

УДК 159.9.07
ББК 88.52

КЛЮЧЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОКОЛЕНИЕМ «ТЕКУЧЕЙ СОВРЕМЕННОСТИ»

Д.М. Зиновьева

Аннотация. В статье представлено авторское понимание ключевых принципов психологической помощи в эпоху постмодернизма. Клиентский запрос эпохи модерна определен как самоактуализационный, запрос эпохи постмодерна определен как дефицитарный. Отмечается, что экзистенциальный ужас как проблема эпохи в концентрированной форме выражен в виде болезни времени – панических атак. Анализ «текучести» времени и пространства позволил определить сверхзадачу современной психологической помощи как развитие способности укореняться в любой точке пространства. Интерперсональные восстанавливающие отношения представлены как ресурс для современной теоретической и практической психологии. Представлена перспективная схема психологического интересубъективного эпигенеза личности. Также описана авторская интерпретация интерперсональных аспектов универсальных психоаналитических принципов. Материалы данной статьи могут быть интегрированы в самые различные формы и виды психологической помощи заинтересованными практиками.

Ключевые слова: психологическая помощь, интерперсональные отношения, восстанавливающие отношения, ресурсы и деструктивность постмодернизма, интегрально-эkleктический подход.

KEY PRINCIPLES OF PSYCHOLOGICAL WORK WITH THE GENERATION OF «LIQUID MODERNITY»

D.M. Zinovyeva

Abstract. The article presents the author's understanding of the key principles of psychological care in the era of postmodernism. The client's request is defined as a question of self-actualization, on the other hand the request of postmodern era is considered as deficient. The author notes existential anxiety which is expressed in a concentrated form in the disease of our time – panic attacks as a problem of XXI century. The analysis of the "liquidity" of time determines the most important task of modern psychological work as development of the ability to take root in any point of space. Interpersonal recovering relations are represented as a source of contemporary theoretical and practical psychology. A perspective scheme for psychological epigenesis of a person in interpersonal relations is presented. The author's interpretation of the interpersonal aspects of the universal psychoanalytic principles is described. The contents of this article can be integrated in a variety of forms and types of psychological care for interested practitioners.

Keywords: psychological help, interpersonal relations, recovered relations, resources and destruction of postmodernism, integrally eclectic approach.

Все больше людей сегодня задумывается о своей жизни и ее смысле, любви и одиночестве, предназначении и задачах, самореализации и самопознании, возможностях и ограничениях, свободе и зависимости. Жить, расти, любить, думать, действовать, быть сильным, найти свое предназначение – это можно назвать влечением, если не рассматривать человека только в контексте биологических инстинктов. По сути, звучит вопрос «Как жить? Как жить счастливо?». Предложения помощи со стороны психологов становятся обширнее и разнообразнее, есть надежда на то, что растет и качество предлагаемых услуг. Психологические консультирование, коррекция и терапия опираются на совершенно различные методологические направления, порой противоречащие друг другу. Но при этом их интеграция, пусть не в теории, но в реальной практике при-

носит гораздо больший эффект, чем «сакральная чистота» метода. Белорусский психолог В.А. Янчук предлагает «интегрально-эkleктический подход» [26] в психологическом знании, который вызывает у кого-то раздражение, а у кого-то одобрение. В нашем понимании, в реальной практике психологической помощи, особенно краткосрочной или экстренной, такой подход наиболее приемлем и эффективен. Владение практикующим психологом двумя-тремя направлениями психологической помощи можно назвать необходимым. В 1995 г. Мартин Селигман провел масштабное исследование эффективности психотерапии. В ходе этого исследования с помощью точного статистического инструментария он установил, что в целом психотерапия результативна, но, как ни странно, положительные результаты нельзя связать с каким-

либо одним определенным методом или с терапией конкретных расстройств [21, с. 80].

Признавая множественность на рынке психкультуры до пары сотен конкурирующих различных школ и концепций, надо понимать, что все они преследуют идеальную цель – помочь людям. Так ведь и многие другие (маги, экстрасенсы, хироманты, астрология и т.п.) стремятся помочь людям. Что же такое «пси-помощь»? Интерперсональное убеждение, психосоциальное просвещение, профессионально тренируемое самоизменение, поведенческая технология, форма перевоспитания, приобретение дружеских отношений или современная разновидность шаманизма [17]?

В последние сто лет на основе трех базовых научных парадигм (психоаналитической, поведенческой, гуманистической) рождаются концепции различной помощи: гештальт, психодинамическая, рождерианская/личностно-центрированная, интерперсональная, эклектическая/интегративная, системная, рационально-эмотивная и т.п. Методологически справедлив вопрос: сегодня нужны интеграция или дифференциация концепций? Аргументом в пользу интеграции является то, что «истина одна, но много ее обозначений», что возможна интегративная система координат, в то же время не стирающая концептуальных различий между ними, что это путь к трансэпистемической психологической помощи [23], но можно и возразить, что возникают громоздкие построения и нечувствительные к противоречиям построения [23]. Выбор же дифференциации можно аргументировать тем, что «заблуждений много, а истина одна» [23], и возражать, что усиливается власть дискурса, что будет преобладать защита своих позиций и глухота к контраргументам [23], и в конечном счете, «если у вас есть лишь молоток, то все вокруг вас – гвозди» (А. Маслоу).

Ряд исследований эффективности методов психологической помощи [17, 21] приходят к выводам: психологическая помощь и терапия эффективны; положительные результаты не связаны одним определенным методом или терапией конкретных расстройств. Это назвали парадоксом эквивалентности (Шапиро и Эллиот). Но, исходя из опыта, могу сказать, что почти никакая психологическая работа не будет иметь эффекта, если за ней не стоит некое концептуальное видение помогающего, принятая им «научно обоснованная вера», прошу прощения за невольный оксюморон.

В нашем случае, независимо от этапа профессионального становления, за любой применяемой техникой из различных направлений всегда имеется некая «теоретическая линия» понимания и интерпретации происходящего. Это прежде

всего психоаналитически ориентированный ракурс видения субъективной реальности, поэтому в данной статье достаточно много психоаналитических посылов. При этом следует еще раз повторить, что современные положения психоанализа существенно отличаются от классического, фрейдистского. По сути, в современном психоанализе нетронутой остается только структурная модель психического аппарата (макроструктуры – Ид, Эго и Супер-эго). Современные психоаналитики все больше опираются на теорию объектных отношений, на межличностные отношения, их характер и качества. Просто эти межличностные отношения начинаются очень-очень рано, во взаимодействии младенца с окружением, они создают базу формирования психической структуры и в дальнейшем оказывают продолжительное и активное влияние на внутренний мир и интеракции. Отношения помогающего и получающего помощь – это некая отдаленная проекция базовых ранних отношений человека и мира. Как помогающему включаться в эти отношения, их регулировать и интерпретировать, быть в них иногда отстраненным, иногда принимающим, а иногда конфронтирующим? Причем независимо от парадигмы своей психологической профессиональной деятельности.

