



АНО ДПО МИППиП «Интеграция»
Программа профессиональной переподготовки:
«Телесно-ориентированный подход в
индивидуальном консультировании»

Квалификационная работа

**«Эскапизм¹ как адаптивное проявление диссоциации в
психологическом консультировании»**

Выполнил: Максимов Максим Константинович

(подпись)

Город обучения: Новосибирск

Срок обучения: 03.12.2022-29.09.2024

Преподаватель: Дуплищев Константин Николаевич

(подпись)

Квалификационная
работа принята преподавателем
29.09.24

г. Новосибирск

¹ Эскапизм – стремление личности уйти от действительности в мир иллюзий, фантазии.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Диссоциация и эскапизм: проблемы определения феноменов и их соотношение	8
1.1. Изначальные теоретические и методологические позиции работы: от личностей к методу	8
1.2. Диссоциация	22
1.2.1. Диссоциация и ассоциация	22
1.2.2. Диссоциация как нарушение	27
1.2.3. Диссоциация как адаптивный феномен	30
1.3. Эскапизм	36
1.3.1. Определение и причины эскапизма.....	36
1.3.2. Эскапизм с точки зрения личностного выбора и контекста жизнедеятельности.....	38
1.3.3. Эскапизм и диссоциация.....	46
1.4. Проблема эскапизма	48
1.4.1. Эскапизм направленный во вне	53
1.4.2. Эскапизм направленный во внутрь	55
1.4.3. Эскапизм и теория невротоз.....	59
1.4.4. Заключение и некоторые ориентиры теста актуальности эскапизма в практике консультирования.....	67
Глава 2. Практическая часть (ПК)	72
2.1. Примеры из личного субъективного опыта эскапизма	72
2.2. Предварительный план работы с эскапизмом в консультативной практике	76
2.3. Клиентские случаи	79
2.3.1. Алёна.....	79
2.3.2. Оксана	88
2.3.3. Виталий.....	94
2.3.4. Екатерина.....	104
2.3.5. Яна.....	108
2.4. Оценка практической работы	114
2.5. Выводы об эскапизме	115

2.5.1. Мазохистская динамика: мазохизм осмысленности.....	120
2.5.2. Депрессивная динамика: вытеснение жалости к себе и заботы о себе	121
2.5.3. Нарциссическая динамика: признаю Ничтожное Я, и именно поэтому пойду в те процессы, в которых его не чувствую	122
2.5.4. Регрессивная динамика.....	124
2.5.5. Отношения с шизоидной динамикой	125
Заключение.....	127
Источники.....	130

Введение

Актуальность. Основным интерес данной работы представляет рассмотрение эскапизма, как адаптивного проявления диссоциации в контексте психологического консультирования. Таковой имеет место быть, по ряду причин:

Во-первых, недостаточная распространённость термина «эскапизм» в среде профессиональной психологии. Несмотря на то, что в социокультурном и философском пространствах термин вполне устоялся ещё с XX века, он не так часто фигурирует в научно-психологической и популярной психологической литературе. Более того, вокруг термина нет широкой дискуссии в профессиональной психологической среде. И для последнего есть свои весомые причины в виде того, что эскапизм явление, существующее скорее в пределах нормы, не представляющее значимого интереса для психиатрии, но наиболее важная причина, это удобство иной терминологии, связанной с процессами ухода от проживания: расщепление, вытеснение, отрицание, замещение, диссоциация и т. п. Термины не означают одно и то же, но являются альтернативами, к тому же более популярны.

Во-вторых, что прямо вытекает из первого, нет более-менее чёткой грани между диссоциацией и эскапизмом. Конечно, разница абстрактно понятна. Однако, несмотря на наличие массы литературы, и как правило комплексные подходы авторов в рассмотрении, достаточно чётких границ представленности эскапизма, как феномена психологического я не обнаружил. Что создаёт необходимость более конкретного рассмотрения его именно в психологическом поле.

В-третьих, за свою историю человечество придумало массу способов «отхода от действительности», что будет так или иначе совпадать с широкой трактовкой эскапизма. Из-за чего возникает вопрос: в чём причина и цель такого человеческого проявления? Имеет ли оно адаптационный смысл?

На самом деле, корни феномена лежат далеко за пределами психологического консультирования. Очевидно, жизнедеятельность непосредственно связана с адаптацией к окружающей среде. В смысле психологии человека эта адаптация происходит относительно социокультурной среды, т. е. социокультурная среда является контекстом психологической адаптации. Адаптация, в сущности, есть процесс приспособления.

И, казалось бы, этот ряд очевидностей не так сильно относится к психологическому консультированию, однако качество приспособления напрямую зависит от того, насколько оно удовлетворяет потребности, насколько оно соответствует ценностям. Психологическое консультирование может являться значимым подспорьем в распознавании фрустрированных потребностей, поиске индивидуальных ответов что с таковыми можно сделать, чтобы улучшить качество адаптации, что во многом означает и улучшение качества жизни.

В данной работе меня интересуют те психологические процессы, по большей части адаптивные, которые стоят на стыке определений диссоциации и эскапизма, а также насколько и как они могут фигурировать в психологическом консультировании.

За исходные определения взяты: «Диссоциация – в психологии – нарушение связности процессов психических. Противоположное понятие – ассоциация»².

«Эскапизм – стремление личности уйти от действительности в мир иллюзий, фантазии»³.

Уже из этих определений можно сказать, что эскапизм, как уход от действительности, является диссоциативным процессом. Меж тем стоит уточнить, что диссоциация в данной работе больше взята именно как процесс

² Цит. по Академик.ру [Эл. ресурс]. – Режим доступа: <https://psychology.academic.ru/595/диссоциация>

³ Крысин Л. П. Толковый словарь иноязычных слов. - М.: Эксмо, 2008. — 944 с. – Режим доступа: <https://www.slovorod.ru/dic-krysin/krys-e.htm>

общего характера, и даже адаптивный, нежели как патологический. Более чёткое разведение пониманий диссоциации будет дано уже далее, в первой главе.

Под эскапизмом же подразумевается, в первую очередь, стремление уйти от действительности повседневной жизни. Нам представляется, что эскапизм актуален в таких жизненных сферах, в которых адаптация по тем или иным причинам затруднена. Т. е. затруднения в адаптации равнозначны сложностям в удовлетворении какой-либо потребности, что ведёт к фрустрации. Наиболее адаптивной стратегией было бы реагирование на фрустрированные потребности, где эскапизм помогает отдать приоритет разрешению сложностей в удовлетворении наиболее важной потребности. Наиболее неадаптивной стратегией является эскапизм, который предполагает игнорирование проблем, уход от них. Соответственно, у эскапизма довольно широкие края. И мы можем видеть, как явления, подпадающие под определения эскапизма и диссоциации, идут внахлёст.

Таким образом для меня интерес представляет не только разобраться в рамках, но и рассмотреть проявления упомянутых феноменов в практике психологического консультирования, и насколько такие проявления адаптивны.

Цель: выявление сходств, различий и соотношения между эскапизмом и диссоциацией на уровне теории и их проявлений на уровне практики психологического консультирования.

Задачи:

- 1) Чётко обозначить границы и соотношение понятий диссоциации и эскапизма;
- 2) Описать значимую специфику феноменов диссоциации и эскапизма для психологического консультирования;
- 3) Рассмотреть, как эта специфика выражена в практике психологического консультирования.

Для читателя работа может оказаться полезной знакомством с понятием эскапизма и его диссоциативной природы. Поскольку присутствие такового в современном постиндустриальном обществе трудно преувеличить, то минимальная полезность будет уже от общего ознакомления с феноменом, что является вполне доступным благодаря тому, что рассматривается феномен через призму более привычной темы в профессиональной среде – диссоциативных процессов. Как максимум, работа может оказаться полезной в практической консультативной деятельности: для выявления сущности субъективной ценности диссоциативных процессов и эскапизма для клиента, а соответственно для более эффективного построения рабочих гипотез, понимания клиента и его запроса. И, конечно, получить представление как это может быть выражено непосредственно в работе с клиентом, на примере случаев.

В заключение скажу, что результатом работы мне видится раскрытие актуальности феномена эскапизма в контексте психологического консультирования, с акцентом на его диссоциативную природу и её адаптивный потенциал.

Глава 1. Диссоциация и эскапизм: проблемы определения феноменов и их соотношение

1.1. Изначальные теоретические и методологические позиции работы: от личностей к методу

В целях не занимать много места во введении, эту часть я решил разместить уже в теоретической главе, чтобы описать те отправные точки, с которых я провожу рассмотрение основного предмета обсуждения в этой работе. Также дабы не раздувать объём, я буду рассматривать ключевых авторов или идеи и уделю внимание тому, в чём можно увидеть исключение.

Для начала хочу отметить, что для теоретической части я больше опираюсь на работы авторов, которые ближе к научной психологической теории, а в практической части я опираюсь на работы авторов, которые ближе к теории практики психотерапевтической и консультативной работы психолога, а также на знания, приобретённые в ходе обучения на курсе «Психологическое консультирование». Не считая современных научных публикаций, на примере которых я нахожу подтверждение или опровержение тех или иных тезисов.

Несмотря на то, что у авторов теории и практики может быть довольно сильный разрыв во взглядах и теоретических позициях, они так или иначе гуманисты, и их объединяет то, что они отмечают значимость творческого потенциал человека к изменениям самого себя и общества в прогрессивном направлении. Также им всем близка диалектическая интерпретация тех или иных явлений, что позволяет рассматривать факты процессуально: с противоречиями, раскрывающими динамику, и итогами, в которых эти противоречия снимаются. Мне это значимо, поскольку диалектический подход весьма продуктивен не только касаясь теории и практики психологии и психотерапии, но и вообще в области гуманитарного знания.

Значимость взглядов этих авторов и их актуальность, я постараюсь раскрыть через свой субъективный опыт знакомства с ними в хронологическом порядке.

Первым автором, который в своё время меня впечатлил (восхитил) на фоне моего интереса к психоанализу, оказался Эрих Фромм. Относительно Фрейда и Юнга, его язык изложения оказался более доступным для меня и более конкретным и структурированным. На фоне двух других, для меня он выделился тем, что не бил напором феноменологии бессознательного, а всё-таки пробовал структурировать материал выходя за рамки «психоаналитического вакуума». Предположу также, что по первому своему образованию я регионовед, а Фромм социолог, поэтому общий язык оказалось найти проще. Также, возможно, ему было много проще структурировать, поскольку теория психоанализа уже была достаточно разработана до него, а возможно здесь больше сыграл фактор применения методологии, привнесённой из социологии (в т. ч. диалектического материализма).

Изначально меня впечатлила его книга «Искусство любить», которая несмотря на некоторую трудность прочтения для меня тогда, побудила меня, 19-летнего юношу, радикально разочароваться в собственных внутренних ориентирах и пересмотреть их касаясь взаимоотношений вообще и, что наиболее ценно, касаясь поиска долгосрочных отношений с девушками. В течение этого года я познакомился в Китае со своей женой. Поэтому в отношении автора я испытываю значительную любовь и благодарность, за участие в моём становлении и восхищаюсь им. Хотя мне ещё долго (да, и немного сейчас) кажется странным, насколько ценным может оказаться такой подарок, как разочарование в себе. Возможно, таковое было и до, однако способность его принять и признать возникла уже после прочтения, и под влиянием.

Второй, по хронологии, но не по значимости автор – Выготский Л.С..

Первая его работа, с которой я познакомился, была «Педагогическая психология». Я был студентом-магистром, и поскольку моя диссертация была посвящена теме танца, меня заинтересовал деятельностный подход. Интерес именно к нему был обусловлен следующей логикой: наиболее целостным мне кажется такой подход относительно вопросов танца, где был бы фокус на процессуальности, и не исключался бы ни телесный аспект, ни ментальный.

Также я люблю работать с печатными книгами, и предпочитаю работать в разных местах, из-за чего я остро нуждался в печатном экземпляре. Тогда я ещё не знал, какого автора и какую книгу лучше почитать из деятельностного подхода, касаемо моей темы. И на книгу наткнулся волею случая:

Проходила подготовка к отчётному концерту танцевальной школы, где я работал, и почти весь коллектив педагогов и учеников пришли готовиться к помещению самой школы. Но опаздывал человек, у которого были ключи от помещения. Далее сошлось всё, что могло сойтись.

Задержка предполагалась долгой, а я не хотел тратить время на пассивное ожидание. Была осенняя погода, вызывавшая противоречивые, но прекрасные чувства: с одной стороны, было прохладно и сыро, а с другой было очень ясно и тепло солнечного света ощутимо согревало. И рядом был парк, с густой, но активно облетающей яркой листвой. Я пошёл прогуляться в этом настроении, получить удовольствие от момента, я переживал что-то про уют и утрату, про надежду и горечь.

В парке был шкаф для буккроссинга, а в нём то, что мне было нужно – «Педагогическая психология» Выготского Л.С..

Прочтение, как и предыстория, вызвало у меня массу противоречивых переживаний:

Во-первых, в книге мало о самой педагогике, но много о взглядах на психологическое развитие с точки зрения культурно-исторического подхода.

Если это про педагогику, то очень фундаментально, и очень издалека. Но как же мне это показалось гениально!

Наиболее расположившее меня к Выготскому было то, что в книге высокий уровень ясности и внятности мысли, с простыми примерами, и без излишеств в «размазывании» рассуждений. Более того, Выготский несмотря на то, что не даёт совершенно конкретного ответа на вопрос психофизиологической проблемы (его и сейчас нет), очень конкретно очерчивает границы вопроса и отмечает трудность исследования его в «расщеплении». И обозначает единство психического и физического в процессе психического становления человека. Леонтьев А.Н. вслед обозначал, что вопрос снимается внутри деятельности, развил концепцию в деятельностный подход (по позднему Леонтьеву, весь деятельностный подход вытекает из идей Выготского, и является единым целым с культурно-историческим подходом).

Во-вторых, после всего гениального (на мой тогдашний взгляд!), что я прочитал и усвоил, я также с удивлением обнаружил в книге «дифирамбы» Троцкому. У меня не вызывало вопросов то, что автор называет свою психологию советской или марксистской, мне казалось, что это соответствовало цензурной необходимости того времени, но пассаж в адрес Троцкого я расценил как уже излишнее подхалимство. Что у меня вызвало разочарование, отвращение и даже разозлило. Я почувствовал себя обманутым.

До того момента мне не было особого дела до политического аспекта (максимум исследовательский интерес, как у регионоведа). У меня не было иллюзий ни тогда, ни сейчас, что существует общество без политической пропаганды, и её отражение обнаруживается даже у самых добросовестных учёных, что период жизни и творчества Выготского пришёлся на наиболее политизированную, радикальную и наполненную пропагандой эпоху.

Но эпоха абстрактна и не ответственна за происходящее, однако она выражается в конкретных людях, кто уже ответственен за собственное

сознание в полной мере. И такое отношение к самоцензуре у Выготского вызвало у меня серьёзные вопросы к нему. Забегая вперёд, скажу, что я пришёл к выводу, что это история минимально касающаяся самоцензуры.

Для того, чтобы разобраться в этом вопросе, я решил прояснить для себя, где в его работе марксистская идеология, а где психология. Что привело меня, к неожиданному для меня ответу: идеологии (в смысле пропаганды) там и в правда минимум, а методология, буквально вся, по которой строится вся культурно-историческая концепция – это методология марксизма, т. е. диалектический материализм и исторический материализм. Тем не менее, Выготский занимался не политикой, а наукой, и применял методы добросовестно в интересах науки, а не наоборот (как в Советском Союзе это делали, например Марр и Лысенко, оправдывая свои концепции марксизмом, которые, как показало развитие науки, оказались псевдонаучными). И, конечно, работал с противоречиями, к которым пришёл в рамках метода.

Какие же факты заставили меня кардинально поменять своё мнение относительно Выготского и марксизма?

Во-первых, культурно-историческая концепция Выготского – есть буквальное и прямое применение методологии исторического и диалектического материализма, это её структурная основа. Однако в пику пропагандистским тенденциям – Выготский всегда опирался на науку, и был отлично знаком с европейскими тенденциями в науке того времени, и развивал свои идеи в т. ч. в диалоге. И если и предположить, что Выготский марксистом не был, то его уровень осведомлённости и владения методологией был не хуже советских марксистских философов, а более поздние советские марксистские философы работали с его идеями (например, Ильенков Э.В.).

Во-вторых, вопрос о политическом давлении на психологию не стоял остро до постановления «О педологических⁴ извращениях в системе

⁴ Педология - комплексная междисциплинарная наука о ребёнке, объединяющая исследования детского развития, полученные представителями различных отраслей знания – психологами, педагогами, биологами,

Наркомпросов» 1936 г. (к этому моменту Выготский уже умер). Параллельно со становлением советской психологии, начавшееся с Корнилова К.Н., в Советском Союзе работали Узнадзе Д.Н., (теория установки), Бехтерев В.М. (чей вклад в мировую психоневрологическую науку трудно переоценить), Ганнушкин П.Б. (учение о патологических характерах), Павлов И.П. (рефлексология). Работы этих учёных и их продолжателей не имели связи с марксизмом и продолжили деятельность без методологической связи с марксизмом и после смены режима. И публикуя в 1926 г. свою «Педагогическую психологию», очевидно выбор в пользу разработки концепции всей научной жизни Выготского был с опорой на личный интерес.

В-третьих, зачем болея туберкулёзом (смертельной болезнью для тех времён), посвящать максимум времени и мощи своего таланта на становление именно марксистской концепции психологии, строго выстраивая собственные работы по канонам диалектического и исторического материализма – вопрос риторический.

Ну, и наконец, в-четвёртых, несмотря на то, что на начало становления марксистской психологии первоначально повлиял Корнилов К.Н., который являлся организатором Всероссийских съездов по психоневрологии, где продвигал идеи связи психологии с диалектикой. После II Всероссийского съезда по психоневрологии Выготский был приглашён Лурией А.Р. в Институт экспериментальной психологии при Московском университете, возглавляемый тем же Корниловым. Он не просто был принят в коллектив психологов-исследователей, работавших со становлением марксистской концепции психологии, а коллектив поддержал разработку именно идеи культурно-исторической концепции Выготского.

Ну, а что до «дифирамбов» Троцкому – это легко объясняется тем, что Троцкий способствовал развитию психоанализа в РСФСР (психоанализом занимался, например, тот же Лурия, коллега Выготского).

педиатрами, антропологами, социологами и др. Упомянутым постановлением 1936 г. признана лженаукой и запрещена в СССР.

И этот же фактор повлиял и на появление «заочных» (уже после его смерти) претензий к Выготскому: поскольку многие советские психологи, кто занимался вопросами психоанализа, так же занимались и вопросами педологии (Лурия, Шпильрейн). По сути, оба направления были актуальны европейской психологии того времени. Однако, как известно, позднее с постановлением «О педологических извращениях в системе Наркомпросов» 1936 г., идеи Выготского, как одного из форвардов продвижения педологии начали обильно критиковаться. Значит ли это, что идеи Выготского оказались не такими уж марксистскими?

Ответ на этот вопрос я вижу в причинах критики педологии: отчасти на это повлияла политическая борьба Троцкого и Сталина (она, конечно, завершилась до постановления о наркомпросах, но первоначально положительное отношение к психоанализу в партии было неразрывно связано с Троцким), отчасти деятельность педологов-биогенетистов (сторонников теории о врождённом характере большинства способностей и черт характера), которые разрабатывали и внедряли в значительной степени некорректную систему распределения детей в школах, которая затронула сына Сталина, а также те их исследования, которые относили меньшую успеваемость школьников из отдалённых от центра регионов к биологическому фактору, где до периода советской власти отсутствовало систематическое образование и были сильны традиционные уклады.

Несмотря на то, что тезисы биогенетистов того времени далеко не безобидны, это сейчас мы знаем, что многие из них оказались ошибочными. Тогда же это только исследовалось. Тем более, что большинство действительно значимых исследовательских имён Блонский, Басов и др., в т. ч. Выготский, как минимум, не были однозначными сторонниками биогенетизма, и понимали развитие личности и способностей ребёнка многофакторно. И были добросовестными учёными.

Я не сторонник педологии, но у научного сообщества были все шансы преодолеть то, что названо извращениями собственными силами. На мой

взгляд для борьбы с такими проявлениями достаточно было откорректировать присутствие педологов в практике школьного образования.

Всё это значимо с той стороны, что это мало относилось к вопросу методологии Выготского, но много к специфике перипетий политической борьбы в Советском Союзе. Косвенно, можно сделать вывод, почему вместе с педологией в опалу попал и психоанализ (был связан с педологами и Троцким).

Несмотря, на то, что имелся значимый теоретический разрыв Выготского и Леонтьева, касаемо «холистической перспективы» рассмотрения психического (Выготский, судя по всему, предполагал развитие в эпистемологическом русле), и мнению некоторых исследователей [16], что с холистической перспективой был совершён разрыв. Леонтьев усматривал холистический аспект внутри деятельности. На мой взгляд, «заземляя отлёт» Выготского к семиотике. Соответственно, в концепции деятельности Леонтьева противоречия с Выготским снимаются (по крайней мере с позиции Леонтьева).

Является ли марксистским подход Леонтьева? Думаю, поразительная согласованность его идей с марксистско-ленинской теорией отражения – исчерпывающий аргумент.

Позже я обратил внимание и на методологическую сторону вопроса у Фромма – он также является сторонником той же самой методологии. Уточню позиции Э. Фромма: ни один ярлык гуманиста, психоаналитика и марксиста не опишет его целиком. Однако в его работах это всё гармонично сочетано.

Я бы описал его подход, как сочетание психоаналитического тезауруса и взгляда на психодинамику с марксистской методологией (по сути дела, те же диалектический материализм и исторический материализм), при этом уделяя весьма значимое внимание религиозному идеализму и его гуманистической ценности. Исходя из этого понятно, почему его также называют фрейдомарксистом. Однако в отличие от многих «более

классических» марксистов, он не обесценивает идеалистические религиозные концепции (психоанализ, кстати тоже скорее идеалистическая концепция), и старается разрешить проблему соотношения идеального и материального не так однозначно, что в целом свойственно Франкфуртской школе. Соответственно, неомарксистом его точно можно называть.

Если у читателя остаются сомнения насчёт того марксист ли Э. Фромм, предлагаю обратить внимание на факт его причастности к Франкфуртской школе (все авторы этой школы имели дело с марксистской методологией и диалектикой), на его труд (не единственный на тему, но с наиболее очевидным названием) «Марксова концепция человека», где он старается развеять мифы пропаганды имеющейся в странах Запада, а также на факт его участия в Социалистической партии США и его весьма умеренного, но всё-таки политического активизма.

Некоторые авторы любят выводить гуманизм в работах Фромма из его интереса к религии и экзистенциализму, что не однозначно так. Что, на мой взгляд, является выдачей желаемого за действительное: его гуманизм не привязан к какой-то одной концепции. Его позиция в этом вопросе диалектична: поскольку гуманизм имеется и в материалистическом, и в идеалистических подходах, он предлагает читателю собственный фокус внимания именно на этом. И синтезирует из разных подходов то, что ему кажется актуальным. У него это выходит, как рассмотрение эволюции и некоторых метаморфоз гуманистических ценностей, которые по-разному стремятся разрешить те же вопросы экзистенции и отчуждения. Т. е. весь свой арсенал он направляет на вопросы гуманизма. В сущности, Фромм под слоем психоаналитического и марксистского инструментария получается исключительный гуманист.

Как итог: полагаю, получилось исчерпывающе объяснить, почему я в своей работе придерживаюсь той же методологии, вдохновивших и восхитивших меня авторов. Благодаря общей почве их идеи довольно легко сопоставимы, и можно видеть где они легко стыкуются – диалектическая

линия: границы психофизиологического вопроса, поставленные Выготским, соотношение мышления и речи у него же, «иметь или быть» и парадокс любви (двое становятся одним, оставаясь двумя) Фромма; и где они расходятся – активная работа Фромма с идеалистическими концепциями и вопросами актуальными общественному бытию Германии и США, работа Выготского с фундаментальными вопросами психологии в материалистическом ключе: генезис идеального из материального (знак – как орудие мышления). Несмотря на полное различие в практической деятельности, общего оказывается весьма много.

Даже предложу сопоставить отрывки из очень разных произведений:

«...Среда не есть нечто абсолютно внеположное человеку. Нельзя даже отделить, где кончается влияние среды и где начинаются влияния собственного тела.

Таким образом, само тело, как это бывает в интеро- и проприорецептивных полях, является для себя же частью социальной среды. Процесс установления приобретаемых реакций, условных рефлексов, есть двусторонний активный процесс, где организм не только подвергается влиянию среды, но где каждой своей реакцией он известным образом влияет на среду и через неё на самого себя. В этом двустороннем процессе организму принадлежит рефлекс как готовая реакция, среде принадлежат условия для возникновения новой. Установление реакций зависит всякий раз от исхода схватки между организмом и средой» [4, С. 56].

«...Тот факт, что большинство представителей определённого класса или культуры имеют общие значимые элементы характера и что можно говорить о «социальном характере», представляющим собой ядро структуры характера, общее для большинства представителей данной культуры, показывает в какой степени характер формируется социальными и культурными паттернами. Однако от социального характера следует отличать характер индивидуальный, делающий одного индивида непохожим на другого в рамках одной и той же культуры. Эти различия отчасти

являются следствием различий личностей родителей и особенностей, духовных и материальных, специфического социального окружения, в котором растёт ребёнок. Однако они также зависят от конституциональных характеристик каждого индивида, в особенности от его темперамента. Генетически формирование индивидуального характера определяется воздействием жизненного опыта, как личного, так и вытекающего из культуры, на темперамент и физическую конструкцию. Окружающая среда никогда не бывает одинаковой для двух человек, поскольку различия в конституции делают более или менее различными восприятие одного и того же окружения. Лишь навыки действий и мышления, развиваются в результате приспособления индивида к культурным моделям и не укорененные в его характере, легко меняются под действием новых социальных паттернов. Если, с другой стороны, поведение человека основывается на его характере, оно заряжено энергией и может быть изменено только в случае фундаментальных изменений в характере» [24, С. 86–87].

