их по-разному. Сверхчеловеческие (ницшеанские) герои Достоевского выведены как антагонисты, они «демонические», а правда у него за теми, кто ищет Бога и достигает нравственного катарсиса.

Но оба — и немецкий философ, и русский писатель — выступают за то, чтобы мораль и этика были самостоятельно добыты человеком, а не навязаны ему извне (например, общественной моралью). Только тогда они на самом деле могут становиться для личности внутренним стержнем и руководством к действию.

Трагическое положение человека, брошенного в свое бытие и вынужденного в одиночку иметь дело с вопросами смысла и смерти, стало одним из центральных в проблематике философии и психологии в XX в.

Вот почему оба — и Достоевский, и Ницше — считаются предшественниками сразу нескольких направлений философии, психологии, психотерапии.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СЕССИЯ В НАШИ ДНИ. За более чем век своего существования психотерапия проделала большой путь и эволюционировала. Изменилось общество — изменилось и лечение разговорами.

Когда-то психотерапия начиналась как психоанализ: экзотическая, экспериментальная практика для немногих. Фрейд встречался с пациентами по шесть раз в неделю,

они лежали перед ним на кушетке и развивали свободные ассоциации. Психоаналитик мог подолгу молчать, лишь иногда вопросами задавая направление беседе.

Сейчас обычная частота встреч — раз в неделю, и собеседники в психотерапии всех направлений, как правило, сидят лицом друг к другу (даже психоаналитики начали понемногу сдавать позиции). Более того: в последние пять лет обычной стала психотерапия онлайн, что раньше считалось невозможным. Появилось множество новых техник; гипноз используется редко, и в основном его не директивные формы (когда пациент сам управляет своим состоянием и входит в неглубокий транс под руководством гипнотерапевта). Свободное ассоциирование осталось, но лишь как один из методов: с расширением круга клиентов психотерапевты научились быть гибкими и варьировать степень вмешательства. Появились прикладные инструменты, позволяющие решать конкретные задачи, такие как проработка травмы или избавление от фобии.

Что осталось неизменным? Сеттинг — обговоренные с клиентом условия, такие как время, место, длительность консультации, оплата и особые договоренности. Контакт психотерапевта с клиентом. Чувства, оживающие во время сессии. Стремление к диалогу. Формирование отношений. Трепет, охватывающий нас, когда мы приближаемся к важной или болезненной точке разговора. Смех, слезы, сопротивление, легкие уколы. Разделенный на двоих риск, ответственность за путь клиента, которая составляет суть исцеления.

Многие из этих существенных признаков будущей психотерапии — со всеми оговорками — мы находим и в диалогах, которые ведут герои Достоевского.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. Это направление психотерапии наиболее близко проблеме, которой занимаются Раскольников и Порфирий Петрович. Цель экзистенциального терапевта в том, чтобы помочь человеку свободно (в духовном и эмоциональном смысле) и полно проживать свою жизнь, нести личную ответственность по отношению к своей судьбе, вступать в отношения с другими.

Экзистенциальная терапия рассматривает жизнь как цепь внутренних конфликтов, в ходе которых личность развивается, формулирует свои ценности и ищет пути для их реализации. Трудности, с которыми человек сталкивается в жизни, рассматриваются не как проблемы, требующие «лечения», а как необходимые этапы развития. Например, тревога может быть знаком того, что человек стоит на пороге важного выбора; депрессия — говорить о потере прежних жизненных ценностей и желании найти новые.

Об этом, о важной роли страданий и трудностей, и говорит Порфирий Петрович в своей страстной речи, обращенной к еще не раскаявшемуся преступнику:

«Я ведь вас за кого почитаю? Я вас почитаю за одного из таких, которым хоть кишки вырезай, а он будет стоять да с улыбкой смотреть на мучителей, — если только веру иль бога найдет. Ну, и найдите, и будете жить. <...> Отдайтесь жизни прямо, не рассуждая; не беспокойтесь, — прямо на берег вынесет и на ноги поставит. На какой берег? А я почему знаю? Я только верую, что вам еще много жить. <...> А вы великое сердце имейте да поменьше бойтесь».

Поменьше бойтесь! Да, смелость необходима. Она нужна не только Раскольникову, но и всякому, кто решился меняться, расти, жить согласно своим ценностям.

Психотерапия помогает эту смелость обрести.

Глава 2

«Анна Каренина»

Невыносимые эмоции
и зависимость в отношениях

Молодая женщина выглядит спокойной, но подавленной, даже мрачной. Плавно встает, невысокая, изящная; делает шаг, смотрит в глаза и подает руку:

— Очень приятно, я Анна! Мне очень нужна помощь. Вы моя последняя надежда...

Анна Каренина — симпатичный персонаж, которого очень хочется спасти. Многие мои коллеги признавались: читали и пробовали прикинуть, с какой стороны зашли бы, как бы попытались помочь. И все соглашались: задача непростая.

В этой главе речь пойдет об отношениях, сложных и запутанных; о зашкаливающих эмоциях, о взлетах и падениях.

- Почему влюбленность и любовь иногда переживаются как болезнь, а отношения опустошают настолько, что человек не хочет жить?
- Что такое эмоциональная зависимость и как научить человека испытывать эмоции, не разрушая себя?
- Может ли психотерапия предотвратить суицид и отвечает ли специалист за решения клиента?
- Как психотерапевт работает с трудными «пограничными» личностями?

Поговорим обо всем этом на примере «Анны Карениной» — романа Л. Н. Толстого, написанного так ярко и правдиво, что автору пришлось забыть о первоначальных дидактических целях произведения («обличить грешницу») и поддаться обаянию героев, дать им свободу действий и тем самым — психологическую достоверность.