Также прошу обратить внимание, что в названии использовано слово «работа», а не конкретное «консультирование», «коррекция», «терапия». В теории эти формы психологической помощи можно жестко разграничить, в реальности – скорее нет. В тексте будут использоваться слова «консультант», «психолог», «терапевт», «оказывающий помощь» как взаимодополняющие ипостаси «помогающего». Пришедший за помощью – «человек», «клиент», «пациент», «получающий помощь». Еще одним характерным словом текста будет «иногда», так как всё, что связано с психикой человека, индивидуально, уникально, феноменологично и гипотетично. Сам человек есть гипотеза, которую он проверяет и изменяет, пока живет.

Перечитав начало своей статьи, понимаю, что оно написано на языке экзистенциально-гуманистической психологии, а не, например, на психоаналитическом языке. При подсчете оказалось, что Ирвин Ялом в своей монографии «Экзистенциальная психотерапия» использует имя Фрейда 111 раз. При этом И. Ялом пытается сказать, что все, что он делает и думает, не имеет отношения к психоанализу. Также хочется обратить внимание, что смысловым предшественником психологов-гуманистов прежде всего является Альфред Адлер, почти все идеи Адлера реализованы в принципах гуманистической психологии. К.Г. Юнг, по сути, проповедует жизнь как творче-

ство, не напоминает ли вам это идеи постмодернизма?

Обратимся к конструкту «постмодернизм» с целью раскрыть еще один смысловой момент данной статьи. В процессе практической работы стало заметно, что содержание психологического запроса стало меняться сначала на каком-то неумовимом уровне, а потом и на вербальном. Если говорить упрощенно, старый запрос был про «субъектность, автономность», а новый – про то, «как вообще ощутить себя». Это заставило задуматься и признать, обобщая отечественные подходы к личности, что личность – это новообразование, детерминированное культурно-исторической ситуацией (по мотивам концепций Л.С. Выготского, Б.Г. Ананьева). На языке зарубежной психологии это звучит примерно так: «картина личной психопатологии меняется с условиями социально-культурной среды» (Л. Рэнджел, Е. Гаддини и др.) [Цит. по: З. С. 48].

Кроме того, попытки игнорировать существование постмодернистских концепций и относиться к ним как к «игре мускулами мозга» пришлось оставить и обратиться, хотя бы поверхностно, к их пониманию. Наиболее метафоричным для нас стало понимание З. Бауманом современности как жидкого состояния среды, речь идет о «текучей современности»: «оставь надежду на

цельность, как будущую, так и прошлую, всякий, входящий в мир текущей современности» [1, с. 29]. Аргументируя, что «неустойчивость повсеместна» (П. Бурдье), З. Бауман пишет: «Этот феномен, который пытаются передать и ясно сформулировать все эти понятия, представляет собой комбинированное переживание *ненадежности* (работы, имеющихся прав и средств к существованию), *неуверенности* (в их сохранении и будущей стабильности) и *отсутствия безопасности* (собственного тела, своего «Я» и их продолжений: имущества, соседей, всего сообщества)» [1, с. 173]. Итак, хронотоп «потек». Поиски вербальных метафор «духа времени» приводят к следующему: хаос; фрагментация; противоречивость; ускользание; множественность дискурса (М. Фуко, Ж. Деррида, Дж. Поттер, К. Джерджен и др.) [23]. Поиски метафор личности дают такие результаты: калейдоскоп; коллаж; мозаика; оболочка. Литературная метафора обнаружилась у В. Пелевина: «Что это такое – постмодернизм? – подозрительно спросил Стёпа. – Это когда ты делаешь куклу куклы. И сам при этом кукла. – Да? А что актуально? – Актуально, когда кукла делает деньги» [14].

Соотнося концепции модернизма и постмодернизма по критерию «отношение к хаосу», можно сделать следующее обобщение [5, 16]:

Таблица 1

**Модерн и постмодерн
в отношении к хаосу**

<p>Модерн как попытка остановить хаос</p>	<p>Постмодерн как способ поддержать хаос</p>
<p>1. Психологическая помощь (терапия) как наука 2. Структурность 3. Реальность 4. Мертвящие объятия традиций</p>	<p>1. Психологическая помощь (терапия) как философия и искусство 2. Перформанс 3. Образ реальности 4. Мертвящая неопределенность</p>

Ранее личность была структурной и иерархичной в своей субъективной реальности и имела дело с довольно статичной и осязаемой внешней реальностью, которая ее (личность) весьма ограничивала. А сегодня мы имеем дело с личностью, которая существует только в точке контакта с ускользающим образом реальности, с

интерпретациями реальности, и если эту реальность и удастся зафиксировать, то только в конкретный короткий отрезок времени.

Анализируя деструктивность и ресурсы постмодернизма, можно сделать следующие выводы [5, 16, 23, 27], обозначенные в таблице 2.

Таблица 2

Деструктивность и ресурсы постмодернизма

Деструктивность постмодернизма	Ресурсы постмодернизма
<ul style="list-style-type: none"> ● Смерть субъекта ● Релятивизм ● Прагматизм ● Смерть истины и ценностей ● Исполнение роли ● Процесс вместо смыслов и цели ● Отрицание какой-либо объективной реальности 	<ul style="list-style-type: none"> ● Поливариантность ● Культурный полифонизм ● Возможность налаживания межпарадигмального и междисциплинарного диалогов (В.А. Янчук)

Разберем еще один рабочий момент, что «лучший психотерапевт – это жизнь». Думается, что на сегодняшний момент «психотерапия жизнью», к сожалению, почти не возможна, так как исчезли: совместные деятельность, игра, трапеза, беседа, диалог, время, проведенное в кругу семьи, и т.п. Проблемы современности: исчезло или сократилось детство, нет игровой деятельности, нет совместной деятельности ребенка и взрослого, ранняя интеллектуализация, избыточность и многообразие информации, разрушен традиционный уклад семьи, отсутствие образцов, раннее расставание с матерью. Поливариантность, теоретически трактуемая как ресурс, в реальной практике этапа раннего развития психики довольно травматична своей неопределенностью.

Так же трудно проигнорировать вопрос о медикаментозной помощи, при этом совершенно не отрицая его значимости. М. Селигман долгие годы занимался оценкой медикаментозной терапии (40 лет) и заключает, что все препараты в нашей медицине вспомогательные. Медикаментозное лечение в основном имеет сугубо косметический эффект: симптомы ненадолго отступают, но затем болезнь возвращается [21]. Медик, психиатр, психолог В.Н. Мясищев писал: «То, что не патогенно для одного, патогенно для другого...», «...в основе переживаний лежат взаимоотношения человека с различными сторонами окружающего...» [9] Понимание В.Н. Мясищева роли отношений человека в его психологических проблемах позволяет нам далее обратиться к значимому для современной отечественной и зарубежной психологии вопросу о межличностных отношениях. Отечественные психологи, в том или ином аспекте, практически единодушно рассматривают личность как социально детерминированную и полноценно функционирующую в системе ее социальных отношений (Л.С. Выготский, А.Ф. Лазур-

ский, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.В. Петровский, Н.И. Сарджвеладзе и др.). Если синтезировать тезисы Б.Г. Ананьева о существовании интериндивидуальной и интраиндивидуальной структур личности с тезисами Л.С. Выготского о развитии высших психических функций в процессе онтогенетического развития в общении ребенка со взрослым, можно предложить для дальнейшего анализа межличностного мира человека следующую схему интерсубъективного эпигенеза личности:

Я с Ты → Я (не-Я) → Я и Ты → Я и Мир.