Как видно, авторы местами в значительной степени пишут об одном и том же. И это не про то, что «у гениев мысли сходятся», у гениев, оказывается, сходятся методологии. С иными авторами (за исключением единиц) история примерно такая же: их идеи лежат в том же фарватере. Поэтому я считаю достаточным акцент только на этих двух весьма ярких личностях.

С одной стороны, мне неловко и даже стыдно утверждать собственную приверженность методу прямо, поскольку большинство людей (по крайней мере в моём окружении) имеет весьма предвзятое и в разной степени негативное отношение к марксистским взглядам. Тем более потому, что исходя из всемирного исторического опыта, такое отношение во многом может показаться справедливым с первого взгляда, а где-то и прямо окажется справедливым. Поэтому обозначу границы моей приверженности:

В моём случае знакомство с марксизмом шло рука об руку со знакомством с психологией, и применение методологии я для себя вижу только в том ключе, в котором и получил, что не обязывает меня притягивать какие-либо политические воззрения. К чему я и не стремлюсь. Но я отдаю себе отчёт в том, что в исторической практике марксизм более всего развернулся как весьма политизированное учение, из-за чего может возникнуть иллюзия, что здесь первична политическая сторона вопроса, а не методологическая. Но, в моём случае, дело обстоит ровно наоборот. К тому же, думаю, я наглядно разъяснил разделительную черту между методологическим взглядом на марксизм и политической практикой, оправдываемой им же. Последняя вообще упомянута только для того, чтобы исключить возможное недопонимание читателем.

К тому же, данная методология не является здесь единственной, представлены и другие авторы, и я не стремлюсь отбрасывать иные подходы. Меня интересует всё, что соприкасается с темой. И касаясь консультативной практики, тут не просто не избежать работы с иными концепциями из психоанализа и гуманистической психологии, а моя изначальная практическая база прямо строится на этих подходах. Но я не могу не отметить то, что, и к моему счастью, и к моему сожалению, оказывает преобладающее влияние на уже мой подход в рассмотрении и постановке вопросов.

Почему я нахожу это актуальным для работы в рамках курса, который больше опирается на гуманистический подход?

Если здесь усматривается противоречие, то оно мнимое. Начать стоит с того, что сам марксизм в основе своей является гуманистическим. Исходя из его логики, историческое развитие цивилизации оценивается в развитии материальной культуры, и использования высвободившегося ресурса для освобождения человека от эксплуатации человеком для наибольшего раскрытия его творческого потенциала. И это многомерный и диалектический процесс, включающий в себя отношения человек-общество, человек-

производительные силы, человек-природа. Это абсолютно идентично концепции самоактуализации в гуманистической психологии, более того появилось раньше. С тем лишь отличием, что в марксистском подходе вопрос самоактуализации видится значимым в пределах всего общества, и не ограничивается рамками отдельно взятой личности (благо, мы живём не в вакууме).

И в отличие от тенденций в гуманизме (доставшихся от философии экзистенциализма) замкнуться на личности, и только лишь её экзистенциальных аспектах, потребностях и ценностях, предлагается взгляд, не замкнутый на эгоцентричной и однобоко-прагматичной трактовке системы взаимоотношений личности, а более широкий, с учётом более глобальных систем взаимоотношений, которые неизбежно влияют на личность, и осознанием и ориентацией личности и в более широком спектре систем и координат. Хочу отметить, что марксистский гуманизм не отрицает и не умаляет значимости взгляда, отталкивающегося от себя, он скорее дополняет такой взгляд. Что, может не так очевидно у Выготского, но весьма характерно присутствует в работах Э. Фромма.

Моё мнение, кстати во многом повторяет взгляд Фромма (прошу обратить внимание на моё выделение, коей находке в своё время я весьма удивился): «Маркс считал, что роскошь — это такой же порок, как и нищета; что целью нашей жизни должно быть стремление «быть в состоянии» (для чего в немецком языке употребляется вспомогательный глагол *sein*), а не «иметь состояние» (для чего в немецком языке употребляется вспомогательный глагол *haben*), то есть быть многим, а не обладать многим. *(Я ссылаюсь здесь на подлинного Маркса, радикального гуманиста, а не на те распространенные фальсификации, которые предлагают советские коммунисты.)*» [С. 30, 23].

Эта точка зрения может показаться противоречивой, однако она не более противоречива, чем диалектика, которая выделяет фокус внимания в рассмотрении явлений именно на их процессуальной природе, учитывая то,

что процесс воплощается в конкретных формах, т. е. раскрывает диалектическое единство абстрактного и конкретного.

И в конечном счёте диалектика есть восхождение от абстрактного к конкретному. Так и личность, только обогащается и способна более свободно раскрывать собственный потенциал, выходя за пределы эгоцентрического фокуса на самой себе, таким образом восходя к себе, чувствуя и осознавая себя частью множества систем взаимоотношений, целостно воплощённых в собственном уникальном опыте, в собственной человеческой деятельности.

Это касается теоретической методологии работы. Что до практической, основные принципы здесь – опора на диалектику и гуманизм. Это соответствует и моим теоретическим воззрениям, и практическому опыту, и навыкам вынесенных с курса «Психологическое консультирование».

1.2. Диссоциация

1.2.1. Диссоциация и ассоциация

Во введении уже было дано определение диссоциации, как нарушения связности психических процессов, а противоположным понятием обозначена ассоциация. И, конечно, диссоциация чаще обсуждается в контексте диссоциативных расстройств, но придётся сразу же с ним не согласиться, поскольку нарушение связности психических процессов – это диссоциативное нарушение, а диссоциация сама по себе не является патологией, как ассоциация сама по себе не является нормой.

Конечно, имеются позиции, которые диссоциацию рассматривают как нарушение, назову их:

«А.М. Ludwig, (1983) определяет диссоциацию как процесс, посредством которого определённые психические функции, которые обычно интегрированы с другими функциями, действуют в той или иной степени обособленно или автоматически, и находятся вне сферы сознательного контроля индивида и процессов воспроизведения памяти. Согласно пониманию I.T. West (1967), диссоциация рассматривается как физиологический процесс, посредством которого потоки входящей и выходящей информации, а также сохраняемая информация активным образом отклоняются от интеграции при помощи образования обычных или ожидаемых ассоциативных связей» [17].

Однако, есть и иные: «Vander Kolk В.А. (1996) понимает диссоциацию как способ организации информации в процессе её переработки» [Там же].

Остаётся только процитировать другую статью, так же посвящённую диссоциации: «...именно такая участь постигла диссоциативные явления – так и не определившись до конца с их сущностью, исследователи занимаются их измерением, получая порой удивительные результаты, которые при этом невозможно в полной мере проинтерпретировать (Waller, Putnam, Carlson, 1996) [2]».

Мне же ближе именно второй вариант (диссоциация как способ организации информации), поскольку изначально, как слово, диссоциация – это антоним ассоциации. А у первых двух авторов диссоциация является полным синонимом дезинтеграции. И, диссоциация как нарушение действительно будет соответствовать дезинтеграции. И всё же диссоциация не всегда приводит именно к дезинтеграции, что также важно учитывать.

Конечно, термин диссоциация устоялся психологии во многом больше через клиницистские позиции понимания психотерапии, и в значительно меньшей степени именно консультирования. Соответственно, зачастую диссоциация, как бы по традиции берётся за нарушение. К тому же стоит отдавать отчёт, что в здоровом комфортном психологическом состоянии диссоциация не является ведущим процессом, а лишь одним из, и далеко не первостепенным. При этом параллельно уже давно существует рассмотрение некоторого континуума диссоциации, где есть место и норме. Поэтому, во избежание путаницы актуально разделение на понимание диссоциации на диссоциативные процессы и диссоциативные нарушения.

Иначе в изложении представлений о диссоциации, можно встретить на первый взгляд парадоксальные утверждения: «На психическом уровне диссоциацию следует понимать как нарушение взаимосвязи между психическими функциями как на внутрифункциональном, так и на межфункциональном уровне; процессы диссоциации являются закономерными в норме психического развития» [17]. Стоит ли называть нарушением то, что соответствует норме психического развития? Не корректней ли называть это разъединением, если это может также случаться произвольным образом?

Поэтому, на мой взгляд, для чёткого разграничения не следует пренебрегать и языковым аспектом. Для наглядности рассмотрю, казалось бы очевидную разницу между парой антонимов: ассоциация (от лат. associatio — соединение) связь между психическими явлениями, при которой актуализация (восприятие, представление) одного из них влечет за собой

появление другого⁵. Диссоциация (лат. dissociatio разъединение, разделение) – состояние, при котором человек находится не "в" опыте, но наблюдает или слышит его снаружи как с точки зрения зрителя, в отличие от состояния ассоциации⁶. Если попробовать перенести эту же логику в психологическое русло наиболее соответствующей парой, то коннотации останутся где-то в фарватере сличения—различения. Так почему же диссоциация стала вдруг нарушением?

По этой причине я не вижу смысла связывать диссоциацию только с нарушением, и в дальнейшем под диссоциацией всегда будет подразумеваться именно диссоциативный процесс. В ином случае, где диссоциация фигурирует именно как нарушение, будет употребляться словосочетание диссоциативное нарушение.

Имеются очень широкие возможности ассоциации и диссоциации. Один и тот же запах у разных людей может вызывать разные ассоциации, одна и та же картина вызвать совершенно разные впечатления. При этом, в случае с запахом, у одного человека запах ассоциируется с конкретным воспоминанием сам по себе, а у другого ассоциация идёт от ситуации, в которой возник запах. К примеру: на рабочем месте есть двое человек и пахнет борщом. Для одного наиболее значимым будет, что это запах детства, маминого борща, для другого более значимо, что борщом пахнет на рабочем месте, где не должно так пахнуть. Предположим, первый немного погрузился в ностальгию по воспоминанию, а второго раздражает отвлекающий от работы запах.

У первого, на почве ассоциаций с запахом произошла диссоциация с рабочим процессом, второго, на почве большей значимости работы, раздражает, что приходится диссоциироваться от запаха, чтобы оставаться в рабочем процессе. Оба процесса здесь абсолютно в рамках нормального

⁵ Интернет-сервис для поиска информации по базе словарей. Большая психологическая энциклопедия. Ассоциация – URL: <https://psychology.academic.ru/191/Ассоциация> (Дата обращения: 26.08.2024)

⁶ Интернет-сервис для поиска информации по базе словарей. Большая психологическая энциклопедия. Диссоциация – URL: <https://psychology.academic.ru/595/диссоциация> (Дата обращения: 26.08.2024)

бытового примера, и ни о каких диссоциативных нарушениях речи здесь не идёт. Тем более, в действительности примера – это единая ситуация, а разные личности как бы диссоциируют её на две разные психологические реальности. Такие «нарушения» сплошь и рядом.

Поэтому, на что действительно стоит обратить внимание, так это на противоположность обсуждаемых понятий, которые находятся в примерно таких же антагонистических, диалектических отношениях, как добро и зло или положительное и отрицательное – это противоположности, двигающие динамику единого процесса. А действительность, к счастью, нередко можно описать, как «нет худа без добра» и «не было бы счастья, да несчастье помогло».

Что за процесс выражен в противоречии двух этих понятий? Просто и коротко ответить сложно. В значительной степени это можно описать, как идентификацию, сличение-различение или установление границ. Однако это процесс очень многогранный.

В качестве ещё одного примера просто представим абстрактный камень, самую первую ассоциацию с этим словом. А затем вновь представим его же, но уже по следующим признакам: он преимущественно серого оттенка, размером в пол-ладони, относительно тяжёл, форма неоднородна, местами угловата, местами плоская, напоминает сильно искажённый параллелепипед. И вот образ камня в представлении стал более конкретным благодаря ассоциациям с определёнными качествами.

Что здесь происходит: чтобы выделить отдельный признак, приходится диссоциировать его от общего образа камня. Таким образом мы берём некоторый признак диссоциировано от остальных признаков у одного объекта, и ассоциируем его с таким же диссоциированным признаком у других объектов. Например, серый цвет – признак не только камня, но и мыши, бетона, пасмурного неба и грифеля карандаша. Отдельно по этому признаку камень может быть проассоциирован с этим рядом других объектов, но не весь камень целиком. Т. е. серый цвет – диссоциированный

признак, но существует он благодаря тому, что есть масса объектов, которые могут быть проассоциированы по этому признаку. Причём, перечисленные объекты в примере, по большей части, серые по разным причинам, и этот отдельный признак мало что сообщает об этих объектах, кроме самого себя. Но ряд таких признаков делает следующее:

Получается, что образ абстрактного камня без описания признаков очень общий, не конкретный. Но, как только мы выделяем (диссоциируем) признаки на почве ассоциации этого камня с другими объектами (причём самыми разными объектами, в зависимости от признака), мы интегрируем (ассоциируем) эти признаки вновь, и образ камня представляется нам более конкретным и детализированным. Как итог, ассоциируя и диссоциируя образы объектов, мы можем получать более чёткие и конкретные представления об объектах.

Точнее сказать, более конкретные и чёткие образы получаются только в том случае, если в итоге диссоциированные признаки интегрируются обратно в целостный образ, как бы постепенно его реконструируя, не расщепляя окончательно. Соответственно, нарушение в этой цепочки происходит только тогда, когда некоторый аспект, который был диссоциирован, не интегрируется в нечто, что по определению должно быть целостным. И получается проблема того, что мы привыкли называть расстройством диссоциации, заключается не в самом факте диссоциации, а в сложности или невозможности конечной интеграции того, что было диссоциировано, обратно в целостное состояние.

Вдобавок стоит вспомнить такой феномен, как абстрактное мышление. Его можно описать, как диссоциированную от конкретики ассоциацию. Абстрактно можно обсуждать практически что угодно, не имея объекта обсуждения в наблюдаемой действительности.

Диссоциации также требует банальное противоречие мотивов: представления о комфортном сидении, находясь при этом в пустом помещении с грязным полом, мы вряд ли сразу сядем на пол, предварительно

не подумав о том, как сделать это комфортным, или о том, чтобы подождать, и не садиться, до перехода в более комфортные условия. Здесь получается противоречие с потребностью присесть и потребностью в комфорте, чтобы ассоциироваться с одной, придётся диссоциироваться от другой. И в этом процессе мы по итогу идентифицируемся с той потребностью, которая окажется наиболее приоритетной в моменте.

Подводя итог, скажу, что проблема может быть не только в силе диссоциативного процесса, мешающего интеграции, а также и в слабости процесса ассоциативного. И если мы оставим в стороне серьёзные психические или психофизиологические нарушения, тогда это также сообщает, что чтобы часть целого была диссоциирована от целого, эта часть должна быть проассоциирована с чем-то другим, сходным с частью, но не с целым. А это означает, что диссоциация, как нарушение, начинает преобладать только в том случае, где есть сложность в ассоциации с чем-то, что должно быть целостным (образ мира, личностная идентичность, телесный образ Я), но она подменена ассоциацией с чем-то иным.

1.2.2. Диссоциация как нарушение

Как уже было сказано, нарушение – не диссоциация сама по себе. Лучше сказать – специфическая диссоциация, приводящая к нарушениям, или нарушения, носящие диссоциативный характер.

Приведу цитату из МКБ-10, где в отдельный блок выделены диссоциативные (конверсионные) расстройства (F44):

«Общепринятыми положениями, на основе которых выделяются диссоциативные, или конверсионные, расстройства, являются полная или частичная потеря нормальной интеграции между памятью на прошлые события, способностью осознать себя как личность и непосредственными ощущениями и способностью управлять движениями тела. Все виды диссоциативных расстройств имеют тенденцию к исчезновению через

несколько недель или месяцев, особенно если их возникновение связано с каким-либо травмирующим событием в жизни»⁷. Отсюда можно сделать вывод, что грань между диссоциацией и диссоциативным расстройством зависит от вопроса: нарушает ли диссоциация нормальную интеграцию психических функций?

Казалось бы, если есть возможность сознательно управлять диссоциативным процессом, то и возврат к нормальной интеграции психических функций – вопрос личной воли индивида. Можно ли быть заинтересованным сохранять такой дезинтегрированный статус-кво?

В статье коллектива авторов «Диссоциация Образа я при алкогольной зависимости» приведены результаты исследования, которое проводилось на выборке в 141 человек (97 мужчин, 44 женщины) с диагнозом F10.1 – «Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя – пагубное употребление» (по МКБ-10).

Корреляционный анализ показал, что имеются значимые взаимосвязи уровня диссоциации с нарушениями в схеме тела как на уровне внешнего, так и на уровне внутреннего пространства. Анализ проводился по результатам блока нейропсихологических проб, проективной методики и опросника.

«При этом при алкогольной зависимости в большей степени нарушаются показатели точности и дифференцированности движений.

При алкогольной зависимости преобладающими проявлениями диссоциации образа Я являются нарушение схемы тела в виде изменения пропорций частей тела; нарушение отношения к своему Я, проявляющееся в амбивалентности эмоциональной экспрессии; трансдуктивность мышления как нарушение представлений о своём Я, проявляющаяся в параллельности основного и дополнительного изображения (с нулевым углом); а также возникновение Суб Я, проявляющегося в наличии и прорисовке черт лица у

⁷ Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра, онлайн версия. – UR: <https://mkb-10.com/index.php?pid=4263> (Дата обращения 27.08.2024)

дополнительного изображения, как нарушение Образа Я в целом. «Возврат» диссоциированной идентичности к норме позволяет инициировать мотивационные процессы, связанные с лечением, восстановлением и последующей реабилитацией пациентов с алкогольной зависимостью» [17].

На мой взгляд, это отражает, что у людей с алкогольной зависимостью имеется заинтересованность в дезинтегрированном состоянии, но с поддержкой ассоциации с целостным Образом я, с целостной идентичностью, возникает и мотивация к изменениям в пользу поддержания и сохранения такого целостного самовосприятия.

Это исследование также говорит в пользу гипотезы диссоциативного континуума. И косвенно можно заметить, что вопрос воли играет значимую роль в регуляции собственного состояния индивида относительно этого континуума: личностный выбор в пользу алкоголизации привёл к значимому отклонению от нормы, однако тот же выбор в пользу «целостного» состояния способствует реабилитации и повышает шансы возврата к норме.

Где же разделительная черта на этом континууме от нормы до нарушения?

В статье «Диссоциация в феноменологической перспективе (на примере спортсменов и представителей экстремальных профессий)» использовался следующий критерий со ссылкой на Элизабет Хауэлл, «...предложившей разделить диссоциативных состояний на неконтролируемые, патологические, наблюдающиеся при посттравматическом стрессовом и множественном расстройстве личности, и произвольные, в той или иной степени, иначе – нормальные, встречающиеся в экстремальных и в обычных ситуациях у людей без выраженных психических нарушений» [2].

Соглашаясь с таким критерием, касаясь определения условной нормы, на мой взгляд, следовало бы ввести ещё один внутри нормы. А именно, способствует ли диссоциация адаптации и полностью адекватному отреагированию действительности, или адаптивность и адекватность

отреагирования происходят относительно психологической реальности отдельного индивида настолько, что не являются непосредственно доступными пониманию стороннего наблюдателя.

Для примера, в первом варианте даже вопроса не возникнет о рассмотрении диссоциации, как нарушения, а во втором можно вспомнить как гениальность оригинального видения ряда творческих личностей граничила с некоторой экстраординарностью, если не безумием: Сальвадор Дали, Ван Гог, Даниил Хармс и т. д. Диссоциативные процессы таких личностей продемонстрировали сколь свою провальность к бытовой адаптации, столь и высокую способность к уникальному творческому самораскрытию. Заключая, что адаптивная сторона феномена лежит скорее в рамках условной нормы, далее необходимо рассмотреть в чём конкретно она заключается.

1.2.3. Диссоциация как адаптивный феномен

Этот подраздел стоит начать с того, что исходя из вышеизложенного про диссоциацию (как про процесс, а не как нарушение), как ассоциация, так и диссоциация являются ничем иным, как некоторыми доступными нашему психическому операциями. Если подходить к вопросу с этой стороны, то адаптивную пользу и значимость диссоциации сложно переоценить.

Исследуя вопрос каким образом человек овладевал собственными когнитивными функциями Леонтьев А.Н., вслед за Выготским Л.С. приходит к выводу, что это протяжённый исторический процесс, где главную роль играло осваивание использования знака, как психологического инструмента (орудия по словам авторов).

К примеру можно отнести, как у австралийских аборигенов применялись «жезлы вестники». По сути, это кусок дерева со знаками, который приносит «гонец» для сообщения другому лицу или племени. Интерес представляет, что послание сообщает сам «гонец», и получателю

этот «жезл» не нужен. Он нужен «гонцу», это его заметки для того, чтобы вспомнить содержание послания. И эти заметки делаются исключительно посланником и для него же, в свободной форме, учитывая отсутствие письменности, посторонний вряд ли сможет «прочитать» содержание [14, С. 61–63]. Существует масса подобных примеров.

Почему же это пример диссоциации, если посланник делает для себя заметку, которая вызовет ассоциации? В том-то и дело, что некоторая внутренняя функция памяти была диссоциирована, и спроецирована на предмет, который фиксирует психологический факт смыслового содержания в материально существующем объекте. Это можно назвать отделением частички собственной психологической реальности от себя, её «объективацией», чтобы в дальнейшем гарантировать воссоединение с ней же, в ситуации надобности.

Более «современным» людям, подобные функции заменяет уже более продвинутая речь и письменность. Можно даже те же заметки сделать, только понятные другому человеку, при условии знания одного письменного языка. Это в значительной степени определяет разницу в работе памяти у человека из примитивного и постиндустриального общества. Современный человек запоминает что-либо более избирательно, и легче забывает ненужное. И это определяется разной действительностью, в которой происходит их жизнедеятельность.

Смею предположить, что проблем, связанных с диссоциацией, более примитивные общества имеют несоизмеримо меньше, чем современный городской обыватель. И это связано с развитием психологических инструментов диссоциации. Кто ей чаще пользуется, тот и чаще сталкивается с особенностями её применения.

В своей книге «Мышление и речь» Л.С. Выготский наглядно описывает, причём с опорой на экспериментальные данные, теснейшую взаимосвязь речи и мышления. Уточняет также специфику, что это не совсем прямое взаимодействие, тем более оно многофакторно. И всё же именно речь

наиболее репрезентативно отражает мышление. Наиболее репрезентативная формулировка их соотношения заключается в тезисе «где мышление симультанно, там речь сукцессивна», что означает: там, где мысль существует единовременно, речь воплощает её последовательно. Т. е. речь специфически «расщепляет» мысль, и реконструирует её по частям. Его же наглядная метафора, что мысль подобна туче, а речь подобно проливающемуся из этой тучи дождю. Мысль не отражается в речи зеркально, но совершается в слове, при этом перестраивается и видоизменяется [3, С. 483].

Таким образом речь вносит и некоторый уровень диссоциации в мышление, и наиболее комплексные речевые продукты, раскрывающие ассоциации с рядом вещей в их взаимосвязях, которые выражены в понятиях, не строясь на одной лишь ассоциации: «...понятие возникает в процессе интеллектуальной операций; не игра ассоциаций приводит к построению понятия: в его образовании участвуют все элементарные интеллектуальные функции в своеобразном сочетании, причём центральным моментом этой операции является функциональное употребление слова в качестве средства произвольного направления внимания, абстрагирования, выделения отдельных признаков, их синтеза и символизации с помощью знаков» [3, С. 284].

Адаптивные формы диссоциации можно выделить не только на речевом уровне. В упоминавшейся ранее статье так же рассматривают диссоциацию континуально: «В нашей работе с опорой на концепции ученых А. Бергсона и Ж. Делеза прослеживаются различные проявления диссоциации – от грубых симптомов при посттравматическом стрессовом расстройстве (так называемых симптомов вторжения) до контролируемых, произвольно выбираемых диссоциативных стратегий у спортсменов» [2].

Диссоциативные стратегии спортсменов в данном примере играют адаптивную роль, и подобно речевым аспектам, это тоже инструменты управления вниманием. «С 70-х гг. XX века ученые выделяют так

называемые ассоциативные и диссоциативные стратегии, которые применяют, например, бегуны на длинные дистанции, марафонцы. Ассоциативная стратегия заключается в отслеживании спортсменом своих телесных ощущений, дыхания, мышечного напряжения, боли во время бега, в осознании своего эмоционального состояния, в произвольном регулировании темпа. При использовании диссоциативной стратегии индивид фокусируется, скорее, на внешних моментах, не связанных с бегом: он наблюдает пейзаж, думает о посторонних проблемах, видит сны наяву. Главное при этом – ограничить влияние сенсорной информации на тело.

<...>

Исследования показали, что большинство спортсменов используют именно диссоциативную стратегию, однако наиболее опытные и демонстрирующие высокие результаты марафонцы чередуют фокусирование на телесных ощущениях и внешних моментах, т. е. переключаются с одной стратегии на другую» [Там же].

На наш взгляд это подтверждает тот мой тезис, где я утверждаю, что в норме операции ассоциации-диссоциации интегрированы в общие процессы, и не являются преобладающими. Они направляют внимание далее, к некоторой цели, а не замыкают его в самих себе.