Иначе говоря, это некоторая расширяющаяся последовательность интенций психики:

Быть вместе → Быть → Быть с Другим → Быть в Мире

ядром и исходной точкой которой является «Быть вместе» (Я с Ты). Это ядерное образование имеет не только когнитивную составляющую (как по Л.С. Выготскому), но и аффективную как неперемное содержание отношений (В.Н. Мясищев), и обе эти составляющие результируют в деятельностно-поведенческие проявления).

Вероятно, можно говорить, что психика и личность развиваются по следующей схеме:

Интерпсихика → Интрапсихика → Интерсубъективность → Интерсубъектность

Предлагаю рассмотреть некоторые обоснования этой схематизации, требующие в дальнейшем развития и проработки.

Я с Ты. В современной психологической теории, в самых разных подходах признается, что доминирующая потребность субъекта в отношениях с объектом, наиболее активно этот вопрос разрабатывается в современном психоанализе. Очевидно, что для беспомощного младенца это мать, дающая заботу. Во внутренней реальности ребенка отражаются объекты реального мира, прежде всего, его мать (сначала – ее грудь), ее первичная забота. Сложившиеся в раннем детстве

сценарии ощущений, эмоций, отношений, взаимодействий определяют сценарии отношений взрослого человека.

Основа личности – диада «мать-младенец». «Нет такого существа как младенец, есть диада» (Д. Винникотт). Внутри детско-материнской диады зарождаются все будущие человеческие отношения, имеющие объектные характеристики. Мать – одновременно и самость, и общество, и мир. Ограничения, которые она устанавливает, ее отказы или проверки ведут ребенка к пониманию принципа организации мира (Э. Нойманн) [приводится по: 8].

С точки зрения теории объектных отношений, которая сегодня является ведущей в психоанализе, не влечения (по Фрейду) играют ведущую роль в развитии психики и личности. Главный фактор развития личности – характер ранних отношений ребенка с матерью и другими значимыми фигурами. Современная теория объектных отношений основана на наблюдениях за самыми ранними взаимодействиями в диаде «ребенок-родитель». Эти наблюдения были начаты английскими психоаналитиками. Ведущую роль здесь сыграли работы Мелани Кляйн и ее последователей – Уилфреда Байона, Дональда Мельцера, а также работы представителей Независимой группы Британского психоаналитического общества – Микаэла Балинта, Дональда Винникотта, Рональда Фейрберна и др. Крупный вклад в разработку объектных концепций принадлежал Джону Боулби, Эдит Якобсон, Рене Шпицу, Маргарет Малер, Отто Кернбергу, Дэниэлу Штерну. Благодаря трудам О. Кернберга теория объектных отношений достигла вершины своего развития в США. Хайнцу Когуту исследования роли ранних объектов позволили описать психологию самости, фактически дав новую жизнь теории травм. Изучение нарушенных связей между ребенком и матерью легло в основу современной психосоматической медицины, восходящей к Францу Александеру.

Тело младенца – это его Эго. Через тело он получает первый опыт соотнесенности с объектом; через телесное восприятие и интеграцию внешних раздражений осваивает реальность и находит свое место в ней. Соотнесенность, таким образом, способствует самоопределению. Первичные отношения воспроизводятся вновь и вновь. Нарушения ранних отношений лежат в основе наиболее тяжелых психопатологий, так как психика состоит из конфигураций различных отношений, диссоциирована, неинтегрированные аффекты – источник внутреннего конфликта – опасны для здоровой части психики.

В норме у ребенка в первый год жизни развиваются: первичное доверие; ощущение удовольствия, в том числе от окружающего мира; ощущение близости с окружающим миром; душевная теплота и близость, способность любить. Перечислим значимые травмы раннего развития (до 1,5 лет) как нарушения ядра «Быть вместе»: тяжелая болезнь матери, смерть матери; раннее расставание с матерью; враждебное отношение со стороны матери; пребывание в раннем возрасте в больнице, детском доме, яслях, детском саду; выполнение матерью своих обязанностей из чувства долга; неожиданное прекращение кормления грудью; длительное голодание; неприятие ребенка со стороны матери; излишняя избалованность; тревожно-утрированная озабоченность матери. Кроме того, сопутствующие разрушительные факторы: негармоничные отношения между матерью и отцом; депрессивная, мазохистичная мать и вспыльчивый, непоследовательный садистический отец; частые переезды, потери, семейные разрывы, алкоголизм, наркомания членов семьи [6].

Типичные последствия травм раннего развития, деформации ядра «Я с Ты»: потеря смысла жизни, депрессивность; недостаток уверенности в себе и вызывающая манера держаться; обидчивость, повышенная ранимость; суицидальные тенденции; неспособность к решению практических проблем; неспособность любить кого-либо, недостаток эмпатии; явления деперсонализации, отчуждение от собственного Я; ощущения пустоты и бессмысленности, безнадежность и отчаяние; нарушения контактов; постоянное колебание между фантазиями о собственном величии и комплексом неполноценности; нежелание знать и видеть, как следствие – пробелы в способности познавать мир и свою личность (интроспективное ограничение), слабая обучаемость; беспризорность, бродяжничество; импульсивные действия, аффекты не контролируются; склонность к совершению преступлений, агрессивность; соматические проявления: кожные заболевания (в первую очередь хроническая экзема), бронхиальная астма; гедонизм, ненасыщаемые оральные потребности, неконтролируемая энергия влечений; алкоголизм, наркотическая зависимость, невротическая зависимость от других людей.

Эти признаки в целом можно охарактеризовать как структурные нарушения личности (или характера). В зависимости от хронологии возникновения причин нарушений и конфигурации нарушений можно говорить о нарциссической, шизоидной или депрессивной структурах личности. Кроме того, такая личность имеет часто пограничный уровень развития (Borderline, т. е. между

невротическим и психотическим уровнем). Архаические страхи перед самоуничтожением, отсутствие способности любить, допускающее лишь беглые, поверхностные контакты, большая замкнутость и частые тяжело переживаемые психические состояния, связанные с чувствами бессмысленности, бессильного гнева и отчаяния.

Что дает стабильность и надежность «Я с ты» в реальном детстве? Нужны: адекватный отклик на потребности; поддержка; руководство; присутствие объекта; ритмичность. Клиентов можно разделить на две группы: тех, у кого была «достаточно хорошая мать», и тех, у кого ее не было. Первых можно назвать эдипальными клиентами, вторых доэдипальными (продукт эпохи постмодерна, когда отношения эфемерны и нестабильны, кругом растерянность, неопределенность и неясность).

Я и не-Я. Предыдущая симбиозоподобная, возможно, аутичная (М. Малер) фаза представляется недифференцированной (Д. Винникотт, Х. Хартманн), но постепенно на ее основе начинает отделяться эго. Стадия сепарации-индивидуации (М. Малер) становится возможной на основе «глубоких ощущений единства и межличностного комфорта [22, с. 265], ее успешным результатом становится дифференцировка самости. Можно говорить об автономизации на основе интернализации. Успешное «Мы» порождает «Я». Становится возможным и безопасным исследование «не-Я», формируется способность находиться в одиночестве, способность «тестировать» реальность, способность к символической игре. Это выход за пределы непосредственного переживания, умение «удваивать» реальность, создавая ее внутренние репрезентации.