Нельзя не упомянуть, что диссоциация имеет адаптивный смысл, даже когда является инструментом психической защиты – диссоциация, как компенсация труднопереносимой действительности, что с точки зрения внутренней психической действительности может иметь смысл адаптации, но далеко не всегда является действительной адаптацией.

В статье «Смешанная форма погранично-нарциссического личностного расстройства у женщин» утверждается, что диссоциация очень свойственна женщинам с субформами ПЛР и НЛР. Как пример процитирую отрывок о пациентках с преобладанием НЛР: «Другим наблюдаемым вариантом являлась активизация пассивного воображения, содержанием которого были мечты об известности, социальной значимости, успехе. В этих случаях у

пациенток формировались нарративы, в которых они погружались в фантастическую действительность, значительно оторванную от реальности. Пациентки не сообщали о содержании этих нарративов, понимая, что такие сообщения могут дискредитировать их в глазах окружающих. Нахождение в иллюзорной реальности придуманных нарративов имело своим эффектом значительное изменение психического состояния, что приводило к возникновению признаков психологической аддиктивной зависимости к подобным состояниям с желанием их компульсивного повторения» [13]. В данном случае диссоциация, оставалась значимой частью личностной действительности, как важный компенсаторный механизм, хотя присутствовало понимание, что это не связано с действительностью актуальной для окружающих.

На мой взгляд, вообще можно выделить проблему адаптивной диссоциации, уже только на том основании, что с появлением средств виртуальной коммуникации и развитием средств виртуального досуга, к таким диссоциированным формам времяпрепровождения так же приходится адаптироваться, поскольку они стали частью социальной действительности, а значит и закрепили некоторые диссоциативные механизмы, как норму этой социальной действительности. Что прямо влияет и на специфику расстройств, и связано со следующей оценкой Б.Д. Карвасарского: «Если одни авторы указывают на возрастание числа невротических расстройств из-за трудностей современной жизни и ее усложнения, то другие считают, что неврозов становится даже меньше. Вероятно, более точно можно говорить лишь о том, что становится больше не «чистых» неврозов, а в целом всей группы пограничных нервно-психических расстройств и их декомпенсаций» [11].

Такая характеристика, на мой взгляд говорит в пользу того, что в условной норме современности давно присутствует освоение разнообразных механизмов компенсации адаптации, которые затем легко могут переходить в статус психических защит, что обуславливает то, что, в случае если дело

доходит до расстройства, мы встречаемся с большей вариативностью и нервно-психических расстройств и их декомпенсаций. Таким образом сторона вопроса, связанная с адаптацией, влияет и на отклонения от нормы.

Напоследок процитирую наиболее близкую мне формулировку вопроса адаптивной диссоциации: «Гуманистическое направление в психологии определяет психологическую защиту как личностное поведение, в основе которого лежит объединение нескольких механизмов, которые достаточно ярко проявляются в диссоциативных процессах (отрицание, вытеснение, замещение, изоляция). Следовательно, диссоциация как адаптивная функция — сложная структура, в основе которой лежит комплекс защитных механизмов, имеющих как врожденную, так и прижизненную, социальную природу.

Диссоциация является фундаментальным свойством психики и лежит в основе многих феноменов, имеющих место как при нормальном функционировании психики, так и во многих видах психопатологии. Множество форм диссоциативных состояний, а также их распространенность дают основание предполагать, что они занимают важное место в функционировании психики и обладают большой ценностью с точки зрения адаптации к меняющимся условиям привычной природной и социальной среды» [12].

Как общий итог по диссоциации, в этой работе я придерживаюсь подхода, рассматривающего диссоциацию как способ организации информации в процессе её переработки, однако имеющего континуум, на котором диссоциация может легко играть роль психологической защиты и, на определённом полюсе которого, переходит в статус нарушения, главными признаками которого является нарушение интеграции психических функций и доминирование процессов диссоциации над интегративными. За норму диссоциации я беру её произвольность. И внутри этой нормы я разделяю произвольное применение, способствующее адаптации, и произвольное применение, затрудняющее адаптацию индивида.

1.3. Эскапизм

1.3.1. Определение и причины эскапизма

Феномен эскапизма довольно подробно рассмотрен в научной литературе. Главным образом, в контексте гуманитарных проблем философии, социологии, культурологии и психологии. Такая междисциплинарность обусловлена тем, что феномен при вполне чётких границах, может интерпретироваться очень широко.

По этой причине, затрагивание работ по перечисленным дисциплинам может иметь место даже при рассмотрении именно психологической стороны вопроса, что является целью данной работы.

Как наиболее широкое определение приведём такое по Толковому словарю иностранных слов Л.П. Крысина: эскапизм – это «стремление личности уйти от действительности в мир иллюзий, фантазии»⁸. К такому определению нам остаётся только добавить, что стремление здесь, вероятно, не в пассивном, а именно в самом активном его значении. Как мы иначе можем увидеть эскапизм, как не в реализуемом таком стремлении?

Поэтому я бы лишь дополнил это определение, со смещением акцента на деятельностный характер явления: эскапизм – это деятельность личности, частично или полностью направленная на уход от действительности в мир иллюзий, фантазии. Откуда у личности возникает такое стремление?

В статье «Эскапизм как предмет исследования в современной научной психологии» дают короткую характеристику причинам эскапизма, как результату поиска путей к преодолению дискомфорта вследствие попыток адаптации к действительности [21]. Что в общих чертах даёт представление о причинах феномена.

⁸ Крысин Л. П. Толковый словарь иноязычных слов. - М.: Эксмо, 2008. — 944 с. – Режим доступа: <https://www.slovorod.ru/dic-krysin/krys-e.htm>

В статье «Эскапизм: причины, функции и границы» была попытка выявить более конкретные причины эскапизма, которых было названо четыре:

- 1) Расхождение между наличной реальностью социального бытия и той реальностью, что представляется индивиду адекватной для реализации своего жизненного потенциала;
- 2) Культурный шок;
- 3) Страх, обусловленный социально-политическими реалиями;
- 4) Резкое расхождение между «реальным-Я» и «идеальным-Я» [1].

Однако на мой взгляд, границы вышеперечисленных причин не только могут пересекаться, но и буквально означать одно и то же. Из-за чего, несмотря на бóльшую конкретику, без дополнительного раскрытия этих пунктов, ясности вносится немногим более предыдущей характеристики.

Приходится рассмотреть вопрос со стороны взаимодействия человека и действительности, и как в этом взаимодействии может возникать стремление к иллюзиям. Т. е. возможные ответы лежат на пересечении плоскостей вопросов контекста, который существует объективно (в действительности), и выбора, который совершает личность, субъективно интерпретируя контекст и полагаясь на собственные субъективные ориентиры.

Из уже написанного я делаю следующие выводы: эскапизм – явление диссоциативное, т. е. строящееся на диссоциативных процессах. Более того, актуальна и аналогичная диссоциативным процессам проблема: задать рамки феномена эскапизма до его только «негативного» значения не видится возможным, поскольку они идентичны рамкам способности мышления к любому «отрыву» от действительности, что само по себе носит нейтральный и естественный характер. Однако практические проблемы эскапизма проистекают именно из дезадаптивных тенденций в выборе направленности такой способности.

1.3.2. Эскапизм с точки зрения личностного выбора и контекста жизнедеятельности

Сначала рассмотрим вопрос личностного выбора: на что мы опираемся, совершая выбор?

Казалось бы, мы опираемся на собственные потребности, ценности, как это соотносится с контекстом действительности. Это верно, но мы опираемся не прямо на них, а на наши представления о них. Из-за чего мы можем как предугадывать их на будущее, так и ошибочно их интерпретировать. Собственно, обычно, эти представления формируются, а затем эволюционируют на протяжении жизни.

Эти представления – суть продукты нашего мышления, того каким образом наше сознание отражает действительность. А возможности нашего мышления позволяют применять воображение, причём не просто мечтательно, а с целью воспринять и осмыслить некоторые процессы не доступные прямому наблюдению, но в действительности существующими.

Как, например, возможность подтвердить существование бозона Хиггса (элементарная частица в физике) появилась только с появлением адронного коллайдера, а подтверждение заняло годы экспериментов, поскольку теоретическое предположение не давало даже приблизительного понимания о массе частицы. Пока результатом не стало подтверждение его существования в 2013 г.. Хотя Питер Хиггс теоретически предположил существование этой частицы в 1964 г.. Т. е. способность к воображению (конечно же, не пустому) позволила это предположить, а затем подтвердить. Получается, что подобная «фантазия», за невозможностью прямого наблюдения, позволяет напротив узнать о действительности больше, чем наши естественные возможности.

Эта история очень согласуется с марксистско-ленинской теорией отражения, базисной для ряда советских психологов (которая применялась ими отнюдь не в догматическом ключе), согласно которой «в любом психическом акте человек воспроизводит мир в образе» [9]. Причём

отражение носит не пассивный, а активный характер. Т. е. сознание совершая акт отражения действительности, совершает его избирательно, под определённым углом зрения, при этом в сознании и далее происходят взаимодействия с этим образом. Разве что уточним, что в данной работе, я больше опираюсь на интерпретацию Леонтьева, которая развивает отношение «мир-сознание» до «образ-деятельность» [3, С. 21].

Исходя из этого мы можем раскрыть пример с бозоном следующим образом: Питер Хиггс своей деятельностью отразил действительность в конкретном образе бозона, его сознание отразило действительно существующую частицу, хотя достиг он этого чисто умозрительно, с помощью знаний, не имея даже экспериментальных опытов для проверки действительно ли существует такая частица. Можно сказать, что к моменту открытия им бозона, его деятельность вышла за пределы доступной наблюдению действительности. Будет ли это эскапизмом, раз представления Хиггса не были эмпирически подтверждены? И всё же наука движется в своём развитии полагаясь на подобные представления.

Если посмотреть на художественный подход к интерпретации действительности, то человек, в своей рефлексии некоторых явлений вполне может прибегать к метафорам и художественным образам. Как итог мы имеем специфическую рефлексию, возможно, даже самых обыденных явлений, смысл которой исчерпывается, казалось бы, по большей части, самовыражением. Однако даже одно самовыражение уже не является малым для конкретной личности: это позволяет в катарсичной форме выразить некоторые переживания, что вполне несёт психотерапевтический эффект.

Схожими процессами являются ролевые и карнавальные действия (как актуальные современности примеры – косплей и исторические реконструкции) которые, аналогично, позволяют личности самовыражаться на фоне возможных препятствий этому в действительности. И их роль полностью соответствует концепции М.М. Бахтина, где карнавал является прямым «временным освобождением от господствующей правды и

существующего строя» [10]. Т. е. это своеобразный копинг⁹, при трудных для самовыражения условиях, вплоть до невозможности, прямой адаптации к действительности.

Иначе говоря, адаптивная функция обнаруживается в том, что эскапизм является побочным феноменом естественных для мышления функций, направленных для проактивной адаптации в контексте обстоятельств, существующих в действительности, где с трудностями в прямой адаптации, есть возможность прибегнуть к косвенной, и через метафору (инструмент мышления, орудие, знак) или ролевое перевоплощение всё равно, как результат адаптироваться. Более того, я нахожу подтверждение этому и в следующем высказывании: «в современных работах по философии проблема эскапизма активно разрабатывается, большинством исследователей он определяется как «неотъемлемое свойство сознания», обязательный компонент отдельной человеческой мысли и культуры в целом» [Цит. По 21]. Аналогичное сообщает иная статья со ссылкой на Е. О. Турфанову: «наличие эскапизма предопределено способностью человеческой психики отлетать от реальности» [1].

Получается, что конечная цель процесса во многом определяет характер эскапизма: т. е. будет его роль адаптивной или дезадаптивной. Здесь личностные свойства и ориентиры играют первоочередную роль. Что весьма напоминает выбор у Э. Фромма между «иметь» (чем больше я имею, тем больше я существую [23, с. 16]) или «быть» (иметь существование, принадлежать действительности [23, с. 43]). Т. е. «быть» – как адаптироваться к действительности, и «иметь», как компенсировать существование в действительности.

Как итог, личность в своей жизнедеятельности имеет выбор насколько и каким образом использовать эскапистский потенциал собственного

⁹ Копинг (от англ. coping) – понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются для совладания со стрессом и психологически трудными ситуациями в обыденной жизни. Ближайший синоним – совладание.

мышления исходя из целей процесса и результата. Вероятность того или иного выбора во многом зависит от ценностей и потребностей личности. Соответственно, субъективная причина эскапизма, в «негативном» смысле слова – тенденция к дезадаптивному личностному выбору.

Второй значимый вопрос – вопрос контекста: какие обстоятельства действительности побуждают или создают возможность эскапизма?

Отчасти это уже было раскрыто. Есть мышление, которое раскрывает таковые возможности и есть культура, как накопленная исторически база общественно значимых продуктов этого мышления. Причём можно говорить о разных мышлениях (как минимум, сколько языков живо, столько и лингвистически разных мышлений) и разных культурах (тут вообще многоуровневые различия по ряду факторов, от этноса, нации, границ государства, общественного и финансового положения и т. п.). Это существует безотносительно личностного выбора. Можно описать это отношение в современности, с точки зрения популярного нынче консьюмеризма, следующей метафорой: личностный выбор – это свойство покупателя, но товары, из которых он может выбирать, завёз магазин.

Конечно, проблема контекста гораздо шире такой аналогии, и очерчивает свои границы и с другой стороны: выбор личности неадекватный контексту, даже при глубоком соответствии личностным ценностям и потребностям, адаптивным относительно контекста не будет. Соответственно, несмотря на решающую роль личностного выбора, контекст имеет довольно весомую роль. И даже при глубоком личностном желании и усилиях изменить не устраивающий контекст (не сменить), особенно масштабный, что как итог может быть очень даже проактивным и адаптивным, этого невозможно сделать, действуя неадекватно контексту.

В подтверждение актуален следующий тезис: на знаках строится всё идеальное, как «характеристика вещественно зафиксированных (объективированных, опредмеченных) образов общественно-человеческой культуры, т. е. исторически сложившихся способов общественно-

человеческой жизнедеятельности, противостоящих индивиду с его сознанием и волей как особая объективная действительность» [Цит. по 9]. То есть такой «отрыв» от материальной действительности всё-таки связан с действительностью, только в идеальной, общественной её форме.

Из чего я делаю вывод: чтобы понимать природу эскапизма в современности, нужно понимать потенциально наиболее влиятельные контексты современности, которые влияют на общественную форму действительности. Многие из таких влияний контекста собраны из разных источников и названы в статье «Эскапизм как предмет исследования в современной научной психологии» – «...реакцией на невыносимые социальные условия: невозможностью общества удовлетворить базовые психологические потребности индивида, его репрессивным воздействием на человека; потребительской культурой и медианасыщенностью» [Цит. по 21].

На наш взгляд это отражает, что изменения в общественном контексте изменили и характер общественного идеального бытия, своего рода коллективного «отрыва» (если угодно диссоциативного процесса) от действительности материальной. Такой «эскапизм» у традиционного общества имел целью скорее встроить индивида в общество, адаптировать его к самому себе, как к идеальной действительности. Культура же современного общества, не скрывая фрустрации, оставляет индивиду гораздо больший выбор возможностей компенсаторного эскапизма. Это в то же время означает, что культура современного общества полностью ввергает ответственность за адаптацию индивиду. Другое дело, что такая культура заинтересована в как можно большем вовлечении масс именно в потребление товаров, компенсирующих фрустрацию. Что как следствие ведёт уже к проблеме, разрабатываемой Ж. Бодрийяром, «который обозначил современную эпоху как эру гиперреальности¹⁰ и симуляции, человек

¹⁰ Гиперреальность (от др.-греч. ὑπέρ — над, сверху и лат. realis — вещественный, действительный) — термин в семиотике и философии постмодернизма, описывающий феномен симуляции действительности, а также неспособности сознания отличить реальность от фантазии, особенно в технологически развитых

отчужден от самой реальности, которая подменяется ее знаками. <...> ... эскапизм как уход в гиперреальность (в искусственную среду) становится типичным и повседневным способом существования» [7].

Удивительно, но это описали Т. Адорно и М. Хоркхаймер ещё в их работе изданной в 1944 г.. Коммерциализация индустрии культуры приводит к тому, что продукты культуры, произведения искусства, по большей части, становятся товаром, что ставит человека относительно этой части в роль потребителя. Цель производства таких товаров – извлечение прибыли. Что нормально для капитализма, но создаёт следующую ситуацию: эти товары рассчитаны на массовость и окупаемость, из-за чего нечто выходящее за рамки этих требований получает несоизмеримо меньшую актуальность и распространение. Делая новые потенциально уникальные и значимые продукты культуры менее заметными и, оставляет их редким ценителям. Однако в равной степени оставляя за бортом широкого общественного внимания и несуразицу.

Широкой публике же остаются продукты, максимально соответствующие наиболее общим интересам (которые, по моему мнению, и многих других авторов, могут, и во многом определяются маркетингом) и которые преследуют цель в большей степени развлекательную. «Реклама и культурная индустрия сливаются друг с другом, как в экономическом, так и в техническом плане. И здесь, и там повсюду одно и то же, а механическое повторение одного и того же культурного продукта – то же самое, что пропагандистское повторение рекламного слогана» [25]. Для своего времени это звучало алармистски¹¹, сейчас этим никого не удивишь. Даже интересно застали ли авторы при своей жизни широкое распространение рекламных интеграций в продуктах голливудского кинематографа, поскольку в их эпоху уже имелись примеры таковых.

странах постмодернистской культуры. Гиперреальность характеризуется заменой реального знаками реальности — симулякрами. Введён Жаном Бодрийяром.

¹¹ прил. к алармист; порождающий ложную тревогу.

Как мы видим, алармизм оказался вполне здоровым: «Реклама уводит человека из реальности, формируя свой особый мир – мир образов. Стремление индивида соответствовать тем или иным образам, формируемым рекламой, может способствовать отчуждению и возникновению эскапизма» [5]. Отметим, что это означает и то, что этот процесс имеет диссоциативный характер в масштабах общества.

Более того, вопрос отчуждения идёт бок о бок с вопросом опосредствования и труда, и последнее рассматривал А.Н. Леонтьев: «Природа в отношении к человеку, несомненно, остаётся как отношение, но только если прежде – в животном мире – это отношение выступало как прямое и непосредственное, то теперь вместе с развитием человеческого общества, т.е. вместе с появлением труда, трудовой деятельности человека и соответственно трудовых общественных отношений, это ранее прямое отношение превращается в отношение опосредствованное. Опосредствованное чем? Прежде всего процессом труда, следовательно, опосредствованное в средствах труда, в орудиях труда, но тем самым опосредствованное и общественно.

Таким образом, отношение субъекта и природы остаётся как отношение, но только теперь субъект выступает как общественный субъект, а его отношение к природе выступает не как прямое отношение, а как отношение материально и общественно опосредствованное.

<...>

...история человеческого сознания, появление какого-то нового человеческого сознания начинается не с того, что происходит некоторая трансформация сознания, появление какого-то нового человеческого сознания и лишь потом изменяется деятельность, которая становится уже деятельностью человеческой, но, как вы видите, наоборот, весь процесс происходит прямо противоположным образом. Прежде всего человек начинается относиться к действительности по-человечески (а это значит прежде всего, что он начинает производить средства для своего

существования, что развивается процесс труда), а затем в результате этого процесса начинает и сознать по-человечески. Иначе говоря, всё дело не в том, что люди начали мыслить, а в том, что они начинают производить средства для своего существования» [14, С. 280–281].

Из чего можно увидеть, что именно из опосредствования возникает специфика человеческого мышления, и чем более развивалось общество, тем более и опосредствование чего бы то ни было. Сейчас и продукты на дом легко заказать доставкой, опосредствуя через контрагента практически все ступени получения продуктов, кроме их потребления.

Однако, чем больше опосредствования, тем больше и риск отчуждения. И человек, лишённый и возможности пользоваться доступными благами опосредствования, и менее опосредствованными способами удовлетворения собственных потребностей сталкивается с отчуждением. Чем бóльшие масштабы отчуждения в обществе, тем более силён антагонизм внутри общества и антагонизм отдельной личности с окружающей его действительностью. Соответственно, основной проблемой контекста видится именно отчуждение, поскольку оно охватывает самые широкие слои общественной жизни, начиная с самых основ. Что наталкивает на промежуточный вывод: для преодоления отчуждения без эскапизма требуются недюжинные материальные или личностные ресурсы. С другой стороны, именно такая ситуация делает профессию психолога наиболее актуальной.

Таким образом, рассмотрев понятие отчуждения, можно трактовать его, как своего рода, утрату субъектности. Но, кто, как не субъект ответственен за собственную субъектность? Это возлагает ответственность за собственную субъектность только на индивида, поскольку вопрос об отчуждении был, есть и, вероятно, никуда не денется. Преодоление отчуждения – всегда выбор личности. Упомянем ещё один философский тезис о том, что высшая форма власти над объектом имеется только при добровольном его отчуждении, т. е. в акте дарения. Таким образом, с

субъективной стороны, если личность чувствует дефицит, и ей приходится отчуждать, то это усугубляет отчуждение, если личность обнаруживает в себе ресурсность, и способна дарить, то это будет подкреплять субъектность и являться самоактуализацией.

В то же время, признавая ведущую роль личностного выбора в жизни отдельного индивида, очевидно, что социальный контекст насыщен отчуждением. Поэтому личности так или иначе, в целях самоактуализации, будет необходимо преодолевать отчуждение, что сложно делать поперёк социальной действительности. Современное общество оказывается здесь наиболее агрессивным в вопросе отчуждения, т. к. на практике не предлагает концепции субъекта, подменяя её концепцией потребителя, накачивая медиапространство соответствующими образами, имеющими суть рекламы. И достойный отдельного рассмотрения вопрос – насколько приученный потреблять способен дарить. Тем не менее, эскапизм может выступить здесь подспорьем для разрешения проблемы отчуждения, более того является простой, очевидной и естественной возможностью. Но, как нам известно, такой способ может легко оказаться тупиковым.

1.3.3. Эскапизм и диссоциация

Как можно заметить из прошлого параграфа, наряду с эскапизмом, было затронуто и отчуждение, как основная проблема контекста. И это прямо связано с диссоциативными процессами в том определении, которое я им дал ранее. В данной работе я опускаю вопрос соотношения диссоциации и отчуждения, как отдельный вопрос, требующий широкого рассмотрения. Однако, в контексте этой работы, они затронуты в ключе, где во многом синонимичны. Как же связаны эскапизм и диссоциативные процессы?

Уже были приведены слова Леонтьева, где он обозначает, что человеческому сознанию предшествует человеческое отношение к действительности, а начинается оно с того, что прямые отношения с

природой опосредствуются средствами труда. И внутри этого процесса самосознание опосредствуется интеллектуальными средствами – знаками. Что это, как не диссоциативный процесс, что это как не отчуждение?

На мой взгляд, это подтверждает, что значимость диссоциативных процессов для человеческого сознания и мышления трудно переоценить. Но, в то же время, эта значимость имеет неоспоримую пользу ровно до тех пор, пока это имеет значимость для конечной цели приложения. Т. е. те же средства труда имеют свою актуальность ровно до тех пор, пока имеется актуальность труда (причём не сиюминутная, а перманентная). Что так же подразумевает, что полезная диссоциация является лишь звеном в процессе, подразумевающим целостность. И диссоциация перестаёт быть благом ровно в тот момент, когда разрушает интеграцию.

Это прямо касается и эскапизма, как процесса диссоциативного. Уже был приведён пример с бозоном Хиггса, который показывает, что отход от действительности (эскапизм), интегрирующийся в действительность, разрешает диссоциативные противоречия этой истории. И мы можем называть такую теорию, недоступную прямому наблюдению, знанием. Напротив, алкоголизм, значительные траты времени на блага виртуального, цифрового и интернет-пространства (запойные игры, пребывание в соцсетях, просмотр кино, мультфильмов и сериалов) и т. п. выдёргивают индивида из адаптивных процессов, подменяя приоритет на диссоциацию. И несмотря на очевидную дезадаптивность такого явления, это всё ещё в пределах условной нормы – такие люди остаются вменяемыми и в меру адаптивными. Такое положение дел создаёт следующую трудность:

С одной стороны, об однозначной патологии можно говорить только в случае полной утраты возможности произвольного регулирования этих процессов. С другой, сам факт дезадаптивных процессов диссоциации имеет однозначно негативное влияние на общее психологическое состояние, и в совокупности с другими факторами, даже при невозможности однозначно

диагностировать состояние как патологическое, можно уверенно говорить о необходимости оказания психологической помощи.

Поэтому и значим вопрос психологического консультирования людей, которым регулярно необходим эскапизм, для которых это по сути нормальный способ существования. Эскапизм не расценивается как феномен значимый для психиатрии, потому что это вменяемое и произвольное поведение, оно даже может не требовать психотерапии и консультирования для коррекции, поскольку сам по себе феномен не является действительной сутью проблемы, которую эскапизмом компенсируют (лишь искажённым отражением этой сути, «означающим» оторванным от «означаемого»). Однако, когда такая компенсация осложняет адаптацию, этот феномен превращается из энергозатратного громоотвода в ещё один камень, привязанный к утопающему.

Поэтому я вижу важность работы с таким поведением, не только в целях возможного перенаправления энергии, тратящейся на эскапизм в русло действительного устранения проблем в адаптации (что на самом деле не всегда необходимо), но этот процесс однозначно связан и со значимой сферой психологического состояния такого клиента, со сферой, где имеется фрустрация. По сути эскапизм – это метафора, на *что-то*, где с этим *чем-то* индивид в действительности не хочет соприкоснуться. Соответственно, такое поведение может подсказывать в проживании чего имеются трудности у клиента.

1.4. Проблема эскапизма

В действительности идеальная адаптация во всех сферах, где присутствует фрустрация навряд ли возможна, однако адекватная расстановка приоритетов позволяет концентрироваться на успешной адаптации в одной конкретной сфере, и не редкость для этого может происходить частичное игнорирование других сфер. Нужно ли говорить об

экстремальных условиях, когда для выживания игнорируется всё, что в конкретный момент с выживанием не связано. Поэтому избегание, может быть, и инструментом для успешной адаптации в наиболее значимых сферах.

Поэтому процитирую два отрывка из произведения К. Лоренца «Агрессия или так называемое зло». Первый:

«Знание, возникшее благодаря понятийному мышлению, изгнало человека из рая, в котором он мог, бездумно следуя своим инстинктам, делать всё, что хотел. Начавшееся благодаря этому мышлению диалогически вопрошающее экспериментирование с этим миром подарило человеку его первые орудия – ручное рубило и огонь. И он сразу же использовал их для того, чтобы убивать и жарить своих собратьев» [15, с. 353].

Второй:

«Мой учитель Оскар Гейнрот имел обыкновение шутить: «Наряду с перьями большого аргуса, темп работы человека западной цивилизации – глупейший продукт внутривидового отбора». И в самом деле, спешка, охватившая индустриализованное и коммерциализованное человечество, представляет собой убедительный пример нецелесообразного развития, происходящего исключительно вследствие конкуренции собратьев по виду.

Современные люди зарабатывают себе болезни дельцов – гипертонию, сморщенную почку, язву желудка, мучительные неврозы; они впадают в варварство, потому что у них нет больше времени на культурные интересы. И все это без надобности: ведь они вполне могли бы договориться работать впредь несколько медленнее – то есть теоретически могли бы, потому что на практике это им, очевидно, не легче, чем петухам-аргусам решить не отрачивать столь длинные маховые перья» [15, сс. 70-71].

На наш взгляд, это прекрасно отражает то, как уникальный и мощный инструмент адаптации оборачивается против себя же, становясь лишь иллюзией адаптации.

Эта глава посвящена рассмотрению функций эскапизма, и в какой момент они сводятся к самоотрицанию и приводят к проблемам.

В уже упомянутом источнике функциями эскапизма названы:

- Компенсаторная;
- Адаптационная;
- Протестная;
- Релаксационная [1].

На наш взгляд, этот набор в полной мере раскрывает спектр функций, но с некоторыми уточнениями: первое, – которое делает и сам автор, что акты эскапизма могут сочетать в себе несколько функций, второе – основными функциями являются адаптационная и компенсаторная, оставшиеся по определению входят в первые две, хотя их отдельное рассмотрение весьма значимо.

Исходя из приведённых нюансов, я вижу целесообразным выдвинуть другую классификацию:

Во-первых, соглашусь с тем, что адаптация или компенсация – это полноправные функции, поскольку они отражают конечный результат, в его психологическом смысле, и имеют чёткую границу – либо адаптироваться, либо компенсировать неадаптивность.

Во-вторых, категории «протестная» и «релаксационная» больше про то, каким образом реализуется желаемый результат, про направленность или специфику процесса. Т. е. это форма практической реализации функции. Более того, я бы переформулировал эти названия: протестная – это про внешне агрессивную направленность эскапизма, отражающую бегство индивида от собственного процесса, посредством взаимодействия с чем-то внеличным, внешним. Релаксационная, напротив, про бегство от процесса, посредством взаимодействия с чем-то внутриличностным.

Таким образом, эти направленности зеркальны друг другу, составляя две крайности: условная «протестная» – солидарность с собственной неадаптивной позицией относительно контекста, условная «релаксационная» – солидарность с необходимостью адаптироваться к контексту, даже в

отсутствие конгруэнтности собственной позиции. Т. е. «протестная» направленность реализуется, если находится возможность быть услышанным другими, влиять на контекст, а «релаксационная» реализуется, если находится возможность услышать себя и позволить себе выбирать, согласно ценностям и потребностями собственной личности.

Поэтому я вижу целесообразно протестную направленность обозначить как направленность на достижение результата процессом, направленным *во вне*, а релаксационную как направленность на достижение результата *внутриличностным* процессом.

Но это не всё, на чём я основываюсь, предлагая видоизменить имеющуюся классификацию. В статье «Связь агрессивности и самоактуализации личности» рассмотрены различные подходы к агрессии и самоактуализации и выявлена отрицательная связь между различными показателями агрессии и самоактуализации. По этим результатам видно, что чем более личность удовлетворена самоактуализацией, тем менее она агрессивна. Для краткости выделим два упомянутых здесь подхода к агрессии, чтобы обозначить её полюса: подход Д. Долларда, где агрессия – реакция на фрустрацию, и подход А. Маслоу, где самоактуализирующейся личности присуща «конструктивная агрессия» [10].

Я вижу примирение двух подходов, соответствующее также результатам исследования, через категорию субъектности. Т. е. самоактуализирующаяся личность в полной мере чувствует себя субъектом, и самоактуализация заменяет агрессивное поведение, поскольку даёт чувство власти над собственной жизнью. Личность, переживающая отчуждение собственной субъектности, напротив переживает некоторую фрустрацию по утрате субъектности, и единственным средством «возврата» субъектности выступает некоторая «борьба» с миром за контроль над собственной жизнью, что выражается в агрессивном поведении. Реализовывать агрессию можно во вне и на самого себя. Здесь проглядывает параллель с тем, что

самоактуализация больше про адаптивность, а агрессия из фрустрации больше про дезадаптивность.

Таким образом, внешнее направление агрессии соответствует личностной позиции, где отчуждение субъектности личности преодолевается трансформацией чего-либо внешнего, т. е. окружающей действительности. Внутреннее направление агрессии соответствует личностной позиции, где отчуждение преодолевается путём трансформации собственной субъектности с целью обрести способность приемлемо разрешить проблему фрустрированной потребности (удовлетворить иначе или нивелировать).

Эта глава не зря началась с цитаты К. Лоренца, поскольку в обоих агрессиях (как стремлению к субъектности), эскапизм может быть эффективным средством. Насколько велика роль агрессии в адаптации, настолько же важно и её верное направление. И эскапизм в полной мере соответствует роли перенаправления агрессии. Нижеследующий пример показывает похожее перенаправление, только объект, который вызвал агрессию, и объект, куда была перенаправлена агрессия, находятся в материальной действительности: «...самец бросается на свою даму, тоже принимает позу угрозы развернутым боком, и какую-то долю секунды кажется, что он её вот-вот уничтожит, – и тут происходит то, что побудило меня писать эту книгу. Самец, угрожая самке, задерживается лишь на долю секунды или не задерживается вовсе: он не может ждать, он слишком возбужден, так что практически сразу начинает яростную атаку... Но не на свою самку, а – на волосок от нее, мимо – на какого-нибудь другого сородича. В естественных условиях этим другим оказывается, как правило, ближайший сосед.

Это – классический пример явления, которое мы с Тинбергеном называем переориентированным действием. Оно определяется тем, что некоторое действие вызывается каким-то одним объектом, но на этот объект испускает и тормозящие стимулы, – и потому оно направляется на другой объект, как будто он и был причиной данного действия» [15]. Развитые

диссоциативные процессы позволяют проявлять более вариативные формы такого перенаправления.

Дополним, что описанный пример, если рассматривать его с точки зрения психологических защит рассматривает именно смещение, чем диссоциацию. На наш взгляд, это подтверждает, что диссоциативные процессы несколько шире, чем диссоциация как защита, и занимают значимое место в психических процессах.

Суммируя сказанное выше, у эскапизма имеются функция адаптации и функция компенсации, которые воплощаются в процессах, направленных во вне или во внутрь.

1.4.1. Эскапизм направленный во вне

Охарактеризуем «протестный» вариант эскапизма. Во многом такая сторона эскапизма раскрыта в статье Гусейнова А.Ш. «Специфика эскапизма в контексте протестной активности личности», поэтому далее я буду часто обращаться к ней. Однако это не значит полную идентичность с идеями статьи, поскольку, на мой взгляд, акт «протестного» эскапизма, в его дезадаптивной форме, есть бегство от самой сути протеста. Более того, «эскапизм», направленный во вне больше, чем только лишь про протест.

Если рассмотреть пример из другой ранее упомянутой статьи, характеризующей движение «чайлдфри» как протестное [1], то я соглашусь, что оно может носить протестный характер. Однако тут требуется детальное рассмотрение: та часть этого движения, кто стремится «противостоять давлению общества, которое не готово понять и принять их образ жизни», кто, казалось бы, активно протестует, вероятно, таким образом, выносят внутренний конфликт во вне. Такой протест называется крусадерством: «Крусадерство (crusade — крестовый поход) — идеологический авантюризм, при котором индивиды используют любой повод для того, чтобы выступить с протестом, независимо от его содержания. Участие в протестных акциях,

связанное с желанием забыться, уйти от переживаний бессмысленности существования, обусловлено внутренней конфликтностью [8]».

Если в современном либеральном обществе законом не запрещено быть бездетным, то утрачивается смысл такого протеста, достаточно просто не заводить детей, и это и будет достаточным выражением протеста, консенсуальным по отношению и к выбору, и к контексту. В этом примере с крусадерством проявляется внешняя направленность *компенсаторной* функции эскапизма.

Реальный смысл такого протеста возникает, когда закон обязывает иметь детей, или же если общество совсем уж не либерально, а преобладает жёсткая «традиционность», при которой человек может стать изгоем за такой свой выбор, когда социум в действительности «выдавливает» такое проявление свободы личности. Тогда же та часть движения «чайлдфри», кто действительно находится в условиях «выдавливания» обществом, занимается протестом не из внутренних противоречий, а из объективных, и, вероятно, освободившись от «выдавливания» лишится и смысла протеста. В этом случае проявляется внешняя направленность *адаптивной* функции эскапизма.

На мой взгляд революции, направленные на разрушение угнетающих политическую субъектность режимов есть ничто иное, как попытка угнетённых вернуть или обрести политическую субъектность.

По сути, предлагаемое нами разделение прямо вытекает, и во многом основано на видении И. Ялома, который разводит мотивационную направленность протеста и крусадерства: «Протест и энтузиазм по отношению к социальным переменам, по мнению автора, неправомерно рассматривать как защитный механизм, поскольку участие в протестных акциях требует много времени и сил, а в случае гражданского неповиновения, при «ответе» властей весьма опасно для жизни. В отличие от неугомонных «крестоносцев», ищущих все время новые способы применения своей активности, протестные личности, достигнув целей и

удовлетворившись результатом, обычно возвращаются к повседневным делам [8]».

Однако выше я рассмотрел лишь вариант, конкретно касающийся протестов. Как ещё эскапизм реализуется во вне? В соответствии с нашим предположением широкой трактовки эскапизма – человеческие жилища так же суть эскапизм. В дикой природе животные больше приспосабливаются к окружающей действительности, уживаются с ней. Но человек преобразовывает действительность, строит такие дома, которые являются не просто укрытием, но рассчитаны и на некоторый комфорт и блага. В действительности на улице может быть и снег, и дождь, но в жилище при этом достаточно тепло и сухо. И всё же это способ адаптации.

1.4.2. Эскапизм направленный во внутрь

Акт «релаксационного» эскапизма в компенсаторной форме есть акт бегства от самой сути релаксации. Попытка раствориться в иной, иллюзорной реальности, будь то компьютерные игры, или фэнтезийный роман, как попытка временного снятия существующих внутренних противоречий и отдыха от них. Может показаться, что можно очутиться в контексте противоречивых обстоятельств, но экзистенциальные «неудобства» от такового минимизируются, если выбор находит свою опору в твёрдо расставленных личностных приоритетах, позволяющих самоактуализироваться. И, если выбор действительно сложен, то это будет являться моментом личностного самоопределения.

Отказ от ответственности делать выбор в таком контексте, оставит противоречия в собственном самоопределении, что сохранит внутреннее напряжение личности, и, по существу, не будет иметь смысл релаксации.

Получается, что внутренняя направленность *адаптивной* функции эскапизма возникает в возможности переосмысления и проживания внутреннего конфликта через метафору, с последующим самоопределением,

а внутренняя направленность *компенсаторной* функции эскапизма заключается в бегстве от самоопределения с попыткой раствориться в метафоре (в самом широком смысле) «кристаллизующей» противоречия.

Объясняя функции и их направленность, мы рассмотрели варианты их воплощения, остающиеся в рамках условной нормы. Однако такая классификация применима и к радикальным вариантам, которые уже не просто про предпочтение той или иной фантазии. Как яркие примеры – алкоголизм и суицид. Алкоголизм или иные наркотические зависимости уже не просто про метафору, это уже потребность в изменённом состоянии сознания. Тем не менее, в сущности устремления — это радикальное выражение *компенсаторной* функции внутренней направленности посредством уже прямых химических воздействий. Причём, чем тяжелее зависимость, тем больше «релаксационная» направленность теряет свой релаксационный смысл, имеется самоотрицание.

Суицид же является радикальным выражением *компенсаторной* функции внешней направленности, когда протест приобретает характер не борьбы за адаптацию личности в социуме, а личностный ультиматум социуму (даже жизни вообще), вынесение внутриличностного конфликта во вне, где личность полностью отрицает возможность консенсуса с социумом, и дальнейшая адаптация к социуму представляется индивиду, как личностная капитуляция. Опять же такой протест несёт в себе самоотрицание, поскольку не оставляет шанса на адаптивный успех протеста для конкретного индивида.

Видим смысл привести ещё одну цитату Лоренца: «Кто ведёт себя социально уже по естественной склонности, тому в обычных обстоятельствах почти не нужны механизмы компенсации, а в случае нужды он обладает огромными моральными резервами. Кто уже в повседневных условиях вынужден тратить все сдерживающие силы своей моральной ответственности, чтобы держаться на уровне культурного общества, – тот, естественно, гораздо раньше ломается при возрастании нагрузки» [15].

Промежуточным итогом обозначим, что эскапизм – свойство, открывающееся с возможностью опосредованного знаком (абстрактного) мышления, и способствует копингу и самореализации. Однако при эскапизме, как убегании от проблем субъектности, а не к желаемому воплощению себя как субъекта, и бездумной ориентации личности на процесс, повышает риск «аутизации», отчасти подобно тому, как регулярное употребление алкоголя повышает риск алкоголизма.

Я не зря взял максимально широкое определение эскапизма как вообще способности мыслить действительность через знак и абстракцию, поскольку наиболее его положительные моменты остаются на его адаптивной стороне, а те моменты, к которым обычно стремятся применить термин эскапизм, которые содержат наиболее негативные его моменты оказываются на его компенсаторной стороне, которые обычно под эскапизмом и подразумевают.

Моё определение звучало следующим образом: эскапизм – это деятельность личности, частично или полностью направленная на уход от действительности в мир иллюзий, фантазии. Раскрыв, такое определение в самом широком смысле, получилось прийти к тому, что такой «эскапизм» идентичен вообще способности мышления «отрываться» от действительности, что может быть как адаптивным, так и дезадаптивным, но сама эта способность имманентна человеческому мышлению. В таком случае человек, по сути своей, – эскапист. Отчасти это так, человек в ходе своей адаптации преобразует действительность, изменяет окружающую его действительность. Однако такой инструмент возник прежде всего в ходе адаптации.

Оказывается, дезадаптивными остаются компенсаторные варианты, которые не меняют положение дел относительно действительности, а «замораживают» противоречия, конфликт с действительностью. Однако, не считая глубоких форм дезадаптации, одно может легко перейти в другое, и чёткую границу на практике отследить затруднительно. Это вопрос конкретного выбора в конкретный момент.

Как итог, обернётся ли потенциал человеческого мышления эскапизмом, именно как убеганием – это вопрос личностного выбора и личностной зрелости. Однако, актуальной и массовой проблема является, поскольку контекст к этому не просто предрасполагает, в нём это широко пропагандируется.

Представим итоговые представления об эскапизме. Видится разумным переформулировать обозначенные ранее представления об эскапизме. Во-первых, то, что ранее рассматривалось как «эскапизм» можно обозначить как деятельность личности, направленную на преодоление отчуждения, на реализацию собственной субъектности. Таким образом получаются четыре направленности, две на адаптацию (самоактуализацию) и две на компенсацию (рис. 1): преобразование внешнего мира, преобразование внутреннего мира, трансляция внутриличностного конфликта во вне и бегство от конфликта с действительностью.



Рисунок 1. Деятельность, направленная на реализацию собственной субъектности

Как итог скажу, что основная проблема эскапизма, вытекает из его диссоциативной сущности. Оба феномена переходят в проблемное состояние при отклонении от адаптации, при дезинтегративной направленности. Различия между феноменами носят скорее структурный характер: внутри акта эскапизма могут иметься как ассоциативные, так и диссоциативные процессы, не отменяя общего диссоциативного характера. Например, играя в компьютерную игру, человек может быть очень адаптивен в игре, тем не менее он остаётся выключен из адаптации к действительности. В то же время диссоциативные процессы присутствуют в банальном применении речи, что никак не определяет степень значимости этой речи для адаптации.

1.4.3. Эскапизм и теория невротозов

Описанное в первой главе довольно сильно коррелирует с видением невротического конфликта в теории лично ориентированной реконструктивной психотерапии (далее ЛОРП), точнее именно с теорией невротического конфликта Мясищева В.Н., на которую во многом опирается ЛОРП. Для наглядности приведу краткое описание сходных аспектов, из статьи с сайта В17, которая несмотря на то, что не из научного издания, очень чётко и кратко раскрывает суть конфликта по Мясищеву:

«...Хотя само понятие «невроз» постепенно уходит из медицинской терминологии, все же в ЛОРП данный термин сохраняется, поэтому стоит обсудить его подробнее.

Невроз представляет собой конфликтогенное, обратимое расстройство, приводящее к дезадаптации индивида в обществе.

Здесь важнейшим является понятие конфликта. Согласно Мясищеву, внешний конфликт возникает в результате столкновения нарушенных отношений личности с требованиями окружающей среды, и это то, с чем обычно и приходит человек на терапию.

А вот внутренний (или внутриличностный) конфликт сопряжен с наличием противоречивых желаний, тенденций, мотивов и позиций личности. Внутриличностный конфликт обычно возникает у человека, при переживании сильных стрессов в детском возрасте. вследствие чего происходит определённое торможение или блокирование какой-либо важной сферы отношений.

С этого момента ребёнок начинает свое дефицитарное развитие, которое проявляется в его дальнейшей жизни в том, что он начинает избегать стресса, с которым столкнулся в детстве.

Сам Мясищев выделяет три типа внутриличностных конфликтов, которые одновременно являются и тремя типами неврозов»¹².

Очевидно сходство в постановке вопроса адаптации/дезадаптации и внутреннего и внешнего аспектах значимых для личности в адаптационном процессе. На, самом деле по аналогии можно увидеть и сходство с поведенческим направлением, но это будет равносильно тому, чтобы всё дальше погружаться в историю такой постановки вопроса. В данном контексте это был бы отход от темы, но это важно просто отметить.

Наиболее важным представляется сходство в том, что конфликтогенная ситуация, создавшая стрессовый опыт у ребёнка, в дальнейшем избегается. Это во многом соответствует тому, что я усматриваю за эскапизмом, однако в этой работе я не акцентирую внимание именно на детском опыте. И для контекста работы я бы сформулировал своё видение на том, что стрессовый опыт может очень часто воспроизводиться, и индивид может даже к нему приспособиться, однако избегаются именно труднопереносимые переживания, связанные с таким опытом.

С этой точки зрения можно объяснить и возможное бессознательное стремление индивида вновь оказываться в подобных ситуациях. Как раз потому, что труднопереносимые переживания имеют место быть, и не внося

¹² «Личностно-ориентированная реконструктивная психотерапия (ЛОРП)». - Сайт психологов В17.ру. – URL: <https://www.b17.ru/blog/421391/> (Дата обращения 30.08.2024)

их в свою жизнь, личность не может до конца самовоплотиться, выразить себя. Т. е. бессознательно может возникать желание попасть в ситуацию, актуализирующую выражение этих переживаний. Однако, к психологам бы не приходили, если бы не сталкивались с трудностями в выражении и проживании, несмотря на всю актуальность увидеть, признать и прожить уже те самые субъективно труднопереносимые переживания.

Обратимся и к тому, что подразумевает под неврозом и Карвасарский Б.Д., с некоторыми выделениями в тексте уже от себя: «Яркой моделью, которую можно использовать для рассмотрения трансформации личностных особенностей в связи с задачами психотерапии, является невротическое заболевание («болезнь личности») с его различными стадиями. При невротической реакции в картине личностных нарушений на первом месте оказываются расстройства, связанные преимущественно с особенностями темперамента. К таким первичным личностным особенностям могут быть отнесены повышенная аффективность больного истерией, тревожность и ригидность обсессивного больного, повышенная истощаемость больного неврастенией. *Однако сами по себе эти особенности могут быть причиной лишь кратковременной невротической реакции, развившейся в трудной, психотравмирующей ситуации. В данном случае можно говорить не столько о психогенной, сколько об эмоциогенной ситуации.* Вторая стадия невротического заболевания — стадия собственно невроза, психогенного расстройства, в основе которого лежит нарушение значимых отношений личности. Неуверенность в себе, поиски признания как черты невротической личности и есть по сути дела зафиксированное и устойчивое отношение к себе. На третьей стадии невроза — при затяжном его течении и невротическом развитии — отмечается усиление этих черт до степени характерологических акцентуаций и психопатических особенностей, *которые во многом определяют поведение человека и его дезадаптацию*» [19, С. 64-65].

Тут выделенно три степени закрепления невроза (дезадаптивного поведения). Первая – эмоциогенная, вторая – нарушение значимых отношений личности и третья – хорошо закреплённые личностью такие дезадаптивные модели. На мой взгляд, они буквально отражают и степень углубления проблемы самой личностью, которое начинается именно с трудностями в проживании и привнесении в собственную жизнь и личностно значимые отношения собственных же переживаний.

Теперь важно ответить на наиболее значимый для этой работы вопрос: как соотнести это с практической частью данной работы, инструменты которой полностью лежат в русле гуманистического подхода?

Удивительно, но ответить на этот вопрос довольно легко словами Карвасарского, отталкиваясь от того, как он разграничил подходы и в чём ценность именно гуманистического:

«Гуманистическое, или «опытное», направление исходит из признания уникальности человеческой личности и в качестве основной потребности рассматривает потребность в самореализации и самоактуализации. В самом общем виде невроз является следствием невозможности самоактуализации, следствием блокирования этой потребности, что связано с недостаточным самопониманием и принятием себя, недостаточной целостностью Я. В этом случае целью психологического вмешательства будет создание условий, в которых человек сможет пережить новый эмоциональный опыт, способствующий осознанию и принятию себя, а также интеграции. Необходимость создания условий, в рамках которых человек получает наилучшие возможности для приобретения нового эмоционального опыта, определяет специфические особенности поведения психотерапевта, его роль, позицию, ориентацию и стиль» [19, С. 26].

Интересен взгляд Фромма в интерпретации Карвасарского, в нём очевидна близость к гуманистическому подходу: «С точки зрения Фромма

человек характеризуется наличием двух тенденций или двух потребностей: потребностью в свободе, автономии, собственной идентичности, самовыражении и потребностью в безопасности» [19, С. 89].

Если соотнести этот взгляд с пирамидой Маслоу, получается будто Фромм описывает диалектические отношения между верхушкой пирамиды (самоактуализацией) и её основанием (безопасностью), их противоречивую динамику и единство. И позитивную свободу видел в том, когда эти противоречия личность способна снять: «Фромм считал, что люди в принципе могут быть свободными и автономными и при этом не терять чувства общности с другими людьми и ощущение безопасности. Такую свободу он назвал позитивной свободой, однако в современном обществе для многих она недостижима. Поэтому эти две потребности находятся в постоянном конфликте, так как борьба за личную свободу и автономию приводит к отчуждению от других, к чувству одиночества, отстраненности и фрустрации потребности в безопасности и общности с другими людьми. Человек «убегает» от свободы, чтобы избавиться от чувства одиночества. Причину невроза Фромм видел в бессознательной, компульсивной деятельности — «бегстве от свободы», которая является способом **избавления от чувства одиночества, безнадежности и личной ответственности**. Фромм описал три основных механизма или три стратегии бегства от свободы: авторитаризм (садизм и мазохизм), деструктивизм и конформизм. Конфликт между потребностью в свободе и потребностью в безопасности, так же как и механизмы бегства от свободы, представлены и у больных неврозами, и у здоровых, но с разной степенью интенсивности [Там же]».

Собственно, если так рассуждать по Фромму, то неспособность преодолеть фрустрацию и отчуждение и вытекают в невротический конфликт, эскапизм от свободы. Однако, его бегство несколько шире, чем то, как я изначально определяю как эскапизм. Т. е. если смотреть с его позиции,

эскапизм и невроз выходят понятиями настолько близкими, что практически идентичны.