Дополним понимание становления «Я и не-Я» взглядами философов. Г. Гегелем рассматривается проблема взаимосвязи «Я» и «иного» («не-Я», внешнего, действительного, лежащего за пределами сознания) так: «я» обладаю достоверностью через нечто иное, а именно через вещь; а эта именно последняя достоверна точно так же через нечто иное, а именно через «я» [4, с. 52].

Аналогичный взгляд, как известно, у И.Г. Фихте: «...Я никогда не осознает самого себя и не может осознать иначе, как в своих эмпирических определениях, и что эти эмпирические определения непременно предполагают нечто вне Я. Уже тело человека, которое он называет своим телом, есть нечто вне Я» [24, с. 12].

Я и Ты. Предыдущие стадии становятся основой для диалогичности с «Другим». По Г. Геге-

лю человек через «иное» познает себя, под «иным» понимаются не только «вещи», но и социальные субъекты и объекты. Для человека «иное», в котором он познает себя, – ближайшее окружение (жена, муж, родители, братья, сестры, дети), которое в разной степени отражает индивида. По мнению теолога и экзистенциалиста Мартина Бубера, ничего нельзя сказать о себе, не соотнеся себя с «другим». В диалоге «Я и Ты» происходит становление «Я», «Я» стремится все сделать своим «Ты», вступив таким образом в отношение со всем миром. Есть три таких сферы, в которых возникают психологические отношения. Первая: жизнь с природой. Вторая: жизнь с людьми. Третья: жизнь с духовными сущностями [3, с. 303]. Вместе с тем «отдельное Оно» может, через вхождение в событие-отношение, превратиться в «Ты» [3, с. 315.]

«Я» имеет глубокую потребность быть верно отраженным в другом, получить подтверждение своего «я» в другом, великая надежда в любви и дружбе, считает Н.А. Бердяев, русский философ [2]. В работах А.В. Петровского и В.А. Петровского «Я и Ты» можно увидеть, как потребность репрезентированности субъекта в «Другом» и «Других» [15]. Подытожим словами С.Л. Рубинштейна, что «лишь через свое отношение к другому человеку существует человек» [20, с. 387].

Я и Мир. Следующим шагом личности становится ее выход в «большой мир». Субъектно-деятельностный подход, развиваемый в отечественной психологии (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова) глубоко раскрывает содержание этого большого круга отношений человека и мира. Утверждая субъекта и субъективное, С.Л. Рубинштейн пишет: «Речь идет лишь о том, чтобы вывести его из уединения, которое его обедняет, преодолеть обособление, от которого он неизбежно оскудевает, раскрыть и сделать доступными, близкими для субъективности человека дали и горизонты мира, укрепить связь “внутреннего мира” индивида с большим миром человечества, вселенной» [20, с. 93]. «При этом необходимо определение понятия “мир”. Мир – это общающаяся друг с другом совокупность людей и вещей, точней совокупность вещей и явлений, соотносенных с людьми. Иными словами, мир есть организованная иерархия различных способов существования, точнее, сущих с различным способом существования» [там же. с. 289]. Это, в конечном счете, «вопрос о полноте человеческой жизни в отношении к полноте бытия» [там же. с. 381].

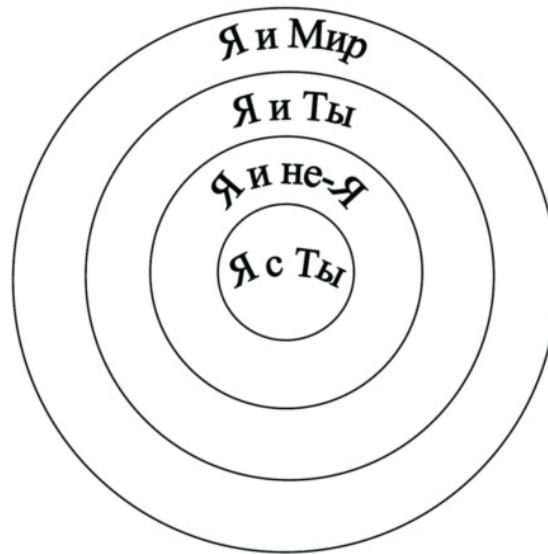


Рис. 1. Интерсубъективная модель эпигенеза психики

Вопрос хронологии и надстройки фаз очень сложный, но настаиваем на том, что «Я с Ты» – ядерное образование, вокруг которого «нарастают» по своему «расписанию» слои «Я и не-Я», «Я и Ты», «Я и Мир». Системные исследования, проведенные под нашим руководством Я.И. Павлоцкой, позволяют подтвердить эти положения эмпирически [12].

Старый клиентский запрос, запрос эпохи модерна можно было назвать самоактуализационным, это был вопрос, как быть самим собой (Быть с Другим и Быть в Мире) в условиях, когда ты связан традициями, правилами, должностными. Ядерные образования «Я с Ты» и «Я и не-Я» были довольно структурированными, а «периферийные» «Я и Ты» и «Я и Мир» вызывали вопросы, конфликты, вызывали чувство вины и стыда при их реализации.

Новый же, постмодернистский запрос – дефицитарный – «Быть С» и «Быть». Если не было «Я с Ты», нет и «Я». Новый человек сразу брошен в «Я и Мир», результатом становится экзистенциальный ужас, тревога, связанная с экзистенциальной безопасностью, развивается алекситимия как способ выжить. Потенциальный диалог не может состояться – для диалога нужен не только «Другой», но и «Я».

Маркирующий диалог на консультации: Что ты чувствуешь? – Не знаю. – Чего ты хочешь? – Не знаю. – О чем мечтаешь? – Не знаю. – Что тебя может заинтересовать? – Не знаю. – Что тебе подарить? – Не знаю.

Это пустота или ужас? Или и то, и другое вместе? К сказанному можно также добавить, что А.В. Юревич замечает, что образ мира как враждебного, агрессивного, дискомфортного формиру-

ет также оборонительно-агрессивную установку по отношению к нему [25, с. 73]. В итоге быть враждебным легко, а любящим и нежным – неловко и стыдно. Типичные диалоги: Ты есть? Ты можешь сказать, что Ты есть? – Нет, я чувствую ужас. Я не могу дышать даже. Я исчезаю. – Ты можешь сказать, что имеешь право быть собой? – Нет, как я могу быть собой, когда меня нет.

Если ранее в практике психологии можно было рассматривать личность в некотором смысле как сумму интроектов, и одной из задач было освободить от интроекта (карающего), теперь другая задача – нагрузить интроектом (поддерживающим), создав точки укоренения и стабильности. Болезнью времени можно назвать панические атаки, их можно оценить как провал в бездну, так как нет точки опоры (Франчесетти Дж., Лобб М.) [13]. Описанные выше моменты позволили нам определить *сверхзадачу* современной психологической помощи следующим образом – *научить укореняться в любой точке пространства*.

Первым ключевым ориентиром мы назовем интерсубъективные поддерживающие отношения (восстанавливающие интерперсональные отношения). Важна поддержка врожденной, но заблокированной интерсубъективной интенции как устремленности к контакту и взаимодействию (независимо от парадигмы). Поддержка «здесь-и-сейчас-для-будущего» (формулировка по мотивам статьи М.С. Лобб «Чем может помочь психотерапия при панических атаках» [13]).