Приходится согласиться, если смотреть на эскапизм с учётом того, как он соотносится с понятиями свободы и ответственности, его сущность однозначно невротична. Однако изначальное моё рассмотрение было на уровне акта эскапизма, деятельности носящей таковой характер. Т. е. как эта сущность выражается в деятельности. Соответственно, несмотря на разность подходов, они не очень-то в противоречии – разница фокуса внимания на сущности или на деятельности. Поэтому пробуя внести соответствие я бы обозначил своё понимание эскапизма как акта самоотчуждения. И самоотчуждение вижу именно вариантом компенсации невротического конфликта. Невротический конфликт в свою очередь – это размещённое внутри личности (но изначальное взятое из отношений в действительности) отчуждение. А отчуждение внутри личности размещается, разумеется, не буквально, а выражается в отчуждающем отношении к чему бы то ни было.

Говоря иначе, чтобы преодолеть отчуждение приходится отчуждать отчуждающее. Например, если есть препятствие для адаптации, для адаптации необходимо лишь преодолеть это препятствие. И для этого преодоления-отчуждения зачастую есть масса различных возможностей. Одной из таких возможностей является эскапизм. Но особенностью эскапизма, как деятельности, является его большая адаптивность не к практической действительности, а к внутреннему невротическому конфликту. Причём таким образом, чтобы сохранить отношение, порождающее этот невротический конфликт. Своего рода, парадоксальная адаптация без разрешения трудности, вынуждающей адаптироваться именно таким образом.

Забавно, но логика рассмотрения через отчуждение приводит именно к гуманистическому подходу, по крайней мере в интерпретации Карвасарского: «Главной человеческой потребностью в рамках

гуманистического подхода является потребность в самоактуализации. Невроз при этом рассматривается как результат невозможности самоактуализации, как результат **отчуждения** человека от самого себя и от мира [19, С. 110]». Самоотчуждение – результат того, когда личность столкнувшись с отчуждением и сопутствующей фрустрацией, выбирает не преодоление отчуждения, а сохраняет отчуждённый статус-кво, уводя собственное внимание и волю в сферы, не имеющие контакта с ситуацией отчуждения.

Такая ракурс рассмотрения, являясь гуманистическим, позволяет не отрицать факторы, имеющие место в действительности, но возвращает всю ответственность за эскапизм личности. И это важный момент именно для практической работы, поскольку вряд ли на консультации будут иметь место быть те самые, объективно существующие факторы из действительности клиента. Но проблемный опыт обязательно будет субъективно интегрирован в личность. И специалисту важно видеть именно то, как такие проявления раскрываются на консультации. Получается, что как бы ни были хороши вышеперечисленные теоретические модели для понимания сущности эскапизма, они дают общие представления об эскапизме. Но как процессы, обычно приводящие к эскапизму, могут всплыть у конкретного клиента в момент консультации здесь и сейчас, сказать исходя из этих моделей трудно. Навряд ли клиент в момент консультации пойдёт играть в компьютер или выпивать. Конечно, клиент может выразить желание это сделать. И это будет показателем, но он может этого и не сделать. Поэтому, в ситуации конкретной консультации оказывается наиболее полезной модель именно К. Роджерса: невроз как конфликт Я-реального и Я-идеального.

И несмотря на всю её простоту, она в достаточной для консультации мере может учитывать как проблема исторически разворачивалась и закреплялась у конкретной личности: «Те проявления, которые не получают одобрения и вызывают негативные переживания, могут исключаться из Я-концепции, препятствуя ее развитию. Человек избегает ситуаций, которые

потенциально могут вызвать неодобрение и негативную оценку. Он начинает руководствоваться в своем поведении и жизни чужими оценками и ценностями, чужими потребностями и все дальше уходит от самого себя. В итоге личность не получает полного развития. Таким образом, отсутствие безусловного принятия формирует искаженную Я-концепцию, которая не соответствует тому, что есть в опыте человека. Неустойчивый и неадекватный образ Я делает человека психологически уязвимым к чрезвычайно широкому спектру собственных проявлений, которые также не осознаются (искажаются или отрицаются), что усугубляет неадекватность Я-концепции и создает почву для роста внутреннего дискомфорта и тревоги, которые могут стать причиной манифестации невротических расстройств [19, С. 112]». В нашем случае это касается и эскапизма.

Соответственно, для работы с эскапизмом, в первую очередь, будет актуально, как и для работы с массой других проблем и запросов – работа с конгруэнтностью: «Конгруэнтность — неконгруэнтность также определяет возможности самореализации. Этот термин, во-первых, определяет соответствие между воспринимаемым Я и актуальным опытом переживаний. Если в Я-концепции представлены переживания, достаточно точно отражающие «переживания организма» (организм в данном случае понимается как сосредоточение всего опыта переживаний), если человек допускает в сознание различные виды своего опыта, если осознает себя тем, кем он есть в опыте, если он «открыт опыту», то его образ Я будет адекватным и целостным, поведение конструктивным, а сам человек — зрелым, адаптированным и способным к «полному функционированию». Неконгруэнтность между Я-концепцией и организмом, несоответствие или противоречие между опытом и представлением о себе вызывает ощущение угрозы и тревогу, вследствие чего опыт искажается по механизмам защиты, что, в свою очередь, приводит к ограничению возможностей человека. В этом смысле понятие «открытость опыту» противоположно понятию

«защита». Во-вторых, термин конгруэнтность относится также к соответствию между субъективной реальностью человека и внешней реальностью. И, наконец, в-третьих, конгруэнтность или неконгруэнтность — это степень соответствия между Я-реальным и Я-идеальным» [19, С. 109].

Вот и человек в максимально конгруэнтном состоянии вряд ли будет интересоваться эскапизмом, и на консультации в моменте здесь и сейчас и в отношениях клиент-терапевт наиболее важным оказывается фокус внимания на вопросе конгруэнтности в динамике.

Здесь я не имею в виду, что консультация должна быть абсолютно конгруэнтной. Напротив, моменты ухудшения конгруэнтности, могут подсветить какие изменения в отношениях являются для клиента поводом для эскапизма. И важно разобраться, какие переживания представляют трудность для клиента в сложившейся динамике отношений.

Как итог, рассмотрение проблем личности, связанных с эскапизмом, во многом не является чем-то новым, и имеется достаточно материала для понимания феномена и каким образом он присутствует в психотерапии и психологическом консультировании.

1.4.4. Заключение и некоторые ориентиры теста актуальности эскапизма в практике консультирования

В этой главе были обозначены интерпретации и подходы к пониманию проблемы диссоциации и эскапизма, на которые я опираюсь. Исходя из этого и уточнив ещё некоторые детали, здесь я пробую выделить значимое для практической части работы.

Поскольку преимуществами диссоциативных процессов может пользоваться потенциально любой здоровый человек, к эскапизму может прибегать любой клиент. Это даже может не являться основной проблемой клиента и не иметь связи с клиентским запросом. Тем не менее, актуальность

этих процессов для клиента легко прояснить ещё на стадии анамнеза. Насколько клиент уделяет внимание собственным фантазиям, суевериям или же какой предпочитает досуг, что конкретно в этом виде досуга является привлекательным.

У меня имеется гипотеза, что характер предпочитаемых видов досуга во многом отражает отношение человека к собственному эскапизму (насколько досуг имеет функцию эскапизма и имеет ли вообще). Однако это требует отдельного исследования в отдельной работе.

Включение темы эскапизма (ухода от действительности) в терапевтическую работу актуально не только с такими клиентами, для которых эскапизм и диссоциация является насущной проблемой, но и с такими для которых диссоциативные процессы занимают субъективно значимое место в повседневной жизни.

На мой взгляд, работа с эскапизмом и диссоциативными процессами возможна в следующем:

Во-первых, в установлении контакта и в диагностике. Таким образом, отталкиваясь от адаптивных функций диссоциативных процессов, мы можем обнаружить выгоду значимую клиенту в этих процессах, что очень вероятно, может быть актуальным в работе по запросу. Если же это прямо связано с запросом, прояснение моментов чем привлекателен тот или иной эскапизм, что значимо в состояниях, связанных с диссоциативными процессами, и иные проясняющие вопросы от специалиста являются проявлением интереса к личности клиента. И несмотря на диагностические и проясняющие цели таких вопросов, клиентам нередко приятны вопросы помогающие раскрыть собственную личность. Т. е. это своего рода поддержка самораскрытия клиента. Это то, что особенно важно на первых сессиях.

Во-вторых, в работе с такими клиентами актуальны и «диссоциативные» средства. Например, метафора, в которой можно «подсветить» некоторую сторону отношений, составляющих для клиента проблему. Имея достаточно информации для понимания отношений клиента

с его эскапизмом или диссоциативным процессом, гораздо легче подбирать метафоры, соответствующие клиентским представлениям о действительности.

В-третьих, поскольку диссоциация является скорее компенсацией проблем действительности, уходом от них, при этом (в случае, если проблема именно в диссоциации) не разрешающая эту проблему, а кристаллизующая основной конфликт, то преимущества, которые могут дать вышеназванные акценты в терапевтической работе, должны быть направлены на заземление клиента. Т. е. специалисту в работе необходимо видеть, конечную цель «заземления» (интеграции) диссоциирующихся клиентом процессов, а информация от первых двух пунктов, может стать основой для мягкой и понятной обратной связи клиенту.

Описываемое, конечно, не является какой-либо уникальной стороной именно в работе исключительно с клиентами, для которых актуальны диссоциативные процессы, поскольку, как уже было рассмотрено в первой главе, диссоциативные процессы в той или иной степени доступны и актуальны всем. В то же время, весьма вероятно, что это будет значимым акцентом в работе с такими клиентами.

Поэтому для составления представлений о методах и специфике консультирования необходимо обозначить в чём заключаются конкретные адаптивные функции диссоциации, и какое они отношение имеют к эскапизму, а также какие проблемные стороны диссоциативные процессы подстёгивают.

Клиницист Людвиг выделил 7 адаптивных функций диссоциации:

- Автоматизация определенных типов поведения;
- Эффективность и экономичность предпринимаемых усилий;
- Разрешение непереносимых конфликтов;
- Бегство от гнета реальности;
- Изоляция катастрофических переживаний;

- Катарсическая разрядка некоторых чувств;
- Усиление чувства слияния с толпой (подавление индивидуального Я ради достижения групповой идентичности, больше восприимчивой к суггестии).

Эти функции можно рассматривать и как «первичную» и как «вторичную» выгоды при терапии, воспринимать их как мишени терапии. Они могут быть своего рода «лазейками», через которые можно проводить психотерапию, погружаясь во внутренний мир клиента с диссоциативными симптомами [12].

В контексте этих функций эскапизм может быть размещён следующим образом: эскапизм, как диссоциативный процесс, не подрывающий адаптацию к действительности полностью – больше похож на осознаваемое стремление к умеренной и контролируемой абсорбции. Эскапизм, полностью и бесконтрольно подрывающий адаптацию (поглощённость компенсацией фрустрации), будет уже более глубокой проблемой диссоциативного характера, требующий дополнительной работы с клиентом, не ограничивающейся рамками психологического консультирования, и вероятно затрагивающий иные проблемы помимо самого эскапизма (как например, зависимости, суицид и т. п.).

Т. е. в фокусе внимания этой работы рассматривается именно первый вариант, где компенсация фрустрации и проблем, стоящих перед личностью в действительности, не стоит в остром конфликте с адаптацией и в некоторой степени способствует (прямо или косвенно) адаптации.

Для чего важно прояснить феномен абсорбции, который, на мой взгляд, очень сходен с деятельностью, носящей эскапистский характер. В целях краткости, был взят материал с сайта В17: «Абсорбция (тотальная «поглощенность» чем-либо). Это состояние внимания, характеризующееся тотальной «поглощенностью», вовлеченностью в какое-либо действие или процесс, включая напряженность сознания и вовлеченность в деятельность.

Данное состояние характеризуется:

- Однонаправленностью сознания, внимания и деятельности;
- Узким объемом внимания;
- Высокой «поглощенностью» ситуацией или процессом;
- Необычностью состояния сознания;
- Прекращением любой внутренне иницируемой деятельности (в отличие от концентрации внимания, где Я прикладывает усилие и использует когнитивную переработку информации);
- Реактивностью, а не вовлеченностью (растворение Я);
- Тотальным недифференцируемым состоянием внимания и слиянием с внешним объектом».¹³

Таким образом удалось прояснить характер состояния и его выгоды. Более того, согласно с ранее описанным, я полагаю, что в основе такого состояния лежит невротический конфликт, что и является основной проблематикой феномена.

Ранее, я приводил цитату Карвасарского, касаемо специфики неврозов в современном обществе, где он утверждает, что неврозы не исчезли, но стали более вариативными. На мой взгляд, диссоциативный потенциал мышления, и всё большее его раскрытие в действительности современного общества, позволяет не доводить невротический конфликт до его «классического» проявления, а смягчать, нивелировать его значимость или вообще ситуативно снимать. Таким образом, делая такое диагностирование всё менее актуальным современному обществу.

¹³ «Диссоциация: виды, норма, патология, континуум-гипотеза, диагностика». - Сайт психологов В17.ру. – URL: <https://www.b17.ru/article/93677/> (Дата обращения 30.08.2024)

Глава 2. Практическая часть: эскапизм в контексте психологического консультирования

2.1. Примеры из личного субъективного опыта эскапизма

Мой интерес к эскапизму мотивирован с разных сторон: и теоретически, и практически, на перспективу научно-исследовательски, но, главное в т. ч. и лично. Для меня эскапизм, как и для многих является процессом, носящим характер копинга. Я, полагаю, как инструмент копинга эскапизм доступен всем, как некоторая способность направлять внимание, которая зиждется на возможностях человеческого мышления, и носящая диссоциативный характер. Он имеет свои издержки, а иногда, закрепившись перманентно, становится сам по себе проблемой. Поэтому здесь я изложу то, как эти процессы я представляю себе через призму собственного опыта эскапизма.

Эскапизм чуть ли не изначально оказался значим для становления моей личности и моих увлечений. Поэтому наиболее яркие впечатления о том, что так вообще можно делать, идут с детства. Я могу вспомнить пример ещё из дошкольного возраста: я помню, что в возрасте примерно 3–4 лет, я страшно боялся засыпать с открытой головой, и всегда прятал её под одеяло. Трудно определить с причинами из воспоминаний, на это могли повлиять то, что я стал спать в отдельной от родителей комнате, переезд или просто страх темноты. Я точно помню, что именно помогло преодолеть страх, потому что я гордился собой, что могу сам с этим справиться. А помогали мне попытки вспомнить и погрузиться в переживания из одного сна.

Это был очень необычный впечатливший меня сон. Он приснился мне, когда я заснул под то, как мама мне пела стихотворение Беллы Ахмадулиной «По улице моей который год...». Какие-то сумбурные и яркие переживания образов из стихотворения во сне, в какой-то момент сложились в следующую картину: я иду холодной осенней ночью по брусчатой дороге вниз к тоннелю под широким мостом, выложенному из этой же брусчатки. Погода ясная и

лунная, что всё отчётливо видно. Ближе к тоннелю, около входа парят своего рода призраки или духи, они перемещаются очень медленно и бесцельно. Некоторые из них мне будто знакомы, но, когда я пытаюсь взглянуть, я никак не могу их узнать.

Мне жутко и тревожно, что хочется бежать что есть мочи оттуда. И в то же время, мне очень важно дойти до тоннеля, мне очень интересно что там. Если я поддамся страху и сорвусь, я буду в полной панике, и она подходит всё ближе, по мере того как я приближаюсь к призракам и разглядываю их. Параллельно, в голове, я удерживаю мысль, что важно пройти мимо них в тоннель. Я начинаю продумывать куда мне бежать, в тоннель или от них, но вместе с тем есть и другие переживания, которые ненамного, но всё-таки сильнее такого порыва.

В моменте мне было трудно даже до конца понять, что я переживаю. Это было что-то вроде невероятной щемящей тоски и скорби, глубокого отчаяния, ужаса и сожаления, однако в то же время мне было интересно дойти до тоннеля. Проходя мимо призраков, я удивился, что меня накрывали не ужас, а скорее горечь, жалость и даже какая-то едва ощутимая тоскливая нежность к ним. Я даже немного испугался от факта такой «эмпатии» к ним. И я дошёл до тоннеля, там были турникеты-калитки, наподобие тех, что бывают в супермаркетах.

Когда я прошёл за турникеты как хотел, и направился к выходу на той стороне, я чувствовал возбуждение и радость, что я смог преодолеть такое невыносимо жуткое препятствие. И мне было странно, что я хотел оглядываться, и чувствовал некоторую грусть, что мне приходится расстаться с призраками, хотя непонятно отчего вдруг такое чувство близости с ними. Уже пространство тоннеля и свободный горизонт выхода казались мне страшнее, потому что это одинокая дорога, и будто хотелось ещё побыть с ними. Но мне было понятнее продолжить путь на выход.

В общем, сказать, что сон меня впечатлил – ничего не сказать. Тогда я бы даже внятно объяснить не смог, что я переживал и чувствовал.

Переживания из сна мне казались невероятно странными. И мне безумно хотелось увидеть этот сон снова. Смешно, но меня сильно огорчало, что не получается.

Как я уже сказал, мне было тревожно спать с незакрытой одеялом головой. Но после сна я начал иногда делать это специально, чтобы почувствовать состояние тревоги и найти в нём что-то прекрасное из того сна. И процесс попыток вспомнить те чувства и переживания и погрузиться в них был равносителен сказке перед сном. У меня бывало даже вызывало восторг, когда на утро я мог вспомнить похожие переживания из сна. Но чаще я разочаровывался, что это не выходит по желанию, а если и получалось, это всё равно не захватывало так же, как тот особенный сон.

Самое интересное, иногда я начал предпринимать попытки вспомнить этот сон не потому, что хотел его вспомнить – до меня дошло, что это так прямо не работает. А именно, если я хотел спать, не пряча голову, можно было постараться с удовольствием погрезить об этом сне.

И вот этот момент я расцениваю как эскапизм, поскольку для преодоления собственной тревоги, я сознательно старался поместить себя в такое состояние, где я испытываю удовольствие от тревоги и погружаюсь в воображаемое воспроизведение образов из того самого сна. Чтобы процесс меня настолько захватил, чтобы мне не приходилось думать о том, как справиться с тревогой.

Другой пример – более глобален. Связан он с подростковым периодом и со становлением меня как танцора, которое значимо для меня, поскольку более половины своей жизни я занимаюсь брейкингом, и это не было любовью с первого взгляда. Это история началась в возрасте 12 лет, и если не вдаваться в подробности, это не про яркое желание пойти на брейкинг, но это было хотя бы моё искреннее желание заняться чем-нибудь, в отличие от остальных секций и кружков из детства.

Меня привлёк гораздо больший уровень свободы относительно других секций, там точно не муштровали: выучив некоторые движения можно было

большую часть тренировки танцевать и тренировать их самому. Наибольшее удовольствие я здесь нашёл в том, чтобы обыгрывать музыку движениями именно в спонтанном танце, т. н. фристайле. И мне в первую очередь понравилось именно это состояние, где есть только музыка и движения, я старался полностью растворяться в этом. Для меня это было и смыслом, и свободой, и удовольствием, а остального просто не существовало.

Я хочу отметить, что несмотря на то, что и форма танца мне была привлекательна, больше был привлекателен именно эскапистский компонент вместе с компонентом экспрессии. И первых три года меня только это интересовало, и уже позднее я распробовал что такое брейкинг, захотел в нём к чему-то стремиться и развиваться. Тренировки буквально были увлекательным спасением от любых трудностей или сложных переживаний, от которых можно было либо отвлечься на танец, либо как-либо найти выход в танце.

Эти два примера демонстрируют, как эскапизм несёт в себе именно адаптивную функцию, копинг. В обоих случаях трудности в адаптации разрешались через некоторую форму, имевшую увлекательный характер, нивелирующий значимость труднопереносимых переживаний, или позволяющий соприкоснуться с ними по-иному, на более приемлемых условиях.

Однако есть и другая сторона, именно эскапизм с гораздо меньшей долей копинга и с большей долей увлечения. Для меня это сюжеты истории и компьютерные игры. Так же ещё с дошкольного детства, я увлекался средневековой и античной тематикой, и любил играть солдатиками и разного рода коробками и предметами, воспроизводя некоторую инфраструктуру, на которой будто разворачивалась какая-либо производственная деятельность, строительство или бои. Что говорить, когда дома появился компьютер, а с ним и первая стратегическая игра, в которую мне довелось поиграть, «Age of empires II». Сложно описать мой восторг, интерес и удовольствие, когда это было более буквальным воплощением моих более ранних детских игр.

Несмотря на то, что этот пример больше про игры и увлечения, я также отметил, что большую тягу к такого рода досугу я испытываю в периоды экзаменов или каких-либо перемен в жизни. Я полагаю, таким образом, через такой специфический регресс, я компенсирую желание контроля, в условиях, когда чувствую, что от меня зависит гораздо меньше, чем мне хотелось бы.

Эти наиболее наглядные примеры, раскрывающие мой опыт эскапизма. В целом они носят очень даже бытовой характер, и нечто похожее имеется у многих людей, особенно среди молодёжи. И очень важно заметить, что, осознавая какие потребности, желания и переживания за этим опытом стоят, видно, что можно было бы адаптироваться и проживать этот опыт совершенно иначе. Конечно, не совсем это мне интересно, я бы не был собой в ином случае. Где-то мне и хочется изменить отношение, но также мне ценна и моя способность к эскапизму, в этом свои преимущества и недостатки. Важно, что эскапизм – лишь одна из возможных альтернатив, и когда он утрачивает свою пользу или приносит трудности, всегда можно выбрать иную альтернативу.

Достижение такого понимания и возможности действовать в соответствии с ним, на мой взгляд, будет значительным успехом в практической консультативной работе с запросом, связанным с темой эскапизма. Опираясь на это, можно сформулировать предварительный план работы с эскапизмом для консультативной практики.

2.2.Предварительный план работы с эскапизмом в консультативной практике

- 1) Установление контакта, прояснение запроса (является ли эскапизм значимым его аспектом);
- 2) Сбор сведений, которые могли бы отразить процесс эскапизма: метафоры, случаи из жизни, сходное поведение родителей, связанных с эскапистскими процессами;

3) Устанавливаем сам процесс (его субъективную сущность) и связанные с ним переживания. Также важно, насколько много уделяется времени или же внимания собственным фантазиям и процессам, не связанным с адаптацией;

4) Проясняем как видит для себя клиент ценность эскапизма, плюсы и минусы такого выбора/поведения. Проясняем к чему эскапизм помогает адаптироваться и его мотивацию. Условный «стресс-фактор» (мотивация от) и привлекающий аспект (мотивация к);

5) Поддержка идентификации клиентом труднопереносимых переживаний, связанных с динамикой эскапизма, поддержка размещения их в клиент-терапевтических отношениях здесь и сейчас. Достижение таким образом эмоционального осознания процессов, для адаптации к которым помогает эскапизм, и принимающего отношения к эскапизму. Осознание того, что стремление к эскапизму исходит из некоторого изначального орального состояния, которое диссоциировано, что эскапизм в т. ч. имеет регрессивный смысл. Выход на конфликт Я-идеального и Я-реального;

6) Поддержка клиента в самоопределении: чего клиент хочет в этом процессе, как ещё он может получить то, чего хочет, с меньшим саботажем собственной адаптации, как в этом согласовать Я-идеальное и Я-реальное (достижение большей зрелости мотива).

Естественно, в реальном процессе консультирования, пункты могут воплощаться параллельно и одно сразу же может подтягивать следующее. Данная последовательность скорее отражает какие пункты могут служить фундаментом для последующих. Все пункты, как итог, сводятся к последнему – поддержке самоопределения в более адаптивном русле с фокусом внимания на проблеме эскапизма.

Вышеперечисленное именно что фокус, и скорее «надстройка» для реальной практики. В своей практике я, в первую очередь опирался на консультационные модели и инструменты с курса ПК: на РЭТ-систему,

трёхфокусную модель и 5-шаговую модель консультирования, а также терапию контактом. Как я вижу их соотношение с «надстройкой» под эскапизм:

Во-первых, РЭТ-система и трёхфокусная модель консультирования – перманентные ориентиры, своего рода, «панель датчиков», позволяющая быть максимально в контакте здесь и сейчас. Чем больше заземления в здесь и сейчас, тем более качественна консультативная работа.

Во-вторых, 5-шаговая модель идёт несколько далее предложенного выше плана, поскольку пятый шаг – обсуждение вопроса будет ли клиент в действительности делать то, что хотел бы сделать в контексте обсуждаемой в консультировании трудности. План, связанный с фокусом внимания на эскапизме, 5-шаговой модели не противоречит и не мешает. На этапе пятого шага стоит уже не вопрос эскапизма, а скорее заземление результатов, полученных на предыдущих этапах. Это обсуждение вопросов размещения результатов, полученных в ходе консультирования, в действительности.

В-третьих, терапия контактом применялась, по большей части, после прояснения запроса, его отношения к эскапизму, и заземление его в контакте со специалистом

Перед дальнейшим описанием клиентских случаев, вижу данный план достаточным, и отражающим основные принципы, которые на самом деле свойственны любой консультативно-терапевтической работе: конгруэнтность, искренность, уважительное и принимающее отношение к клиенту, работа по запросу.

Я бы даже сказал, что проблема эскапизма вытекает из самых базовых проблем, с которыми может прийти клиент в консультирование. И в работе с ним нужен не специфический инструмент, а некоторые специфические акценты внимания, вытекающие из характера процесса эскапизма.

2.3. Клиентские случаи

Случаи представлены с согласия клиентов, имена изменены в целях анонимности. Встречи осуществлялись в онлайн-формате, посредством видеосвязи через мессенджеры Telegram и Whatsapp на бесплатной основе. Изначально клиенту предлагалось 5 бесплатных встреч, с возможностью продлить работу до 7 встреч, если будет такая необходимость. Обычно частота встреч – 2 раза в неделю, в ином случае буду уточнять.