Интерперсональный подход в консультировании предлагает следующие принципы интерсубъективизма (Д. Лихтенберг) [10, с. 126]: создавать осознанные доверительные отношения; быть эмпатичным; понимать с точки зрения клиента, с

учетом его эмоционального опыта; «послание содержит послание», больше времени уделять манифестному содержанию, а не включать постоянное аналитическое сомнение; переосмысливать нарративное содержание, кто, как, что, сколько и где; прочувствовать жизненный опыт клиента; позволять клиенту вести нас туда, куда ему нужно, важнее бессознательное участие психолога, ему самому неведомое; позволять проявляться своим чувствам, воспоминаниям, образам, фильмам, рассказам и т.п., слышать их, обсуждать, это нечто объективное; важны мотивации неприятия пациентом чего-либо; учитывать и интерпретировать всю гамму коммуникаций (вербальные и невербальные), чтобы способствовать осознанности; исследовать отклики клиента на наши интервенции. Не следуйте путем воздействия, не следуйте путем обнаружения, следуйте путем совместного творчества в паре или группе.

Второй ориентир: забудь все, что знал. Это позволит быть свободным от дискурса и метафоры парадигмы в момент Встречи, уйти от тоталитарной власти языка концепции, создать отношения подлинно терапевтические – отношения игры, свободы, доверия, экспериментирования.

Третий ориентир: внимание к психосоматической коммуникации. Важны телесная эмпатия [19], поддерживающая невербалика, поддержка тенденций движения, спокойное дыхание психолога.

Четвертый ориентир: слышать невыраженное или «невыразимое» по М.С. Лобб. [13]. Важны: проективная идентификация как средство коммуникации и учет переноса-контрпереноса как средства выразить невыразимое. Не забывайте, что важно не только то, что вам рассказывают, но и то, как рассказывают, что чувствуют в данный момент, когда рассказывают. Прошлое всегда с нами – «здесь и сейчас». И то, как вы слушаете «здесь и сейчас», открыты, готовы к эмоциональному и вербальному отклику, определяет ваши дальнейшие отношения с клиентом. Естественность и понятность поведения терапевта также важное условие успеха. Д.С. Рождественский в работе «Начало психоаналитического процесса» пишет: «Следует помнить, что терапевтический диалог подразумевает не только слова. Многие из происходящего в отношениях на бессознательном уровне нельзя словесно обозначить, различить и обобщить. В терапевтической диаде происходит то же, что в диаде первичной: невербальное взаимодействие предшествует языковому обучению» [18].

Самое важное, интересное и реальное, что есть у человека, – это его чувства, переживания,

сознательные и бессознательные процессы. В самом обобщенном виде контрпереносом можно считать эмоции, чувства, мысли человека, связанные с другим человеком. В данном случае подразумевается обратная (контрпереносная) реакция психолога на перенос клиента. Как бы мы не говорили о нейтральности экранирования, психологическая помощь содержит отношения двух людей со своей историей, внутренними объектами и фантазиями. Искусство распознавать содержание своего отклика, в том числе телесного, позволяет лучше понимать сознательные и бессознательные процессы обратившегося за помощью. Своему отклику лучше доверять, чем не доверять. Это не означает, что его содержание надо немедленно выносить на обсуждение и интерпретацию, но принимать его к сведению и затем включать в процесс анализа необходимо.

Пятый ориентир: заменять аффективные, когнитивные, поведенческие паттерны. Использовать «перенос-контрперенос» не столько как повод для интерпретации, а как повод для замены паттерна «здесь-и-сейчас-для-будущего». Простая вербальная поддержка позитивных, ресурсных сторон поведения клиента приводит к их закреплению и усилению, склонности проявлять их в обыденной жизни. Кроме того, можно, а иногда и необходимо, использовать приемы когнитивно-бихевиорального направления.

Шестой ориентир: «Регресс ради прогресса» (К. Лейнер) [7]. Важна реконструкция внутреннего объекта – опыт близости – «Быть С и Рядом». Новый опыт безопасно «быть вместе» корректирует внутренние объекты.

Чтобы развить глубокое доверие и внутренне ощущение себя, человек должен пережить позитивный физический и/или эмоциональный контакт в состоянии регрессии, вернувшись к тому периоду, когда он был лишен этого контакта. Югианский детский аналитик Дениз Лиар так описывает необходимость символической возрастной регрессии: «В ходе анализа ребенку предлагается встать на регрессивный терапевтический уровень, чтобы, наконец, укрепить свою личность на более прочной основе: на основе опыта позитивного материнского отношения, прожитого в переносе, и благодаря тому, что было прожито в анализе, стали возможны счастливые перемены в отношениях с матерью» [8, с. 169]. Порой проживать состояния пациента вместе с ним важнее, чем реагировать на них. Это одно из умений можно назвать не только «быть рядом», а больше – «быть вместе», «я понимаю, как тебе больно», «это действительно очень больно». Чем дефицитарнее

психика пациента, чем больше ранних травм, тем важнее аналитику на ранних этапах терапии быть принимающим «контейнером», быть аффективной живой фигурой-метафорой «достаточно хорошей матери».

Итогом реализации описанных ориентиров может стать новообразование: «Я могу быть собой, и ты можешь быть собой, и мы можем быть вместе».

Если опять вернуться к вопросу об интеграции различных модальностей психологической теории и практики, то анализ главы «Определение и сравнение отдельных разновидностей психотерапии: интегративная система координат» из книги Дж. Прохазка, Дж. Норкросса [17] позволяет выделить следующие координаты, расширяющие и дополняющие вышесказанное: сущность помощи – это интерперсональные отношения; рабочий альянс; сотрудничество; позитивное внимание; конгруэнтность; обратная связь; качество интерпретаций; самораскрытие терапевта; управление контрпереносом; работа над соматическими паттернами; концептуальная схема как рациональная основа [17]. И, в конечном счете, суть вопроса не в том, «помогает ли это?», а скорее в том: «помогает ли это данному клиенту лучше всего?» (Дж. Прохазка) [17]. Это общение двух живых людей, которые преследуют одну цель – разрешение проблем обратившегося за помощью.

Дополним изложенные рассуждения еще рядом важных, на наш взгляд, для современной концепции психологической помощи моментов.

Личность психолога. В контексте этики важно посмотреть на переживания самого помогающего. Этический кодекс описывает границы поведения, но он не может повлиять на личность помогающего, на его нравственное освоение действительности. Мораль, нравственные ценности помогающего определяют приемлемое и неприемлемое в помогающих отношениях. Да, человек получил психологическое образование, но какова его личная попытка объяснить природу морали, сложный и противоречивый мир нравственных отношений? Каковы высшие устремления человека, который отправляется в мир психологии? В процессе отношений с клиентом помогающий, в конечном счете, пытается содействовать тому, чтобы клиент жил счастливее. Понимание нравственного миропорядка, добра, человечности, жизненной правды помогающего может и не обсуждается в прямом смысле с клиентом, но оно транслируется в пространство их отношений. Терапевтично само слово или то, что не высказано, но

считывается клиентом на уровне чувств, ощущений, бессознательных процессов? И то, и другое. И что имеет большее влияние?

Представляется, что непосредственно в помогающих отношениях зарождается моральная перспектива не только конкретного человека, но и общества. Иногда говорят, что психолог, напротив, размывает нравственные границы клиента. Возражаю, говоря, что речь может идти о том, что мы помогаем получающему помощь рассматривать нравственность и мораль не как жестокого цензора, надзирателя («Сверх-Я»), и сопровождаем человека в его научении совершать свой осознанный свободный выбор, но ведь при этом нет смысла отказываться от ценностей и норм мирного человеческого сосуществования, события. В условиях терапевтических отношений важно, кроме прочего, создать условия, в которых клиент сам распознает и принимает собственные ценности и нравственные ориентиры и позволяет себе следовать им, а не чужеродным интродуктам.

Независимо от жанра помощи, личности консультанта и клиента, латентно или явно стоит также вопрос свободы, свободы выбора в действиях, поступках, нравственных принципах человека. Помочь быть свободным в выборе на основе внутренних, а не внешних детерминант – одна из ключевых целей помощи. Частые вопросы: «Разводиться?», «Жениться?», «Простить?», «Какую выбрать профессию?», «Помириться с отцом, матерью, сыном, дочерью?» За ними стоит скорее необходимость делать ответственный свободный выбор, чем якобы реальные обстоятельства. Это внутренний моральный конфликт клиента, и от того, как он его разрешает, зависит дальнейшая траектория развития личности, если хотите, души. Внутрличностный конфликт – центральный тезис психодинамической теории. В психологической помощи за содержанием и способом разрешения конфликта скрываются глобальные вопросы личной и общественной нравственности, в психологическом общении акт рождения нравственности происходит постоянно, и важно, кто его «повивальная бабка».

Иногда клиенты ставят вопрос о религиозной принадлежности консультанта. Одно можем заметить, что явная атеистическая позиция обеих сторон скорее вредит терапии, но если она все же совпадает с обеих сторон, то тогда будут наиболее активно задействованы ресурсы «помоги себе сам», «ты в ответе за все», автономная саморегуляция. В случае наличия веры (в Бога, Разум, Мировой порядок и т.п.) гораздо легче работают интерпретации категорий базового доверия к миру,

безопасности, осмысленности и осмысления происходящего, принятия и прощения себя и других. Тогда легче искать ответы на вопросы: «Почему?» и «Для чего?». С глубоко религиозным человеком иногда лучше говорить на языке категорий «ближнего», «души», «греха», «милосердия», «терпения», «сострадания», «умеренности», «добра», «зла». Но здесь важен не внешне предписываемый моральный аспект, а внутреннее принятие, интериоризация морали. Встречаются случаи, когда гордыня воцерковленного человека такова, что разрушает его самого и окружающих, религиозность становится ярко выраженной формой проявления невроза. Иногда религиозность становится уходом в деспотичное морализаторство как способ манипулирования окружающими. Не веру, а именно ритуально-формальную религиозность имею в виду.

Важно распознавать мотивы психолога по отношению к своей деятельности. Не всегда они конструктивны, но важно, чтобы они осознавались в достаточной степени. Если говорить очень психоаналитически, это может быть и мотив «проникновения» в жизнь другого человека, такое подглядывание. Это может быть стремление позаботиться о другом, так как самому не хватало тепла и заботы: «сделать другому то, что ты хотел бы получить для себя» – один из ведущих мотивов психологической деятельности. Это может быть стремление избавиться от чувства вины по отношению к кому-то, обычно более беспомощному, которому не была оказана когда-то помощь. Это может быть материнский перенос – кормить и возвращать другого. Порой встречается мотив властвования, очень редко – садистический мотив. Что важно, независимо от мотива? Важно получать удовольствие от деятельности, сохранять интерес, эмпатию, участие к клиенту. Удовольствие от слушания, исследования, понимания, наблюдения, размышлений является необходимым для успешной и результативной помощи. Порой вы себя чувствуете исследователем, порой матерью, порой отцом. Вы становитесь отцом, в котором мирно существует и материнская нежность, через некоторое время вы становитесь матерью с отцовской склонностью к порядку и нормам. При этом вас никогда не покидает исследовательская субличность – кто-то же должен быть наблюдающим и анализирующим в процессе, быть тенью для проекций клиента. А еще, и это не секрет, ваш клиент еще вас же и исцеляет: работая с ним, вы прорабатываете что-то в себе. Но это не означает, что к терапии вы можете приступать сразу, не пройдя личной терапии. Пройти терапию необходимо в той парадигме, в которой вы собираетесь рабо-

тать. Провести можно не дальше, чем проходил сам.

О требованиях нейтральности и абстиненции в психологической помощи. Нейтральность не стоит понимать как механическое подавление своих эмоциональных переживаний, речь идет скорее об объективно-нейтральном анализе происходящего, и, разумеется, об отказе от каких-либо действий, к которым эти чувства могут побуждать консультанта. Это относительная анонимность аналитика, его ненавязчивость, «правило абстиненции». Иначе ключевая проблема так и не будет решена, а вы превратитесь либо в няню, либо в моралиста.

Ни в коем случае не следует понимать нейтральность как холодность, равнодушие, полную отстраненность. Речь идет об объективности и необходимом объеме эмпатийности, важно давать эмпатический ответ, это проявление сопереживания, но безоценочного. Простая отзывчивость и человечность не отменяются! Но степень нейтральности и эмпатийности варьируется в зависимости от уровня организации личности клиента. «Часто понятие аналитической нейтральности понимается неверно: аналитик пребывает в молчании, не отвечая и не объясняя что-либо пациенту в ответ на волнующие его вопросы. Холодность и дистанция не являются характеристиками нейтральности, особенно в отношении тех пациентов, которые страдают от ранних нарушений. Для них холодность и дистанция будут повторением их ранних травм» [10].

Прямолинейно понятая нейтральность может приводить к таким результатам: в одной из своих работ Ирвин Ялом упоминает о том, что единственным полезным для него моментом в его личном психоанализе были секунды, когда психоаналитик прикоснулась к его руке и выразила сожаление по поводу какой-то ситуации. Смысл нейтральности скорее в том, чтобы не вызывать реакций на себя, связанных с вашими идеалами, религиозностью, нравственными ценностями, с непрошенными советами. В аналитических отношениях действие запрещено, прикосновение тоже. Но эмпатию можно выразить вербально.

В зависимости от типа клиента и этапа терапии могут превалировать иногда интеллектуализация, а иногда именно процессы проживания и со-проживания аффективных состояний клиента (особенно на начальных этапах). Порой проживать состояния пациента вместе с ним важнее, чем реагировать на них. Это одно из умений можно назвать не только «быть рядом», а больше – «быть вместе», «я понимаю, как тебе больно», «это дей-

ствительно очень больно». Чем дефицитнее психика пациента, чем больше ранних травм, тем важнее аналитику на ранних этапах терапии быть принимающим «контейнером», быть аффективной живой фигурой-метафорой «достаточно хорошей матери».