Диагностика типов личности и уровня организации клиентов, не является диагнозом, а имеет характер типологизации для выстраивания рабочей стратегии консультирования.

2.3.1. Алёна

Описание клиента

Перед описанием непосредственно клиента важно уточнить небольшую предысторию: встречи с Алёной проходили и до практики, связанной с этой работой. Я предложил поучаствовать уже в рамках работы, связанной с эскапизмом, поскольку для клиентки эскапизм актуален как средство копинга и тема периодически затрагивалась на встречах ранее.

Более того, предыдущий запрос был связан с досугом: клиентка жаловалась на то, что она стала предпочитать более замкнутое времяпровождение, в то время как обычно, в досуге ей было наиболее важно общение. И такую перемену было довольно сложно объяснить. Однако на консультациях прояснилось – то, что побудило замкнуться, связано не с досугом, а с профессиональной сферой, в которой клиентка ожидала конфликта на почве потенциально возможных нежелательных для неё перемен, и боялась быть не понятой и не услышанной. Как следствие, она как бы морально готовилась к предстоящим переговорам, и минимизировала всю остальную коммуникацию.

Это как раз, самый наглядный эскапизм. Для того, чтобы справиться с труднопереносимыми переживаниями относительно коммуникации на работе, происходил уход от коммуникации. Более того, в первичном запросе Алёну беспокоил именно досуг, а не профессиональная сфера. Т. е. происходила как бы диссоциация (здесь синонимично отчуждению) профессиональной сферы, чтобы уделять ей как можно меньше внимания.

Теперь перейду к описанию клиентки. Женщина, 24 года. Уровень организации психики – пограничный. Тип личности нарциссический. Первичный запрос на встречах, в контексте данной работы, начался скорее с жалобы: трудные взаимоотношения в семье, в которых сложно не только прояснить, но и вообще определиться с границами собственной ответственности. Рабочий запрос был сформулирован клиенткой даже как вопрос: «включиться ли в семейные конфликты или ничего не делать?». Из чего вытекал запрос на поддержку в самоопределении, помощь в контакте с желаниями.

Ход работы

Первая встреча, главным образом состояла из анамнеза и прояснения запроса. Я поддерживал желание пожаловаться, уточнял видение границ ответственности клиенткой. Я искренне сочувствовал и интересовался ситуацией, поскольку не имел ни малейшего понятия, как бы я сам реагировал, будь я в подобной ситуации.

Из переживаний Алёна в основном выделяла агрессию и тревогу, однако в отношениях клиент-консультант было место радости, удовольствию и возбуждению. Получилось внести, что радость и удовольствие имеют место быть и в роли клиентки в сложившейся ситуации: по сути, от её выбора потенциально зависели многие перемены в семье и в сложившемся статус-кво у неё много власти и контроля.

Более целенаправленно прояснять насколько здесь имеет место эскапизм я начал со второй встречи. Несмотря на то, что в самом запросе это не является основной проблемой, он имелся как средство копинга. Выражался он в просмотре сериалов, выпивке и ограничении коммуникации. И это не то, чтобы целенаправленное избегание проблемы, а, например, находясь в таковой ситуации Алёна чаще хотела выпивать на досуге, для неё это понятный метод расслабления, сброса напряжения. Т. е. избегается не столько сама проблема, сама ситуация, сколько труднопереносимые переживания внутри неё возникающие, с которыми бы не хотелось соприкоснуться. Это признавалось и клиенткой.

Алёне трудно проявляться как с близкими, так и в обществе, как только процессы начинают быть глубже масочных. Например, агрессивно проявляться вполне легально и для неё нет здесь сложностей с проявлением или его контролем. Сложность для неё обычно представляют стыд, состояние слабости/уязвимости. Она вспоминала недавний случай, когда говорила тост на мероприятии с коллегами, и её напугало, что это очень искренне, что чуть ли не заплакала.

Я попросил уточнить на что похоже это уязвимое состояние. Алёна ответила, что она в целом в обществе немного отстранена, как бы больше в роли наблюдателя, что в таком формате близости особо и нет, и это безопасно. И поделилась, что внутри этой темы у неё очень много переживаний: «отчаянно-грустно», тоскливо, разочарование, «грусть-злость», обида.

Здесь у Алёны пошли слёзы. Точнее, она их сдерживала, но я предложил ей подышать и побыть в этом. Через какое-то время она проговаривала, что это похоже на желание поддержки и близости от Мамы, и интереса со стороны Мамы, и что она злиться и обижается на Мать, потому что ей этого не хватало. Она рассказывала, что в целом, разочаровалась в Матери, как родителе. В детстве был случай, когда она приезжала к ней в

детский лагерь. Алёну в лицо ударил мальчик, и она сразу же пожаловалась Маме, ища поддержки, но та, в свою очередь, ничего не сказала. Ситуация была проигнорирована.

В этот момент мне было её жаль, я чувствовал также разочарование и злость. Постарался дать поддержку, обозначив слиянный процесс.

Перед третьей состоявшейся встречей одна была пропущена и одна перенесена, поскольку были сложности договориться об удобном времени (разница часовых поясов), приходилось передоговариваться. И, после предыдущей прошло почти две недели. Поэтому на этой встрече оттолкнулись от актуального состояния.

Клиентка отметила, что «торможило всю неделю». Было много агрессии и тревоги. Актуальный запрос был на поддержку справиться с тревогой. Я согласился, однако обозначил, что мы так же выделим время обсудить как это связано с основной темой. Для Клиентки темы соотносились прямо.

Алёну тревожила утрата контроля, и в этом она более всего боялась бессилия. В бессилии ей грустно. В то же время, будто бы похожее состояние, когда ей интересуются, разве что здесь есть переживания злости, отвращения и стыда.

Я попытался прояснить контроль какого рода имеется в виду. Для клиентки это оказалось именно про контроль эмоций: в ситуациях, где много эмоций хочется «либо расплакаться, либо наорать». Поэтому для клиентки особенно много тревожности в близких отношениях, поскольку там больше переживаний и уязвимости. Соответственно, для неё это представляет трудность.

Поэтому запрос был переформулирован. Он стал несколько шире, теперь касался близких отношений вообще, и была признана значимость безопасности в этом процессе. Я сходу хотел заземлить запрос: как это может

быть воплощено на наших встречах. Но поскольку это был уже конец встречи, я просто предложил следующую встречу начать с того, как Алёна видит близкие отношения сейчас и какие бы хотела видеть в идеале. Соответственно, своеобразным ДЗ было сформулировать эти темы к встрече.

Четвёртую встречу начали с того, о чём условились. Алёна делилась, что в близких отношениях, хоть и менее, чем в иных, старается себя контролировать. Она часто выступает в роли слушателя с друзьями, и устаёт от «нытиков». В этом есть обида, злость и стыд. Я вернул, что ей тоже важно «понять» об этом. Как оказалось, со мной это, само собой разумеется, поскольку я психолог, у меня есть профессиональная заинтересованность её выслушать.

Меня этот момент заинтересовал, и я спросил, в чём, помимо моей роли, может быть разница с тем, как аналогично делиться своими переживаниями и проблемами с близкими. Для Алёны оказалось небезопасно чувство уязвимости и сомнения в интересе условного собеседника к её проблемам и переживаниям. Так мы вернулись к вопросу близких отношений, она выделила значимое, что ей важны интерес и доверие. Я вернул, что в таком случае, наши отношения на сессиях получаются достаточно близкими, и уточнил, похоже ли это на желаемое. Алёна в целом согласилась.

В процессе этого диалога у меня возникали переживания стыда, возбуждения, удовольствия, радости. Я бы сказал, атмосфера беседы даже стала слегка теплее. Поэтому я поинтересовался, каково ей сейчас, и что поменялось от того, что мы проговорили что клиент-терапевтические отношения довольно близкие. Алёна проговорила, что довольно много стыда, и по ней было видно, что она действительно стыдится. Но также было и некоторое удовольствие, и мне хотелось дать поддержку в идентификации и других переживаниях. Соответственно спросил, разве не приятно, когда складываются близкие взаимоотношения? Алёна ответила, что в целом да, и

сейчас тоже, однако больше стыда. И самое главное, имеет место уязвимость. Поскольку время шло к завершению, я предложил к следующей встрече сформулировать, что с ней происходит в состоянии уязвимости.

Пятая встреча с обсуждения уязвимости и началась. Прояснили, что, когда Алёна искренне делиться переживаниями – уже равно уязвимости. Для клиентки в этом будто утрачивается безопасность, поскольку утрачивается контроль. И по её же представлениям в близости и не должно быть особого контроля. Однако она в целом разочарована в дружбе и близких отношениях.

Тогда я выразил согласие и понимание (я действительно сочувствую многим, связанным с темой историям из жизни клиентки), и в то же время попробовал вернуть, что разочарование имеется в конкретном опыте. И предположил, что раз интерес к близким отношениям всё-таки есть, возможно имеет смысл пробовать создавать близкие отношения с иным подходом, с учётом опыта. И вернул, что отношения на встречах довольно близкие и безопасные, со всей уязвимостью, и несмотря на то, что это опыт в условиях консультации, это тоже опыт.

Тогда Алёна согласилась, и раскрыла тему подробнее, что она скорее боится в близости предательства, обиды, разочарования. И, если отношения близкие, ей сложно размещать в них обиду, злость и разочарование. От обиды она в целом отвращается. Кстати, стыд тоже не замечался. Я предложил попробовать внести в наши отношения сейчас что-либо, наиболее актуальное из перечисленного.

Однако это вышло немного иначе, чем я ожидал. То, в какие переживания погрузилась Алёна мне откликалось разочарованием, обидой и отчаянием. Встреча, по ощущениям, больше стала похожа на монолог клиента (хоть, я и задавал вопросы и даже вносил в каких переживаниях присоединялся, и поддерживал их: обида и разочарование).

Алёна проговаривала, что порой будто бы бессознательно сама хочет разочаровываться в людях, и много заранее отслеживает в себе, что к этому всё и идёт. Также: «Хотелось бы ничего не контролировать. Только себя». И, хотя это заняло меньшую часть времени, мне было важно услышать, что способы эскапизма будто позволяют сохранять контроль, и не погружаться в те переживания, которые трудно размещать в близких отношениях.

Последняя встреча была уже завершающей и предполагала обсуждение итогов. По темам запросов: разобраться в отношениях в семье, и близость/уязвимость. Клиентка, на удивление, была на встрече в довольно бодром и радостном настроении. Её первый запрос разрешился довольно легко, поскольку она позволила себе умеренно разместить агрессию (просто обозначить границы) в отношениях с племянницей, это наиболее близкие её отношения. Для Алёны этого в целом оказалось достаточно, чтобы происходящее в семье перестало быть глобальной проблемой. Относительно второго: она начала общаться с новыми коллегами, пробовать быть более открытой в общении.

Из того, что поменялось в процессе, она выделила, что поняла свою отстранённость от окружающих, местами «отстала» от себя в плане контроля, решила пробовать быть более открытой, больше возвращать ответственности себе и другим. Она также поделилась, что стала меньше чувствовать агрессию, но чаще стыд или страх обидеть.

Мне было приятно слушать такую обратную связь. Пробовал прояснить, что Алёна может сказать относительно эскапизма. Она поделилась, что потребности в нём меньше, поскольку больше включилась в процессы, связанные с общением, попытками работать с близкими отношениями, и ей в этом довольно интересно и немного легче, чем ранее.

Итог

Большая часть работы прошла в следующих переносных отношениях: перенос родительский, контрперенос конкордантный. Чаще имели место быть слиянные процессы по переживаниям. Хотя, например, на четвёртой встрече контрперенос был скорее комплементарным, поскольку даже метафорически бы описал отношения на встрече, как отношения отца с дочерью.

Наиболее актуальными инструментами в работе были, во-первых, РЭТ-система и 5-шаговая модель консультирования, поскольку от них вся работа и отгалкивалась. Терапия контакта, обычно, становилась актуальной на этапе третьего шага (по пятишаговой модели), а консультации проходили в основном вокруг 2 и 3 шага, лишь изредка и вскользь заходя на четвёртый (что делать?).

На мой взгляд, этому в т. ч. и сам запрос, который изначально можно интерпретировать, как желание клиентки найти опору для некоторого выбора. И поэтому на последней встрече она уже и описывает конкретные действия, которые начала совершать, хотя в контексте консультаций они не обсуждались. Соответственно, в процессе консультаций, клиентка нашла в себе достаточно опоры для некоторого выбора.

Почему я пишу здесь некоторого выбора – изначально запрос звучал как выбор: «включиться ли в семейные конфликты или ничего не делать?». В процессе консультаций запрос трансформировался, и обсуждалась близкие отношения, что это такое и чего в них хочется, и первоначальная постановка вопроса просто отпала. Со взятием ответственности за желание создания комфортных близких отношений клиенткой, уже не было нужды обсуждать какой сделать выбор и что с этим делать.

Эскапизм

В данном случае – эскапизм не основная проблема, и фокус на нём пригодился лишь на начальном этапе. Я бы сказал, что это помогло выйти на то, что конкретно избегается через эскапизм. Этому была посвящена вторая встреча. После этой встречи клиентке уже было ориентировочно понятно, что избегается. И далее на встречах тема эскапизма фигурировала всё реже, и на последней встрече клиентка отметила, что и актуальность эскапизма снизилась.

Но что для клиентки представляет эскапизм, и в чём его ценность?

Во времени, потраченном на сериалы ценно то, что это совсем другие переживания и другой мир. Даже увлекательно проживать какие-то процессы, когда это не с ней лично, а с персонажами сериала.

Ограничение коммуникации как бы даёт пространство, где отсутствует контроль за собственными проявлениями клиентки, которые ей привычны в профессиональной сфере и во многом в семье.

Таким образом компенсируется то, что Алёне трудно проявляться с другими или в обществе именно в глубоких переживаниях. Например, агрессивно проявляться вполне легально и для неё нет здесь сложностей с проявлением или его контролем. Сложность здесь для неё представляют стыд, состояние слабости/уязвимости. Она вспоминала случай, когда говорила тост, и её напугало, что это очень искренне, что чуть ли не заплакала. И этот импульс подавляла.

Также в качестве эскапизма фигурирует употребление алкоголя. Клиентка отмечала, что так легче засыпать. Чаше об этом думает, в периоды большего эмоционального напряжения.

Все средства эскапизма сводятся к тому, чтобы изолироваться от некоторого внутреннего напряжения. В этом случае я вижу в этом даже уменьшение значимости и смысла каких-либо отношений, в которых

напряжение возникло. Я вижу в этом процессы диссоциативного характера, поддающиеся волевой регуляции.

Также получается, что субъективная адаптационная польза эскапизма в том, что те переживания, для которых у клиентки не хватает ёмкости, изолируются. На мой взгляд, основное здесь – это обида и стыд. Хотя к этому можно отнести в целом переживания, связанные с уязвимостью. В моменте их зачастую проще переводить в агрессию. С обидой и стыдом как раз и происходила терапия контакта.

Соответственно, когда получается познакомиться с труднопереносимыми переживаниями и разместить их, адаптационная необходимость уходить от них становится менее актуальной.

Если применить модели рассмотрения из первой главы, получается, что для клиентки были предпочтительны компенсационные формы эскапизма: для самой себя – бегство от конфликта в действительности, или трансляция внутриличностного конфликта – переход стыда в агрессию при общении с коллегами. Консультационные встречи же выступили адаптивной формой, преобразующей отношение к труднопереносимым переживаниям. Была достигнута большая конгруэнтность Идеального-Я к Реальному-Я с его обидой и стыдом.

2.3.2. Оксана

Описание клиента

Тип личности – депрессивный, оральный; уровень организации психики – невротический. Психолог. Изначальная жалоба – 2 года избегает практики, полгода без терапии. Сложно вновь приложить усилия, чтобы влиться в профессиональную деятельность. Из этого запрос сформулирован следующим образом: разобраться почему так сильно переживает за обратную связь, так критична сама к себе. Также хотелось бы быть уверенной за свою

эмоциональную ёмкость, как специалисту. Т. е. запрос был на помощь в идентификации переживаний и их поддержку. Однако темы получалось две, хотя и связанных: чувство беспомощности и получение желанной работы.

Ход работы

На первой встрече было знакомство, прояснение запроса, анамнез. Оксана, в ходе беседы про запрос, обозначала, что у неё есть представление, что у меня всё в порядке с практикой. В этом ей и хотелось получить больше всего поддержки.

Мне, с одной стороны, было приятно, что запрос уже на первой беседе звучит довольно чётко, но также немного удивляло, что при достаточно ясном понимании чего хочется, и даже давно сделанных первых шагах, присутствовали некоторые страх и тревога, касаясь воплощения желаемого. Будто возбуждение и интерес в теме, впоследствии сменяются тревогой и страхом. Тем более, что в истории клиентки победил «Синдром самозванца», несмотря на наличие базово необходимой подготовки и даже наличие личной терапии, супервизий и какой-никакой практики.

В конце встречи у меня даже осталось больше вопросов, чем понимания. Я с одной стороны, чувствовал интерес и немного злость из непонимания, и действительно хотел разобраться, с другой был в некотором пассивном сочувствии в обиде и сожалении.

На второй встрече я больше интересовался о конкретных проявлениях эскапизма. Эскапизм от профессиональной реализации был насущной проблемой. Помимо саботажа действий для профессиональной реализации, я хотел прояснить в какой форме проходит досуг, который помогает отвлекаться от связанных с этим процессов.

Поскольку эскапизм у Оксаны – это в основном отвлечение на что-нибудь, что увлекает, в основном своей сюжетной динамикой, я старался уточнить, что в этом есть такого, чего нет без него. Главным образом, без него усиливалось чувство одиночества.

Также Оксана отметила, что стремление к эскапизму усилилось, когда она ушла из найма, и освободилось больше времени. В найме было некоторое чувство собственной значимости, хоть ей там и не нравилось, а с массой свободного времени, напротив имело место быть чувство собственной бесполезности.

В теме неудач деятельности по организации собственной практики она переживала бессилие, разочарование и злость. Сложно проявляться далее, поскольку утратился даже интерес. Однако из разочарования только в этой сфере будто бы вытекало и разочарование в себе вообще. Также были воспоминания о подобных переживаниях в детстве и юношестве, зачастую связанные с вопросами становления и самоопределения.

Несмотря на то, что проговаривалось и идентифицировалось довольно многое, не происходило некоторой разрядки, я чувствовал слияние в такой депрессивной динамике, сочувствовал в грусти, жалости и обиде, но это было очень пассивно, при этом мне было скучно. Происходил некоторый сговор: обсуждение эскапизма стало тоже своего рода эскапизмом.

Такое понимание было уже ближе к концу встречи. Я даже описал бы это метафорой: два гедониста сетуют, что в вопросе ответственности удовольствие неоднозначно. Что отражает слияние в близнецовом переносе.

На третьей встрече мне очень хотелось вернуть, каким оказывается выгодным эскапизм, что многое позволяет не актуализировать. И, главным образом, на мой взгляд не вносилась агрессия. Мне представлялось, внесение того, как в процессах фигурирует агрессия, позволит заземлить их в консультации. Но более актуальными для клиентки оказались процессы,

связанные с тем, что она вспоминала на прошлой встрече. Я решил последовать здесь за клиентом.

Мы вышли на тему взаимоотношений Оксаны с её отцом, она очень сильно тревожилась за оценку её выбора со стороны отца. И ряд значимых выборов в её жизни происходил, когда она уже не могла терпеть то, что её желание не слышат/не видят, и уже не могла не настаивать на своём.

У клиентки получилось присоединиться к своей детской части, которая хочет, чтобы о ней позаботились, и хочет быть услышанной. Получилось выйти на жалость к себе, но в то же время такое беспомощное состояние стыдно и отвратительно: «стыд и отвращение – двигатель прогресса».

Следующую, четвёртую встречу мы начали с обсуждения какой заботы хотела бы о себе Оксана, и причём здесь отцовская фигура. Получался как бы конфликт между этими частями: с одной стороны, желание быть замеченной, близости, с другой страх агрессии отца, его отвержения. В нём есть место переживаниям обиды, злости, жалости и одиночества.

Это перешло к формулировке, что хотелось бы поддержки, заботы и близости, но будто бы в этом есть и некоторая жалкость. И будто бы жалкость всё обесценивает. Я предложил конкретизировать желаемую заботу, возможно конкретная формулировка не будет казаться жалкой.

Как оказалось, хотелось поддержки, и если связывать с изначальным запросом, то хотелось признания ценности того, что она делает. Я дал поддержку, в виде обратной связи – неудачи в продвижении себя как специалиста в интернете не обесценивают её как специалиста. Это вопрос конкретно к навыкам продвижения себя и рекламе. Хотя, я присоединяюсь, что обидно, что сложности с продвижением – затруднение для того, чтобы раскрыться как специалист.

Это было ценно Оксане, ей было и в правду важно это услышать. Я уточнил, что изменилось в состоянии. Она проговаривала, что с одной

стороны это очень приятно, есть удовольствие. С другой стороны обидно, что так, и что она злиться на обесценивание собственных желаний. Ей хотелось злиться, я предложил разместить злость в 3-частном высказывании, присвоить себе, побыть в этом. Оказалось, в этом довольно много удовольствия. Было присвоено, что неудачный опыт продвижения тоже опыт и есть и другие способы реализации себя, как специалиста, которые хотелось бы попробовать.

Пятая встреча была завершающей. Более всего соответствовала 4 и 5 шагам пятишаговой модели. У Оксаны начался переезд, она хотела устроиться специалистом в центр. Обсуждение было в русле что хочет делать и будет ли это делать. Несмотря на то, что есть контакт с возбуждением и интересом, а также поддержка в размещении агрессии прошлой встречи, стала как бы поддержкой некоторого желания конкурировать, всё равно оставался и страх.

По запросу – у клиентки появилось желание брать ответственность за становление специалистом, а также осознание и присвоение агрессии, оказались ценными. Избегание этой ответственности (эскапизм) стал неактуален, как только получилось разместить некоторые труднопереносимые переживания: в основном жалость и агрессию. Несмотря на то, что на встречах обсуждались и стыд, и страх, и обида. Сейчас первые два видятся мне наиболее значимыми на наших консультациях.

Итог

Переносные отношения: как правило, близнецовый перенос; контрперенос – конкордантный.

Получилось пройти по всей 5-шаговой модели. Терапия контактом оказывалась актуальной на 3 и 4 шагах. РЭТ-система была актуальна на протяжении всех встреч. Однако, не всегда удавалось удерживать все три

фокуса. Как например, на второй встрече выпали фокусы специалиста и динамический, что до меня доходило уже постфактум.

Был сговор не замечать агрессию. Полноценно внесена она была на четвёртой встрече, хотя присутствовала и даже номинализировалась ранее.

Эскапизм

Эскапизм выходит своего рода отвлечение от противоречий между детской частью и взрослой частью (интроэциорванный родитель), как заморозка аутоагрессии. Псевдо-забота о самой себе от самой себя, при потребности в реальной заботе. Забота эскапизмом будто бы более взрослая, не нужно признавать некоторую уязвимую детскую, незрелую, часть.

Адаптационный смысл в сохранении некоторого личностно комфортного статус-кво. Но опора для взятия ответственности, контакт с желаниями – это про контакт с детской частью, которая уязвима и будто бы опираться на неё небезопасно.

Актуальные виды эскапизма: просмотр интересных познавательных роликов на историческую тематику; фильмы фоном, особенно сериалы про маньяков; чтение художественной литературы, где в фокусе внимания перипетии отношений персонажей (носят скорее мелодраматичный характер). Такие способы эскапизма являются относительно активным способом ухода вниманием от тех самых труднопереносимых переживаний. И на мой взгляд, характер сюжетной динамики, представляющейся интересной, отражает переживания, от которых бы хотелось диссоциироваться.

Эскапизм выполнял компенсаторную функцию, в бегстве от конфликта в желаемой адаптации к действительности. В конфликте наибольшей трудностью оказалось присвоение агрессии и жалости. Присвоение помогло

более конгруэнтному отношению к Реальному-Я. Пожалеть себя помогло признать неудачу, и легче её принять, разочароваться в опыте, соответственно не обесценивать себя относительно него. В агрессии есть поддержка стремлений пробовать развиваться и конкурировать.

2.3.3. Виталий

Описание клиента

Перед описанием стоит отметить, что до консультационных встреч в рамках этой работы, я уже был знаком с Виталием. Мы познакомились благодаря общему интересу к танцам, и периодически виделись на различных мероприятиях, однако это не было близким знакомством. Поэтому, в виду того, что мне не было известно ничего о личной жизни клиента, помимо интереса к танцам, мне виделось приемлемым начать консультирование. Аналогично, перед началом встреч это было обговорено с клиентом, также каково его отношение к вопросу знакомства и работы в формате отношений клиент-консультант. Далее к вопросу конкретно этих границ возвращаться не приходилось.

Мужчина, 31 год. Тип личности – депрессивный, орало-ригид (на поведенческом уровне больше ригид, оральность скорее вытесняется), шизоидные и нарциссические черты. Уровень организации психики – пограничный. Уже давно ходит к психотерапевту, поскольку имеется БАП (с его слов, проявляется во многом депрессивно). Однако его заинтересовал именно формат работы с эскапизмом.

Также из-за редкого заболевания принимает кортикостероиды, что, с его слов, имеет влияние на когнитивную сферу. Тем не менее, на встречах клиент проявлял себя скорее как довольно интеллектуальный и сознательный молодой человек, несмотря на нередкую общую подавленность в состоянии. Мы встречались по утрам, это был важный нюанс для клиента, поскольку он утверждал, что это наиболее благоприятный период для умственной

активности: далее в течение дня, у клиента бывают состояния, когда ему невыносимо сложно прилагать какие-либо умственные усилия.

Жалоба – активность не даёт смысла, нет удовлетворения от жизни, нет продвижения в значимых областях. Тема – различные проявления самоактуализации. Скрытый запрос – на поддержку.

Ход работы

Первая встреча была в практически полностью посвящена сбору информации и установлению запроса. Уже на этапе формулирования запроса Виталий проявил себя довольно высокоинтеллектуальным собеседником, у которого в речи легко возникают такие слова, как «коморбидность» и «руминация». Что мне, с одной стороны, импонировало, с другой, периодически усложняло понимание. Поэтому я сразу взял на заметку, что имеет место быть интеллектуализация, что мне показалось интересным: в этом я схож с клиентом. Соответственно, допустил, что мы в стоворе на почве некоторой агрессии и интеллектуализации (в моменте почему-то не было такой уверенности, несмотря на всю очевидность).

Мне в этом было комфортно, и даже интересно, однако мне казалось – это усложнение всё-таки играет роль сокрытия реального запроса. Тем более, я замечал, что я в этом процессе так же злюсь, и даже нахожусь в некоторой растерянности, от беспомощности заземлить. Впоследствии, такая динамика оказалась не редкостью на наших встречах.

В моменте я решил сразу перейти к вопросам об эскапизме (обычно начинал обсуждать на второй встрече), поскольку это ещё более наглядно может развернуть интеллектуализацию.

Из значимого отмечу, для Виталия имела место высокая ценность автономности (даже скажу идеализация), а также имелось отвращение к

беспомощности, жалости в ней. Ему важен некоторый смысл действий, который понимается в самоактуализирующемся ключе, он также не считает себя взрослым по собственным представлениям. А эскапизм периодически помогает спастись от безысходности, безнадежности. Также весьма частое употребление «ты», когда рассказывает о том, что с *ним* происходит.

Как итог встречи: интеллектуализация приводит к очень глубокой и ценной рефлексии и клиент сам сходу рассказал про свой эскапизм, но это не даёт соприкосновение с условной детской частью, с условно «примитивными» желаниями и потребностями. Про процессы сговора на этой встрече я не внёс.

Вторую встречу я начал с того, что мне есть, что внести с прошлой встречи: я обозначил, что заметил сговор и хотел бы узнать отношение Виталия к процессам слияния на интеллектуализации, чему результат – сговор не замечать агрессии.

Он описал интеллектуализацию, как прямую защиту от тоски, безысходности и жалости. Виталию совсем не интересно погружаться в них, и даже вносить эти переживания на встрече смысла он не видит, поскольку они так или иначе возникнут снова. В этом он даже периодически переходил на «Я», говорил о переживаниях от своего лица.

Я попросил уточнить, что он чувствует относительно того, что это не кончится. Он сказал, что в основном страх и тревогу. Также имеется злость из страха утратить «когнитивный функционал». Поводом такого бояться послужил случай дереализации.

На некоторые мои уточняющие вопросы Виталий реагировал с лёгким раздражением/отвращением. Я вернул, замечает ли он это. Он согласился. Также мы прояснили, что злость и отвращение нередко сопровождают интеллектуализацию.

В процессе завершения я внёс, что помимо агрессии и отвращения, я нахожу также и удовольствие в сложившемся интеллектуальном формате общения. С чем Виталий согласился. Поэтому я склонен больше видеть здесь слиянный процесс.

На третьей встрече я хотел прояснить чего клиенту хочется в его процессах, поскольку я старался быть больше поддерживающим, полагая скрытый запрос на поддержку. Но он говорил скорее о том, что его разочаровывает: «образ не соответствует тому, что надумал себе», «непонимание как действовать, чтобы добиться результата», «перфекционизм». Или же они обесценивались тем, что физическое самочувствие, если и не является непреодолимым препятствием, то как минимум сводит удовольствие практически на нет: «проблемы с концентрацией внимания», «executive function отсутствует».

Клиент больше пошёл в сторону жалобы на когнитивные функции (память, формулирование мыслей, восприятие информации). Здесь уточню: на встречах у меня ни разу не было причины сомневаться в когнитивной полноценности клиента, в т. ч. и потому, что интеллектуализация присутствовала постоянно. Но я склонен верить на слово, поскольку эмоциональное состояние его было регулярно подавленным, тревога клиента действительно имела. Также переживания внутри жалобы были номинализациями (злость/гнев, тревога/страх, безысходность).

Однако после этого Виталию удалось более-менее разместить страх и бессилие, побыть в этом, в чём я присоединился. Это было очень искреннее слияние, я на какое-то время буквально прочувствовал, что идти дальше нет желания. И мне было непонятно как долго в этом быть или может всё-таки пойти по изначальному плану.

Здесь Виталий сказал, что наибольшее разочарование для него в этом – социальный фактор. Ему важны обратная связь и признание. Я предложил

обратную связь и поддержку, если это то, что ему сейчас актуально. Он подтвердил. Я вернул, что по разговору не чувствуется, что мыслить представляет ему сложность, даже создаётся обратное впечатление. Ему было это приятно и ценно слышать. Тем не менее, он попросил поменять тему и даже лучше завершать, поскольку он уже устал, на встрече приходилось довольно много думать.

Я предложил подвести итог, какие переживания сейчас присутствуют. Виталий сказал, что в целом те же: злость и безысходность, разве, что сейчас не так тревожно. На этом мы завершали.

После встречи у меня было чувство вины из-за того, что, пытаясь дать поддержку в слиянии, мне действительно хотелось «спасательствовать». Также мне хотелось пожалеть Виталия, чего я не внёс. Я предположил, что здесь имеется сговор не замечать жалость. Хотя было ценно, что у клиента полноценно получилось разместить переживание – страх.

Четвёртую встречу я хотел продолжить действовать сходным образом, в слиянии поддержать самораскрытие через жалобу, и исследовать какие переживания актуальны. Динамика практически воспроизвела прошлую встречу, за исключением тревоги и страха. Они на встрече не фигурировали. Выйти далее номинализации на встрече не удалось, вышло повторение (на уровне номинализации) проговоренных ранее агрессии, жалости и отвращения.

Однако, я старался понять, что со мной, что вытесняется и заметил у себя вину, стыд и обиду. Возможно, как раз ища поддержку в усилиях чётко придерживаться плана встречи (исходя из определения клиента как пограничного), я чего-то не замечаю, и это может зеркально отражать отношения клиента с его интеллектуализацией. И я был разочарован встречей, потому что на прошлой получилось выйти на 3 шаг, а на этой дальше второго не получилось сдвинуться (по пятишаговой модели).

На пятой встрече я попробовал изменить стратегию работы, и попробовал обозначить, что работа на встречах вне интеллектуализации, будто бы саботируется. Я поделился, что для меня внутри слияния на интеллектуализации есть и конкуренция, что я нахожу в этом удовольствие, но в то же время и злюсь на это. Будто бы это единственный приемлемый подход к взаимодействию. Часть про конкуренцию Виталию не сильно откликнулась, поскольку для него скорее привычно общаться в ключе интеллектуализации и намеренности здесь нет.

Он также поделился, что интеллект и отношение с юмором – это то, в чём он себя всегда чувствовал хотя бы сколько-нибудь автономным, мог в этом самоактуализироваться, несмотря на болезнь, которая зачастую как раз вносила массу чувств из беспомощности и безысходности. Теперь же, учитывая лечение, когда оно прямо негативно сказывается на качестве мышления в течение дня, иной раз даже с текущей умеренной работой невыносимо сложно справляться.

Я поделился, что в ответ мне бы хотелось поддержать и пожалеть его, однако не чувствуется из того, как он это рассказывал, что хочется жалости. Действительно, хотелось бы не жалости, к ней отвращение и злость. Конечно, тогда я предложил определиться с тем, что я мог бы здесь поддержать, или может хотелось бы чего-то другого.

Далее всё можно описать всю встречу, как конкуренцию. Я пытался выйти на то, что может стоять за конкуренцией или чего клиент хочет в этом процессе, но конкуренция будто от этого только усиливалась.

Ближе к завершению я поделился, что процесс конкуренции на самом деле выходит интересным, что есть в этом некоторое удовольствие. Но мы словно ходим по кругу, и я чувствую, что будто есть нечто, что я мог бы поддержать, но совершенно беспомощен в этом. Виталий сказал, что, на самом деле такой конкурирующий формат «взбодрил», хотя прямой

конкуренцией он бы это не назвал. Также поделился, что в целом чувство беспомощности с ним довольно часто. На этом мы завершали встречу, но согласовали встретиться ещё дважды, чтобы прийти к некоторому общему знаменателю.

Шестая и седьмая встреча прошли очно. Мне хотелось больше акцентировать внимание на том, что меняется от смены обстановки. Однако общее состояние Виталия оставалось по-привычному подавленным. Делился, что злость и тревога стабильно имеют место быть. Но в этот раз его беспокоила «невозможность быть личностью – собой». Это было про страх дереализации, поскольку он не чувствует себя полноценно уже довольно давно. Я предложил описать то, каким он видит себя полноценным.

В процессе описания своего желания, каким бы хотелось быть и воспоминаний, Виталий заметно оживал. На что я и указал. Виталий согласился, но отметил, что сейчас чисто физически такие состояния не возможны. Я вернул, что всё-таки даже такая ностальгия, помогает чувствовать себя эмоционально лучше, и мне кажется, что это имеет некоторое влияние на текущий момент.

Также на встрече получилось присвоить отвращение к жалости, уязвимости и заметить желание проявляться и агрессию в этом.

На седьмой встрече мы подводили итоги. По динамике она напоминала шестую: сначала Виталий подавлен, затем несколько оживает. На этой встрече было заметно легче обсуждать состояние беспомощности, и присваивать связанные с ним переживания (хотя тоже в основном номинализация). Поэтому у меня даже осталось некоторое сожаление, что к этому получилось выйти только под конец.

По завершении, Виталию было ценно, что получилось в некоторой степени прояснить свои переживания, связанные с чувством беспомощности, не только видеть проблему в массе труднопереносимых переживаний, но и

видеть за этим желание поддержки и желание проявиться. Также прояснить роль эскапизма в этом.

Итог

По пятишаговой модели дошли до третьего шага, но не далее. Вся работа велась вокруг актуального состояния и второго и третьего шагов. Сложностью обернулся выход за рамки интеллектуализации. Это оказалось очень значимой защитой для клиента, в которой безопасно обсуждать уязвимое состояние. Соответственно, и РЭТ-система применялась больше в радио, и было довольно сложно выйти на терапию контакта. Мне ценен уже факт того, что имелось присвоение клиентом некоторых переживаний, пускай зачастую и в номинализации.

Также, несмотря на чуть ли не прямое проговаривание о фрустрированной потребности в признании. Я долго не мог понять, что с этим можно сделать, как внести связанные с этим переживания на встрече. Виталий больше номинализировал. Также признание очевидной способности к интеллектуализации оказалось неактуальным. И, только, когда у Виталия получилось присвоить себе то, как он может чувствовать себя полноценным, получилось дать некоторое признание и поддержку, в том числе и в беспомощном состоянии.

Наибольшей трудностью оказалось выдерживание баланса между принятием слабой части и нормализацией. При осязательном противоречии между желаниями самораскрытия и не предъявлять себя таким какой есть. А в состоянии такой, какой есть как раз и имеется ряд переживаний, которые труднопереносимы. Из них получилось раскрыть жалость, злость, немного стыд. Как мне кажется смущение, возбуждение, удовольствие и обиду достаточно качественно на наших встречах мне не удалось внести, хотя это было бы значимо.

Эскапизм

Обсуждался эскапизм в двух планах: эскапизм, как общее состояние избегания труднопереносимых переживаний и конкретные процессы, в которые клиент периодически погружался.

В первом случае, интеллектуализация, оказывалась своего рода эскапизмом, который помогает не погружаться в труднопереносимые переживания. Во втором, в роли эскапизма были: в некотором периоде из прошлого были компьютерные игры, как «заполнение внимания рецепторов»; творчество (рисование и танцы) помогали начать самовыражение, в процессе которого можно было почувствовать для себя значимость, осмысленность, интерес в деятельности; посещение бара (без употребления алкоголя), как смена условий, в которых один на один с собственными переживаниями, на условия где можно пассивно реагировать на происходящее, и возможно спонтанно пообщаться.

Наиболее ценным в конкретных эскапистских действиях, было «растворение» (реактивность) Я. Получалась как бы «активная» депрессия, особенно с учётом того, что клиент описывал и депрессивные проявления, и рассматривал эскапизм как более приятный аналог. В эскапизме нету переживаний безысходности, безнадёжности. К тому же в эскапизме всегда можно было найти некоторый смысл, что и было значимым.

Если соотнести это с концепцией из теоретической части, то эскапизм играет роль компенсации адаптации к действительности. На встречах получилось выйти на некоторые конкретные переживания, которые оказываются труднопереносимыми в адаптации. Хотя это как раз те переживания, с которыми важно наладить контакт, без контакта с которыми нельзя говорить о целостности.

2.3.4. Екатерина

Описание клиента

Женщина, 31 г. Тип личности – нарциссический (даже довольно зрелая нарциссичность), уровень организации психики – невротический. Работает в танцевальной сфере.

Жалоба – избегание важных дел, имеющих рутинный характер или значимых в долгосрочной перспективе. Тема – эффективность, дисциплина. Изначальный запрос – взять ответственность за «надо»-процессы, «повзрослеть», дисциплинировать себя. Скрытый запрос – пожаловаться, «поотражаться», обратная связь, поддержка.

Ход работы

Первая встреча была посвящена знакомству, формулированию запроса, связь с эскапизмом. Екатерина поделилась нежеланием брать ответственность за некоторую рабочую деятельность, которая ей неинтересна и субъективно не видит в этом смысл. Чувствует к такой деятельности отвращение и злость. Однако, также есть чувство вины и стыда, что это всё-таки рабочая ответственность, пусть и не большая, которую она саботирует.

Клиентка довольно быстро и легко идентифицировала собственные переживания в теме, поэтому довольно быстро перешли к эскапизму, и его особенностям. И к концу встречи удалось прояснить, что эскапизм – своеобразный способ справиться с разочарованием. Также в связи со своей жалобой, у клиентки есть чувства бессмысленности и бессилия, к последнему имеются стыд и отвращение.

А к слову, о бессмысленности пришла ситуация с конфликтом на работе, в которой признана обида, и имеет место обесценивание.

Мне было в удовольствие работать, поскольку Екатерина довольно легко идентифицировала и присваивала переживания, которые оказывались актуальными в ходе обсуждения.

На второй встрече мы начали как раз с поиска связи между сопротивлением некоторой ответственности и конфликтом на работе. Екатерину беспокоила здесь бессмысленность, оба вопроса изначально ей неинтересны, и она сталкивается с этими процессами как бы поневоле. И меня здесь заинтересовал конфликт, что возможно в нём есть смысл обозначить свои границы – почему Екатерина находит это бессмысленным?

Оказалось, для неё ценна именно осмысленная «положительная» конкуренция и агрессия, как например на соревнованиях. А проявлять себя подобным образом в установлении границ ей чуждо, агрессия здесь переходит больше в отвращение или стыд. Более того, в соревновательном формате она уверена в своём навыке, целенаправленно идёт к такой конкуренции, это её вдохновляет. А конкуренция из конфликтной ситуации, напротив, скорее обижает фактом обесценивания, как будто ей нужно доказывать своё право быть профессионалом, хотя всё уже доказано.

Вначале встречи я поддерживал «грандиозную» часть, меня действительно восхищал подход к подготовке к соревнованиям. Во второй половине «ничтожную»: Екатерина присвоила, что обижается, и чувствует себя в этом очень уязвимо, и не хотела бы себя так предъявлять перед коллегами. Екатерине оказалось трудно присваивать и проявлять обиду, хотя она её замечает. Это присутствовало в обеих темах. Удалось выйти на то, что в этом хочется поддержки и быть услышанной

На третьей встрече Екатерина поделилась, что перестала саботировать рабочие моменты, которые кажутся ей бессмысленными, хоть и в небольшой степени стала уделять им внимание. Также в конфликтной ситуации она смогла обозначить свою позицию, причём приемлемым для себя образом, что

повлияло на коммуникацию. Выходило, что работа по изначальному запросу была выполнена. Тем не менее, было решено, что мы продолжим до пяти встреч. Я предложил оттолкнуться от актуального состояния.

Екатерину беспокоила ещё одна тема – страх за неопределённость в подготовке к конкретным соревнованиям в танцевальной паре. Как оказалось, вызывает тревогу ещё и то, что тут будто бы сложно определиться с тем, чего хочется, поскольку перспективы зависят не только от неё.

По сути, здесь также имеется страх за беспомощность повлиять, чтобы быть уверенной за подготовку. Переживания внутри темы были идентичны первой теме: страх, обида и злость не замечаются за стыдом и отвращением.

Здесь я применял терапию контактом и трёхчастное высказывание. Екатерина разместила злость, вышла на обиду; разместила обиду, вышла на то, что очень высока ценность самоактуализации. Её бы очень обидело, если бы партнёр это обесценил, чего она и боится. Я смог вернуть, что желание самоактуализироваться не зависит от партнёра, и что важно позаботиться именно о собственном желании. Екатерина даже проговорила, что и как хотела бы с партнёром обсудить.

На этой встрече было много удовольствия. Мне было радостно и приятно, что так быстро имеется результат работы, и что клиент так смело идёт в переживания.

На четвёртой встрече было интересно, что клиентка отметила, что ей ясно, что делать, и, в связи с этим стремление к эскапизму минимально. Можно сказать, что имеется желание и удовольствие решать актуальные вопросы. Поэтому обсуждали радость, удовольствие и возбуждение в сфере самоактуализации (в роли танцора и преподавателя). Было слияние на удовольствии, особенно в теме преподавания.

Тем не менее, вышли на некоторую светлую грусть, касаясь вопросов преподаательства и на страх разочарования. И это не откликлось именно

страхом, это было больше про действительное разочарование, но не болезненное, а принимаемое. Поэтому удовольствие из процесса не выпадало, и встреча получилась довольно тёплой и приятной с осенним настроением.

Между встречами у Екатерины был День рождения, и на пятой встрече она делилась, что впервые за долгое время, она очень хотела, чтобы ей уделяли внимание на День рождения, и радовалась и наслаждалась в этом. Имелось в виду, что она это легко принимала, и это было ей по-настоящему приятно, в то время как ранее, это воспринималось будто как неизбежный формальный ритуал.

Также она делилась тревогой за дальнейшее развитие ситуации в танцевальной паре. Остаются потенциальные факторы неопределённости, на которые она повлиять неспособна. Прояснили, что она старается взять на себя контроль будто бы в родительской позиции, но вопрос ответственности партнёра – уже его вопрос. В этом были разочарование и страх.

Далее мы завершали. Екатерине было ценно, что она смогла получить обратную связь и поддержку, что помогло ей втянуться в рабочие и творческие процессы более уверенно.

Итог

Работать было довольно легко и приятно, поскольку было достаточно легко заземлять запросы: получалось прояснить что в отношениях клиент-консультант может быть полезным клиенту в иных отношениях. Выходило, что поддержка идентификации и размещения переживаний довольно быстро способствовала лучшему пониманию клиентом своих желаний, и даже довольно быстрому переходу к действиям. По пятишаговой модели довелось пройти все 5 шагов. По РЭТ-системе больше внимания занимала именно

эмоциональная часть. Довольно быстро получалось выйти на терапию контактом.

Несмотря на то, что формально было обозначено два запроса в течении встреч. На мой взгляд, суть у них одинаковая – принятие собственной уязвимой части, что это не только про уязвимость, но и про желание позаботится о себе. Акцент внимания на последнем помогал брать за это ответственность.

Эскапизм

Для Екатерины такую деятельность составляли: просмотр сериалов/развлекательного контента, обучающие/информативные ролики, отвлечение на работу с людьми. Это помогает на время диссоциироваться от иной деятельности, в которой имеются труднопереносимые агрессия и разочарование или имеется чувство бессмысленности или беспомощности.

В данном случае эскапизм оказался довольно адаптивным, поскольку отвлечение на работу и информативные развивающие ролики так или иначе имеют адаптивный смысл. Получается первое, своего рода, некоторое добавление адаптивного смысла к компенсаторной деятельности, а второе, наоборот, компенсаторного смысла к адаптивной деятельности.

Получается, что несмотря на то, что сам эскапизм связан именно с компенсацией, он оставался таким копингом, который довольно органично «встроен» в адаптацию. Соответственно, это далеко не основная проблема, а лишь средство самостоятельного копинга.

2.3.5. Яна

Описание клиента

Женщина, 26 лет. Тип личности – депрессивный, мазохистический, оральный. Уровень организации психики – пограничный. Имеется много татуировок, ранее довольно длительное время была тату-мастером.

Жалоба и тема – оттягивание воплощения возможностей для карьерного роста, хотя очень хочет этого и осваивает соответствующие навыки. Запрос – разобраться с трудностями с желанием стать востребованным специалистом, сформулировать собственную ценность как специалиста. Скрытый запрос – пожаловаться, получить поддержку.

Ход работы

На первой встрече, помимо обозначенного в описании, Яна раскрыла некоторую проблематику внутри темы: в новой специальности мучает «синдром» самозванца, есть ожидание, что чтобы прийти к этому нужно пройти некоторое становление, наподобие того, что было с ней в становлении тату-мастером – так складывалось очень спонтанно, хотя и не просто. С другой стороны, ей очень важна безопасность и стабильность, которые отчасти даёт текущая работа. Боится, что не хватит ресурсов.

Получалось своего рода многослойное уравнение, где было прошлое кредо тату-мастера, текущая работа, осваивание навыков более узкой специализации в связи с работой и поиск соответствующих вакансий, и страх оставить родительскую семью. Клиентка знала чего хочет, но была масса «но». По сути, и встреча ушла, чтобы раскрыть как комплексно она видит собственную проблему.

На второй встрече я хотел больше прояснить конкретные проявления эскапизма, а также что какие переживания всё-таки более всего актуальны Яне внутри темы.

Обсуждая то, с чем эскапизм помогает справляться, она отмечала, что это как-то помогает от бессмысленности в обыденной жизни. Это её пугает. В продолжение, уже ближе к концу встречи, она проговорила и про чувство вины, затем Яне захотелось заплакать, и она вышла из обзора камеры. Вернулась уже только немного успокоившись. Я обозначил, что я могу побыть с ней в нахлынувших процессах, мне бы хотелось поддержать их проживание. Прояснить о чём это, и чего она в это хотела бы не получилось. Яна сказала, что если и поделится, то не на этой встрече.

На третьей встрече мне очень хотелось вернуться как раз к тому, на чём мы закончили. Однако Яне было очень актуально пожаловаться на текущую работу, что не слышат, не видят, нарушают границы. При этом сама не обозначается, потому что важно быть ценным «хорошим» коллегой.

Я старался поддерживать идентификацию и присвоение переживаний, вышли на обиду, гнев, отвращение в некоторых отношениях на работе. Это напоминало обиду и гнев ребёнка, как реакцию на непонимание жёстких требований родителя. Я вернул ответственность, что аналогично у Яны получается и от самой себя довольно много требований.

После чего Яна вышла из кадра, поскольку вновь пошли слёзы. Когда вернулась, я предложил в качестве домашнего задания прописать к следующей встрече какие с ней происходят переживания, что она выходит из кадра. Возможно о них проще начать говорить, пока не погружена в них, начать с номинализации. Она согласилась. На чём и завершали.

На четвертую встречу клиентка опоздала на 15 минут. Поделилась, что был тошнотворный день, вытеснена агрессия по поводу нарушения границ на той же работе. Она всё-таки решилась поговорить на тему, из-за которой выходит из обзора видеокамеры.

Дело в суициде близкого человека, который случился в пределах пары лет тому назад. Яна была за рубежом и не смогла выйти с ним на связь. На

похоронах не было церемоний. Многие из окружения Яны, в том числе и родственники скорее осуждали такой поступок.

Я поддерживал жалобу, самораскрытие, идентификацию и проживание переживаний. Яна горевала, было много идентификации с другом, были обида и гнев, чувство отверженности и одиночества. Было очень горько и грустно.

На завершении, поскольку Яна была тату-мастером, я предложил нарисовать некоторые из наиболее интенсивных переживаний на бумаге в свободной форме. Мы договорились обсудить это на следующей неделе (через встречу).

На пятой встрече мы возвращались к первоначальному запросу. У Яны был довольно бодрый настрой. Я попросил уточнить, имеется ли для неё связь первоначальной темы и темы суицида друга. Как оказалось, связь имеется: карьерный прогресс почти наверняка будет связан с переездом в Москву, и ей придётся оставить родственников. Ей страшно не оказаться рядом в тяжёлый момент. Страх перед таким риском связан с редкой хронической болезнью двух членов семьи.¹⁴

Далее я попросил раскрыть какие в теме имеются переживания, и Яна делилась, затрагивая не только конкретную ситуацию, но и ситуацию в родительской семье в детстве. Из общих переживаний выделяются обида, злость и отвращение. Много сдерживания и подавления агрессии. Также отметил и вернул, что Яна в целом косвенно их выражает: жалуется формально не жалуясь, и добавляя сарказма там, где актуальна злость.

Далее мы обсуждали как Яна вообще проявляет и может присваивать и проявлять агрессию. У Яны было много отвращения к агрессии. С одной стороны мне понятно, с другой злился на это.