Травмы ранние и поздние. Неосознаваемые решения. Травма хронологически могла возникнуть в любой возрастной период, если сила травмирующего воздействия была такова, что зафиксировала значительную часть психической энергии на той травме и в том возрасте, когда это произошло. Наш опыт помощи говорит, что бессознательные решения, «замораживающие» психику на точке и возрасте травмы, приводят к внутриличностному конфликту такой же силы, как и травмы раннего детства. Совместный поиск этих бессознательных решений порой может быть очень долгим, что собственно и предполагает психоаналитический процесс. Такая работа уже не является ответом только на предъявляемый запрос клиента, это скорее сотворчество, такое «сталкерство», в котором нет явной цели, но в какой-то момент то самое бессознательное решение открывается. И дальше уже процесс имеет более очевидную цель, по крайней мере, на какой-то период пути. Потом могут манифестироваться следующий симптом и конфликтная зона, может быть найдено следующее бессознательное решение, разрушающее жизнь клиента. То есть такое развертывание «кочана капусты», «коккона», «матрешки» – кому как нравится.

По поводу неосознаваемых решений приведу простой пример. В работе просматривается иррациональное суждение молодой женщины: «Я не имею права радоваться и быть счастливой» – оно не очевидно самому клиенту, но уже прослеживается психологом. Постепенно клиент приходит к открытию, что такое решение было им полуосознанно принято, когда умер его отец, а этому трагическому событию как раз предшествовало острое чувство радости. Происходит смерть, психика регрессирует, в том числе регрессирует интеллект к периоду алогичного мышления, возникает ложная связка – «после этого, значит вследствие этого». «Я была счастлива, и сразу умер отец, значит счастливой быть нельзя, так как из-за этого меня постигают несчастья».

Для того, чтобы психика могла освободиться от разрушительного решения, в некоторых случаях его достаточно распознать, в некоторых случаях максимально полно проработать ту ситуацию, в которой это решение возникло. Если мы говорим о смерти – здесь должна быть завершена работа горя, связанная с потерей значимой фигуры, потери отношений.

Внутренняя концепция психолога о личностной зрелости. На основе параметров интегрированной личности, предложенных во второй версии «Операционализированной психодинамической диагностики» (ОПД-2) [11], можно назвать ряд из них.

Таблица 3

Оптимальные параметры интегрированной личности

Оптимальные механизмы защиты	Общее функционирование
принятие, альтруизм, ожидание, юмор, самоутверждение, самонаблюдение, сублимация, подавление	широкий диапазон активности, жизненные проблемы не выглядят как вышедшие из-под контроля, другие люди вступают с ним в отношения, социально эффективен, в целом удовлетворен своей жизнью

Оптимальные параметры межличностных отношений и поведения человека. Важные темы и аспекты отношений для корректирующей работы [11, с. 386]: предоставлять место другим и позволять им делать то, что они хотят; свободно и независимо развиваться в присутствии других; признавать других и их ценности; уместно представляться (самопредъявление) другим в выгодном свете; проявлять привязанность к другим; вовлекаться, когда другие проявляют привязанность; адекватно заботиться о других, беспоко-

иться; проявлять потребность доверять, полагаться на других; направлять других в соответствии с ролью, лидировать; соответствовать роли, соглашаться; адекватно приписывать ответственность другим за их вину; адекватно принимать собственную вину; адекватно проявлять отказ и агрессию; адекватно защищать себя от атак/опасностей; адекватно устанавливать контакт с другими; быть адекватно открытым в контакте с другими при наличии хороших границ

Ниже приведенная таблица темы отношений и дисфункциональных вариантов по ОПД-2 [11] в нашей обработке позволит психологу оценить сферы проблем в отношениях и их поведенческие

и аффективные проявления (патологическую ориентацию). Нумерация вариантов идет по строке от 1 до 5 по усилению признака (3 соответствует оптимальному проявлению).

Таблица 4

Темы отношений и дисфункциональные варианты

Тема отношений	Дисфункциональные варианты «слишком мало»	Оптимальный вариант («функциональная норма»)	Дисфункциональные варианты «слишком много»
Автономия	1. Не предоставлять место другим, опекавать (патронировать) их 2. Ограничивать пространство других, вмешиваться	3. Предоставлять пространство другим, позволять им делать то, что хотят	4. Предоставлять больше места другим 5. Позволять другим со всем справляться самим
Независимость, требование своего места	1. Постоянно искать руководства от других 2. Избегать независимости, автономности	3. Свободно и независимо развиваться в присутствии других	4. Требовать большого пространства и независимости для себя 5. Делать все независимо и совершенно по-своему
Признание других	1. Абсолютно унижать, зло критиковать других 2. Обесценивать и смущать других	3. Признавать других и их ценности	4. Восхищаться и особенно признавать других 5. Идеализировать других, совсем их переоценивать
Самоутверждение	1. Полностью обесценивать и отрицать себя 2. Обесценивать и унижать себя	3. Уместно представляться другим в выгодном свете	4. Требовать к себе большего уважения 5. Постоянно важничать, хвататься, делать себя центром внимания
Проявление привязанности	1. Лишать других привязанности 2. Сильно лишать других привязанности	3. Проявлять привязанность к другим	4. Агрессивно проявлять привязанность 5. Преследовать других своей привязанностью
Принятие привязанности	1. Убегать, когда другие проявляют привязанность 2. Сдерживаться, когда другие проявляют привязанность	3. Вовлекаться, когда другие проявляют привязанность	4. Быстро вовлекаться, когда другие проявляют привязанность 5. Теряться, когда другие проявляют привязанность
Забота	1. Полностью пренебрегать, оставлять (бросать) других 2. Мало заботиться, пренебрегать другими, игнорировать	3. Адекватно заботиться о других, беспокоиться	4. Слишком заботиться и беспокоиться о других 5. Постоянно заботиться и беспокоиться о других
Надежда на других, доверие	1. Рассчитывать только на себя, не нуждаться в поддержке 2. Демонстрировать мало потребностей, слабо полагаться на других	3. Проявлять потребность доверять, полагаться, надеяться на других	4. Проявлять очень сильную потребность полагаться на других 5. Цепляться, сильно уповать на других
Направление других	1. Стесняться как-либо влиять на других 2. Скорее избегать влияния на окружающих, мало направлять других	3. Направлять других в соответствии с ролью, лидировать	4. Контролировать и требовать, трудно ему угодить 5. Сильно контролировать и требовать, очень трудно ему угодить
Приспособление	1. Сильно сопротивляться, защищать любое правило 2. Быстро сопротивляться, с удовольствием бросать вызов другим	3. Соответствовать роли, соглашаться, умеренно приспособливаться	4. Быстро приспособливаться, сдерживаться 5. Полностью подчиняться, капитулировать, смиряться

Тема отношений	Дисфункциональные варианты «слишком мало»	Оптимальный вариант («функциональная норма»)	Продолжение табл. 4 Дисфункциональные варианты «слишком много»
Приписывание ответственности	1. Избегать всех упреков, постоянно прощать других 2. Скорее избегать упреков, прощать других	3. Адекватно приписывать ответственность другим за их вину	4. Быстро упрекать, часто обвинять других 5. Постоянно обвинять других и жаловаться
Признание вины	1. Полностью отклонять любую вину 2. Быстро отклонять вину	3. Адекватно принимать собственную вину	4. Быстро принимать вину 5. Постоянно принимать на себя обвинения во всем
Демонстрация агрессии	1. Стесняться проявить любую агрессию 2. Гармонизировать, избегать агрессии	3. Адекватно проявлять отказ и агрессию	4. Быстро проявлять агрессивность, нападать на других 5. Агрессивно угрожать, атаковать, повреждать, наносить вред другим
Самозащита	1. Регулярно подвергать себя опасности и незащищенности 2. Не понимать и пропускать незначительную опасность	3. Адекватно защищать себя от атак/опасностей	4. Быть очень осторожным из-за опасения нападения 5. Постоянно быть настороже из-за страха нападения
Установление контакта	1. Игнорировать границы других, бестактно навязываться 2. Чрезмерно приближаться к другим, быть бестактным	3. Адекватно устанавливать контакт с другими	4. Мало интересоваться и легко не замечать окружающих 5. Быть совершенно не внимательным и игнорировать других
Позволение контакта	1. Полностью открываться другим, принимать все 2. Иметь некоторые границы в контактах с другими	3. Быть адекватно открытым в контакте с другими при наличии хороших границ	4. Отстраняться, воздерживаться от контакта 5. Отстраняться, изолироваться от других и от жизни

Как бы не трансформировались парадигмы помощи, надеюсь, интерперсональные отношения в психологической работе останутся независимо от метода работы. Вы можете называть себя коучем, позитивным психологом, тренером, консультантом, но ничто не отменит эмпатию, эмоции, чувства, телесные ощущения, которые у нас возникают в любом взаимодействии. И ничто не мешает нам эти состояния использовать в оказании психологической помощи. Самопринятие, позитивные коммуникации и отношения, автономность, осмысленность, вовлеченность в жизненную активность, генерирование светлых и чистых эмоций (К. Рифф, М. Селигман) – не всегда осознаваемая, но подлинная цель любого вида помощи.

Встреча с «Другим» должна состояться чтобы: позволить себе просто быть и быть самим собой; чувствовать себя в безопасности и доверять жизни; иметь право на свои чувства, потребности, действия; уметь при необходимости обращаться за помощью; уметь принимать и проявлять любовь и заботу; признавать свободу другого быть тем, кем он хочет быть; иметь право выбирать и брать ответственность за себя; признавать ценность самого себя без страха, стыда и вины. Какая радость

слышать в конце Встречи: «Я стал легче... Я стал выше... Я стал больше... Вокруг стало светлее...»

Библиографический список

1. Бауман, З. Текущая современность [Текст] / З. Бауман. – СПб.: Питер, 2008.
2. Бердяев, Н.А. Философия свободного духа [Текст] / Н.А. Бердяев. – М.: Республика, 1994/
3. Бубер, М. Я и Ты [Текст] / М. Бубер. // Квинтэссенция: Филос. альманах, 1991. – М.: Политиздат, 1992.
4. Гегель, Г.В.Ф. Феноменология духа [Текст] / Г.В.Ф. Гегель. – СПб.: Наука, 1992.
5. Дубровский, Д.И. Об идеологии и психологии постмодернизма [Электронный ресурс] / Д.И. Дубровский. – Режим доступа: www.isprras.ru/pics/File/postmodern/Dubrovski.pdf. (дата обращения: 09.05.2015).
6. Зиновьева, Д.М. Девиантное поведение детей и подростков как симптом психологического неблагополучия современной России [Текст] / Д.М. Зиновьева // Философия социальных коммуникаций. – 2011. – № 3. – С. 161–173.
7. Лейнер, Х. Основы глубинно-психологической символики [Текст] / Х. Лейнер // Сим-

волдрама: сборник научных трудов Е.К. Агеенковой, Т.Б. Василец, И.Е. Винова и др.; под ред. Я.Л. Обухова и В.А. Поликарпова. – Минск, 2001.

8. *Лиар, Д.* Детский юнгианский психоанализ [Текст] / Д. Лиар. – М.: «Когито-Центр», 2008.

9. *Мясищев, В.Н.* Личность и неврозы [Текст] / В.Н. Мясищев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1960.

10. *Немировский, К.* Винникотт и Кохут: Новые перспективы в психоанализе, психотерапии и психиатрии: Интерсубъективность и сложные психические расстройства [Текст] / К. Немировский. – М.: Когито-Центр, 2010. – 217 с.

11. Операционализируемая психодинамическая диагностика (ОПД)-2. Руководство по диагностике и планированию терапии [Текст]. – М., 2011. – 454 с.

12. *Павлоцкая, Я.И.* Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности [Текст] / Я.И. Павлоцкая // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 14. – С. 28–31.

13. Панические атаки. Гештальт-терапия в единстве клинических и социальных контекстов [Текст] / под ред. Франчесетти Дж. – М., 2015. – 264 с.

14. *Пелевин, В.* Числа [Текст] / В. Пелевин. – М., 2006.

15. *Петровский, А.В.* Индивид и его потребность быть личностью [Текст] / А.В. Петровский, В.А. Петровский // Вопросы философии. – 1982. – № 3.

16. *Погодин, И.А.* Особенности психотерапии в эпоху постмодерна: процессуальный характер [Текст] / И.А. Погодин // Московский психотерапевтический журнал. – 2008. – № 4. – С. 179–192.

17. *Прохазка, Дж.* Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов [Текст] / Дж. Прохазка, Дж. Норкросс. – СПб., 2007. – 383 с.

18. *Рождественский, Д.С.* Начало психоаналитического процесса [Текст] / Д.С. Рождественский. – СПб., Б&К, 2006. – 112 с.

19. *Рождественский, Д.С.* Психоанализ в XXI столетии: футурологический прогноз [Текст] / Д.С. Рождественский // Вестник психоанализа. – 2010. – № 1. [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.russia.ecpp.org/node/1515 (дата обращения: 09.05.2015).

20. *Рубинштейн, С.Л.* Бытие и сознание. Человек и мир [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – СПб., 2003. – 512 с.

21. *Селигман, М.* Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия [Текст] / М. Селигман. – М., 2013. – 440 с.

22. *Стерн, Д.* Межличностный мир ребенка: взгляд с точки зрения психоанализа и психологии развития [Текст] / Д. Стерн. – СПб., 2006. – 376 с.

23. *Труевцев, Д.В.* Проблемы психологии личности в эпоху постмодерна [Текст] / Д.В. Труевцев, П.Р. Юсупов // Известия Алтайского государственного университета. – 2001. – № 2 (20). – С. 27–31.

24. *Фихте, И.Г.* Несколько лекций о назначении ученого [Текст] / И.Г. Фихте // Соч. в 2-х томах. – СПб.: Мифрил, 1993.

25. *Юревич, А.В.* Проявления агрессивности в современном российском обществе как психологическая проблема [Текст] / А.В. Юревич // Психологический журнал. – № 3. – Том 35. – 2014. – С. 68–77.

26. *Янчук, В.А.* Введение в современную социальную психологию [Текст] / В.А. Янчук. – Мн., 2005. – 768 с.

27. *Янчук, В.А.* Постмодернистский, социокультурный интердетерминистский диалогизм как перспектива позиционирования в предмете психологии [Текст] / В.А. Янчук // Методология и история психологии. – 2006. – т. 1. – вып. 1. – С. 193–206.