¹⁴ Интересный факт, двое членов семьи имеют именно ту же редкую болезнь, что и в описанном случае с Виталием.

На шестой встрече Яна делилась, что внешние события подгоняют переезд. Оказалось, что она не только осваивала необходимые навыки, а уже давно договорилась с друзьями о возможной поддержке в переезде. Каковая возможность и воплотилась. В теме были переживания возбуждения, удивления, радости, страха и стыда. Особенно последних двух: «переезд будто предательство».

Яна показала рисунок агрессии. Рисунок выглядел как абстрактное изображение космических просторов иссиня-чёрными, фиолетовыми и багряными оттенками. У меня это вызвало следующие переживания: пространство воспринималось одиноким и безмятежным, и несмотря на общее грустное, печальное впечатление, будто имело некоторое тепло и уют. Чем я в общем и поделился, Яне этот рисунок тоже был скорее приятен. Мы обсудили, что если рисунок агрессия, то в ней отзывается ещё и грустью, печалью, обидой, страхом. Возможно, имеется некоторое отвращение, если интерпретировать пространство как дистанцированность. Также Яне откликалось, что рисунок будто про отсутствие, но желание близости или заботы.

Мы вышли на то, что если её агрессия действительно такая, то её содержание довольно безобидно, возможно её легче будет присваивать, если увидеть в этом желание позаботиться о себе, преодолеть одиночество в этом переживании. На этом завершали.

На седьмой встрече мы подводили итоги. Актуальность изначальной формулировки отпала, поскольку внешние факторы подгоняли переезд и поиск работы. Получалось будто бы «хочу» подгоняет внешнее «надо». Однако запрос уже был связан с собственными переживаниями внутри темы. Яна делилась, что даже появился проект в контексте желаемой работы. Однако, поскольку есть страх, что не сможет вносить агрессию, боится обесценивания заказчиком.

Мы вышли, на то, что ей здесь также страшно разочарование. Есть огромное желание получения удовольствия от самореализации в любимой профессии, и хотелось бы в ней только этого, а уже в связи с вопросом о реальной работе всплывали стыд, злость, грусть и отвращение.

Как итог, Яне было ценно то, как много оказалось значимых переживаний, что, замечая и признавая их, легче погружаться в актуальные процессы и уделять им время.

Итог

В данном случае, если брать в целом, то получилось побывать на всех пяти пунктах пятишаговой модели. Это если говорить об истории работы с изначальным запросом. Однако, динамика качественно пошла дальше только после того, как всплыла другая, но гораздо более актуальная тема суицида друга. Также часто клиентке было важно обсуждать отношения, связанные с текущей её работой. Причём темы прямо связаны для клиента. Из чего вытекало, что основную трудность для клиентки составляло субъективное противоречие между тем, чтобы выдерживать границы отношений, при этом вносить в них свои переживания. Везде получается созависимый формат, где предпочитает быть в роли жертвы или есть сильная идентификация с жертвой, при этом вытесняется и не присваивается агрессия.

Насколько это было возможно, присутствовали РЭТ-система и трёхфокусная модель. В основном пригодились акцент на фокусе специалиста и обратная связь, в связи с ним. На мой взгляд, наиболее важным было именно признание и присвоение агрессии, связанного с этим страха, стыда и вины.

Эскапизм

Интересно, что в данном случае, наиболее регулярный эскапизм – это переключение на другие полезные дела. Т. е. для избегания поиска вакансий и изучения вопроса переезда клиентка часто переключалась на разминку/лёгкую физическую нагрузку, уборку, планирование и др.

Отвлечение на ролики в интернете, происходило всё равно на связанные с темой работы. Как будто поиск поддержки для «состояния полной готовности» для действий в желаемом направлении. Такая история так же не касается труднопереносимых переживаний, хотя оставляет фокус внимания на желаемом.

Также Яна отметила интересный досуг, который я склонен интерпретировать как эскапизм, но это история не только про уход, но и про некоторую самоподдержку: у Яны имелся дневник, где она выписывала оригинальные и интересные переживания и события. Это не всегда нечто действительно яркое, иногда это очень обыденные вещи, однако это те моменты, которые для неё проживались не обыденно, позволяли увидеть нечто прекрасное в моменте. Такой досуг спасает от чувства бессмысленности, в этом есть значимое переживание уникальности, смысла. И в таком состоянии она чувствует некоторую опору.

Труднопереносимые переживания, от которых мог происходить уход в этом, в основном агрессия, стыд, страх, жалость, обида, вина.

Также сходную роль выполняла интеллектуализация, только она оказывалась почти всегда про агрессию.

2.4. Оценка практической работы

Насколько я могу судить о своей работе, результат в целом меня радует. В первую очередь тем, что удалось применять модели и инструментарий освоенные на курсе, а также сочетать их с фокусом внимания на эскапизме из теоретической части. Как мне кажется, опыт

получился довольно ценный и продуктивный именно для практических навыков. О теоретических позднее.

Я бы даже сказал, что трёхфокусная модель, пятишаговая модель и терапия контакта, на данный момент, кажутся неким априорно необходимым, фундаментальным набором. Полагаю, во многом потому, что моя практика началась именно с этого курса, и до упомянутых в работе клиентских случаев, практики индивидуального консультирования наберётся немногим более 50 часов. Тем не менее я имею удовольствие работать именно так и мне это ценно, за что и благодарен курсу.

В то же время, не могу сказать, что это был лёгкий опыт. Главным образом потому, что практическая работа вскрывала собственные уязвимые части. Собственная интеллектуализация, которую я очень люблю, оказывалась благодатной почвой для слияния и сговора. Из-за чего некоторые актуальные моменты раскрывались для меня постфактум, после супервизий или осмысления динамического фокуса вне определённой встречи. Конечно, это открывает очевидные перспективы для собственной личной терапии, и помогло обратить внимание на то, какие переживания я могу в моменте игнорировать (например, злость, вину, стыд, тревогу).

И всё же, на момент написания этих строк, я скорее сожалею об упущенном качестве собственной консультационной работы, что не отменяет и радости от завершения значимой и ценной мне работы, проделанной вообще на курсе. А поскольку текста вышло довольно много, то надеюсь, что читатель найдёт ознакомление скорее полезным. Тем более, что впереди остались только итоги и источники.

2.5. Выводы об эскапизме

Изначально мне представлялось, что в работе с эскапизмом особенно значимо придерживаться принципа «Насильно мил не будешь». Несмотря, на

то, что так можно сказать про любую терапию или консультации, это скорее про то, что форсировать осознание буквально доводя информацию не принесёт эффекта. Мне представлялось, что честная обратная связь в моменте, покажется такому клиенту никак не откликающейся. Дать прямой взгляд на проблему, когда бессознательно клиент её избегает и в упор не видит, невозможно, пока ему не станут достаточно переносимы переживания, связанные с этим. Однако, практика показала, что скорее всего такие отношения с эскапизмом имеются у тех, кто с ним мало знаком, и ракурс рассмотрения через избегание вообще чего-либо не так привычен. А те клиенты, для которых проблему представляет сам эскапизм, напротив – номинально могут проговорить все собственные трудности с ним связанные от и до. Проблему представляет то, почему хочется «убегать» от трудности, а не выбрать альтернативное адаптивное поведение.

К чему очень кстати под руку попала цитата З. Фрейда: «Невроз не отрицает реальность, он просто не хочет о ней знать; психоз отрицает ее и пытается ее заменить» [Цит. по 20]. Что, на мой взгляд подтверждает верность взгляда на эскапизм, как на невротическую по своей сущности проблему.

Также я думал, что подойти к сути проблемы проще, издали, через метафору или подобные проявления в отношениях. Но, как оказалось, несмотря на лёгкость номинализированного описания: смысловую составляющую, выгоды, субъективные трудности. Имеется очень критичное отношение к метафорам, и трудность в отношениях на консультации представляет именно контакт клиента с собственными переживаниями (далее номинализации) и размещение их в отношениях клиент-специалист. В этом специфика клиентского фокуса. И, всё же уточню, на мой взгляд, это проявление интеллектуализации, что свойственно и мне (с чем мне самому есть ещё над чем работать в роли клиента).

Поэтому наиболее непростым вопросом оказывается формирование таких клиент-терапевтических отношений, в которых клиенту будет переносимо вносить переживания. И мне здесь помогал больше динамический фокус внимания. Дело в том, что здесь есть актуальное для наиболее трудных мне случаев противоречие, касающееся переноса, которое мне трудно объяснить простым языком. Это похоже на то, будто клиенту было бы переносимо, или вернее желаемо, размещать переживания в идентификационном переносе близнецовом или нарциссическом (довольно зрелом), встречая конкордантный контрперенос. Однако трудности для клиента составляют отношения в ролевом переносе (собственно состоянии, достигаемое в эскапизме, имеет некоторый регрессивный характер), где специалист может выступать скорее родительской фигурой, и клиент опасается комплементарного контрпереноса. Но именно в такой динамике и имеются те, наиболее трудные переживания.

Казалось бы, клиент более искренен и идёт в близость, когда перенос идентификационный, и в этом клиент чувствует себя безопасно. Но наиболее искренний контакт с трудными переживаниями происходит, когда он выходит к ролевому переносу. И сам процесс эскапизма предполагает некоторую регрессивность, детскость и противостояние с родительской фигурой.

Из такого опыта мне кажется уместным взгляд на эскапизм, как на своего рода фантазию о победе детскости над требованиями родителя. Интересно, что здесь этот процесс будто бы подталкивается чувством обиды на родителя, и действительно зачастую здесь она имеет место быть и очень большой. Но здесь могут быть самые разные переживания и проблема не в обиде самой по себе, а в том уязвимом беспомощном детском положении, к которому агрессивна ситуация. Скажем, будто бы собственный оральная процесс вызывает на себя аутоагрессию, и от него происходит отказ ввиду абсолютной беспомощности такой позиции, но само оральное состояние оказывается неудовлетворённым, непризнанным, отвергнутым.

Соответственно, выбирается стратегия отрицания оральности и агрессивности к собственной оральности. Иначе говоря – эскапизм позволение себе оральности так, чтобы при этом внутренне это не проживалось как оральность. Что эскапист может легко признать, рефлексировав процесс эскапизма со «зрелой» позиции, однако внутри процесса этого рефлексировать нет желания, поскольку в том и смысл, чтобы соединиться с детской оральной позицией. Одновременно и желание, и нежелание соединиться с «внутренним ребёнком». Может быть сходство с динамикой зависимого поведения.

Строго говоря, эскапизм тем большая проблема для личности, чем больше было детского опыта (не обязательно количественно, может быть более ярко выражен), в котором ребёнку самому приходилось «заботиться» о себе, хотя он нуждался в поддержке родителей, или же поведение родителей являлось тем стресс-фактором, для преодоления эмоциональных последствий которого и была необходимость в поддержке. Это далеко не оригинальная ситуация, и опыты самостоятельного копинга даже ценны, вопрос в том, каковы масштабы процесса. Чем более агрессивна такая ситуация(-ии) была к ребёнку, тем больше вынужденного желания «аутизироваться» от родителей, сепарироваться, когда изначально хотелось обратного. То есть ситуация буквально порождает два противоположных желания, соответственно гораздо больше эмоционального комфорта в диссоциации от одного из. И для того, чтобы эту диссоциацию осуществить, нужно на что-то отвлечься. Конечно, проще всего отвлекаться увлекаясь чем-либо. Поэтому и эскапизм может проявляться в самой разнообразной деятельности. Теоретически это и является «расщеплением», и подстёгивает его, а соответственно и нарциссический и шизоидный процессы.

Поэтому фокус специалиста может эффективно раскрыться, через реакцию на ролевой клиентский перенос. Но такая уязвимая ситуация может избегаться клиентом при помощи защит и сговоров/слияний и т. п.. Поэтому выходит, что наиболее ценным оказывается умение пользоваться

динамическим фокусом, и исследовать какие переживания происходят в защитном процессе клиента от перехода к состоянию ролевого переноса на специалиста, а какие, когда он будто против воли оказывается в таких отношениях. Первое можно поддержать исследованием (будто бы в этом формате приемлемы оба контрпереноса), а второе желательно поддерживать именно с конкордантной позиции, поскольку это соответствует тому изначальному детскому желанию в этом процессе. Но это не говорит о бесполезности комплементарного контрпереноса, такая динамика просто будет отражением внутренней конфронтации клиента, с которой он тем более живёт, чем более занимается эскапизмом. Если с клиентом сформированы достаточно доверительные отношения, то это может подсветить и внести на встрече те внутренние противоречия, которые нуждаются в разрешении. Мне кажется идеальным результатом здесь бы было признание собственной оральности в Я-реальном и принятие ответственности за удовлетворение потребностей в такой позиции. Что будет своего рода консенсусом с Я-реальным и Я-идеальным.

Расщеплённая динамика наблюдается ещё и в том, что по форме ответственность за процесс справляться с переживаниями берётся, но по содержанию вопрос ответственности именно за проживание игнорируется, он остаётся в подвешенном и неоднозначном состоянии (т. е. по факту нет). Или, иначе говоря, диссоциирован.

Мне кажется, это удобно описать нарциссической динамикой: клиенты могут быть восприимчивы к поддержке внутри эскапистского процесса, однако не берутся это обозначить и попросить, потому что сделать это открыто – признать своё уязвимое положение, проживаемое как Ничтожное Я. Как бы хотят безусловной поддержки, чтобы это было искренним порывом поддерживающего, и как бы с признанием их Грандиозного Я. Однако это очень идеалистично и трудноосуществимо на практике.

Касаясь темы расщепления, а в контексте данной работы, это однозначно диссоциативный процесс, я обнаружил, что такую

интерпретацию можно дать многим динамикам. Точнее, эскапизм как один процесс, можно рассматривать с разных динамических ракурсов. Поэтому каждый такой подход я бы описал отдельно. Уточню только, что на мой взгляд, далее я даю разную интерпретацию одному процессу. Я делаю такой вывод на основании клиентских отношений с эскапизмом из приведённых в работе случаев. Любая из предложенных ниже интерпретаций подходит для их описания, с поправкой на то, что в первую очередь рассматривается компенсаторная сторона вопроса.

2.5.1. Мазохистская динамика: мазохизм осмысленности

Если трактовать мазохизм, как стратегию, в которой ради некоторой личностно-значимой выгоды имеется готовность допускать или даже поощрять ущемляющее отношение к себе (как со стороны других, так и с собственной стороны), то можно сказать, что люди склонные к эскапизму, не являясь мазохистами в целом, ведут такую стратегию относительно смысловой сферы. Т. е. имеется очень высокая ценность осмысленности, самоактуализации, полезности и ценности собственного существования (или по крайней мере собственной деятельности), я бы даже сказал идеализируется настолько, что будто бы только это и обосновывает значимость собственного существования. Соответственно, эскапист предпринимает всё, чтобы чувствовать эту осмысленность, и, если деятельность вдруг неудачна, не достигла результата, даже совершенно нормальным для действительности образом, это будто бы обесценивает всю деятельность, приносит огромное разочарование и лишает смысла и обоснований собственного существования.

Это ведёт к следующему: собственный смысл жить переживается эскапистом не как субъективный, а как объективно существующий. Если говорить психоаналитическим языком, идёт не от Эго, а от Суперэго. Поэтому эскаписты могут быть очень уязвимы к критике и обесцениванию со

стороны людей, на которых проецируют роли, которые повлияли на формирование Суперэго. В то же время они легко могут прийти в роль жертвы по Карпману, относительно таких людей. И они всегда в роли жертвы относительно собственного Суперэго. Мазохистичность Эго относительно Суперэго. Своего рода созависимость интегрированная в структуру личности.

Мазохизм здесь в следующем: эскапист готов заполнять собственную жизнь до пределов даже физических возможностей той деятельностью, которая имеет соприкосновение с этим смыслом, даже метафорически, вплоть до игнорирования других даже базово значимых потребностей. Иным образом, делает всё и терпит всё ради контакта с тем, что носит для него эту осмысленность. И, напротив, готов обесценить любую деятельность, которая, субъективно не соотносится со значимым смыслом.

Если с такой точки зрения посмотреть на произведения Виктора Франкла, то именно такой эскапизм позволил узникам концлагерей выжить в условиях концлагеря. Этим эскапизм и являет свою адаптивную функцию.

А если мы посмотрим на биографию Ван Гога, то такой же эскапизм довёл его до полной дезадаптации.

Также здесь раскрывается и диссоциативная природа феномена: эскапист в большей степени поглощён собственной потребностью в самоактуализации, собственной смысловой сферой. Он находится в крепком ассоциировании себя со значимой, осмысленной частью себя, но всё-таки лишь частью себя, и в угоду этому диссоциируясь от себя в иных проявлениях, соответственно и от себя, как от целостной личности.

2.5.2. Депрессивная динамика: вытеснение жалости к себе и заботы о себе

Отчасти это уже раскрыто выше, в описании мазохистской динамики, но значимо сделать на этом акцент. Примера ради опишу, как я вижу

«идеальный» радикальный случай. Радикальный эскапист готов полностью заполнить собственную жизнь значимой деятельностью, насколько это возможно. Заметно понижая планку, касаемо удовлетворения иных, более «примитивных» базовых потребностей. Удовлетворение базовых потребностей – необходимость, их смысл обесценен до минимума, и совсем отсутствует если нет удовлетворения той «особенной» – смысловой потребности.

Ловкость в том, что у эскаписта могут быть разнообразные интересы и он может много где увидеть их воплощение. Соответственно, он может очень долго и разнообразно убежать от «кристаллизованного» внутреннего конфликта, от депрессивной динамики его проживания. А тот самый конфликт содержит труднопереносимые чувства, за проживание и принятие которых эскапист не желает брать ответственность и относится к ним подавляюще, депрессивно. Хотя субъективно это может переживаться, как будто это эти чувства угнетают его (т. е. не присваивает ответственность за них).

Собственно, от чего и происходит бегство. И можно описать эскапизм, как «активную» депрессию. Т. е. подавление происходит не прямо, а посредством убегания в процессы, носящие ценный смысл или динамику смыслов, но в которых личность участвует реактивно, растворяясь в процессе, диссоциируясь от того, за проживание чего нет желания брать ответственность.

2.5.3. Нарциссическая динамика: признаю Ничтожное Я, и именно поэтому пойду в те процессы, в которых его не чувствую

Если для классического нарцисса эта динамика может носить бессознательный характер, то эскапистскому варианту вполне комфортно и от номинального осознания факта наличия Ничтожного Я, однако это только ещё один повод пойти в те процессы, где больше воплощается Грандиозное

Я, нивелируя переживания Ничтожного Я. Эскапист расставляет приоритет всегда в пользу удовлетворения потребностей так, как это видится через Грандиозное Я, и уже после этого можно вспомнить о Ничтожном Я и чего там ему надо и с лёгкостью его признать. Но в отсутствие удовлетворения Грандиозного Я, Ничтожное Я воспринимается как обуза. Соответственно, удовлетворение более «примитивных» потребностей всегда вторично, в крайнем проявлении даже тогда, когда адекватно адаптации было бы уже и на первое место их поставить.

Соответственно, можно увидеть, насколько значимы процессы идеализации. Практически невозможно разочароваться в том, что мыслиться как объективно значимое, будто бы невозможно разочароваться в Суперэго, через присоединение к субъективно значимому, к Эго. Даже если в конкретный момент актуально обратное.

Мне кажется, тут как раз имеет место нарциссический процесс разочарования в родителе и создании себе образа идеального родителя. Я бы даже сказал, есть разочарование в фигуре взрослого вообще, и формируется некоторый образ идеального взрослого, которому эскапист и стремится соответствовать, и возможно даже мог бы. Однако парадоксальным образом вытесненная динамика, трудное проживание фрустрации в «уязвимой» сфере, создаёт невозможность достижения желаемой «идеальной» адаптивности взрослого.

Проблема оказывается в том, что реальное взросление требует быть всяким, но адаптивным. А эскапист готов стремиться к сколь угодно грандиозному идеальному взрослому, но не желает даже немного касаться адаптации, связанной с труднопереносимыми переживаниями, которая представляется бессмысленной, жалкой, скучной, отвратительной, ненужной. И загвоздка может быть в том, что объективно, логически или идеально эскапист часто прав, но субъективно не присоединяется к целостному себе, и по факту саботирует или игнорирует поддержку собственных, пусть и

субъективных, пусть и незрелых, но интересов. Что, на мой взгляд, очевидно напоминает орально-ригидный конфликт.

2.5.4. Регрессивная динамика

В предыдущих описаниях акцент был на том, что эскапист в целом стремится не иметь контакта с собственными Ничтожным Я, незрелостью или оральностью. Однако, эскапистская деятельность, которая направлена на компенсацию, так или иначе предполагает своеобразный контакт с таковыми частями себя, устраняет «расщеплённость» на приемлемых эскаписту условиях. Я бы даже сформулировал этот как парадокс: устранение расщепления на диссоциативных началах.

Например, игра в компьютер довольно инфантильное поведение со стороны, но играющий увлечён смыслом внутри процесса, а не как это выглядит со стороны. Употребление алкоголя – это состояние опьянения, которое хоть и неодинаково для разных людей, но, как правило, про состояние, где больше эйфории, меньше ответственности. Просмотр сериалов – погружение в развлекающее зрелище. Я бы даже сказал, что просмотр любых видео, будь это кино или ролики из соцсетей имеет аналогичный характер. Мы не можем говорить, что кинематограф носит исключительно развлекательный характер, но ощутимо различие развлекательной компоненты у фестивального кино и очередного супергеройского экшна или боевика, тем более короткого ролика. В погружении собственного внимания в развлекательную составляющую, также минимум ответственности и осмысления. Здесь не нужно усилий для направления внимания, однако максимум динамики. Чем-то напоминает спонтанное и лёгкое на подъём детское состояние, не так ли?

Как я уже говорил, подобный смысл можно найти в самой разной деятельности. Здесь значима возможность «раствориться» в ней. Что по факту оказывается равноценным регрессу в то самое уязвимое, более детское

состояние. На мой взгляд, контакт с собственными такими состояниями весьма важен, и даже может иметь терапевтический эффект. Однако загвоздка в том, что эскапист как раз и стремится «раствориться», чтобы этот контакт не проживался полноценно, со всем принятием, погружением и субъективным осознанием процесса. Хотя это не исключает возможности признания этого эскапистом в отстранённой, объективной, диссоциированной форме.

2.5.5. Отношения с шизоидной динамикой

Именно эта динамика мне кажется наиболее интересной, поскольку сам эскапизм – явление максимально шизодное: основная защита шизоидной личности – это уход во внутренний мир или уход в фантазии. Разве что эскапизм зачастую является аналогичной формой ухода, воплощённой во внешней деятельности. Также тут уместен классический шизоидный конфликт: желание и страх близости. Эскапизм – это желание и страх контакта с собственным регрессивным состоянием. Однако замечу, что за страхом стоят самые разные переживания (на встречах из клиентских случаев злость, обида, стыд, вина).

Получается, что если так смотреть на эскапизм, то это шизоидный процесс, но не обязательно, что у шизоидной личности. Своего рода шизоидизация себя же, как следствие внутреннего невротического конфликта. Т. е., если обычно шизоидные типы личности сталкивались в детстве с отчуждением, которое они действительно не могли преодолеть, такой способ компенсации для них усвоен, как прямой копинг, прямая адаптация. Когда же уже взрослому индивиду любого личностного типа препятствием в адаптации встаёт его собственный внутренний невротический конфликт, эскапизм будет таким решением, которое сохранит этот внутренний конфликт в нетронутом виде.

Из описанных выше подходов к рассмотрению динамики эскапизма может показаться, что я утверждаю будто бы эскапизм у разных типов личности протекает по-разному. Напомню, что я интерпретирую один и тот же процесс. Хотя, допускаю, что в обсуждении того, что происходит с клиентом лучше опираться на ту, в которой клиенту было бы проще увидеть и узнать собственный процесс, а соответственно и связанные с ним переживания.

Также может показаться, что я намеренно размываю рамки классификации типов личности, описывая динамики, по большей части соответствующие типам личности по Н. Мак-Вильямс, при том утверждая, что я описываю один процесс. Могу только ещё раз отослать к цитате Карвасарского, где он говорит о размытости рамок проявлений неврозов в современности. Тем более, что какую бы динамику я ни рассматривал, каждая также завязана и на диссоциативных процессах. На мой взгляд, определяя тип личности в конкретный момент, мы говорим о наиболее актуальных и устойчивых проявлениях клиента, которые не могут описывать такую динамичную структуру, как личность, исчерпывающе во всех проявлениях. Но это значимо нам, как консультантам для опоры в разработке стратегий работы с конкретным клиентом. Поэтому, если здесь и есть «размытие», то это результат применения статичных критериев к динамичной структуре.

Заключение

В соответствии с целью работы были довольно подробно рассмотрены отношения между диссоциативным процессом и эскапизмом. Коротко: эскапизм – диссоциативный процесс, но не каждый диссоциативный процесс – эскапизм. Для адаптации к человеческой жизни, особенно современной, роль диссоциативных процессов трудно переоценить. Однако, эскапизму здесь отведена, по большей части, роль копинга. Наиболее важный критерий для постановки вопроса об адаптивности эскапизма – к каким процессам применяется такой копинг?

Если относительно процессов адаптации к объективной действительности, то эскапизм однозначно адаптивен. Если относительно процессов такой адаптации, которая бережёт, в первую очередь, внутриличностный невротический конфликт, то ответ не так однозначен. Чем больше такая «адаптация» имеет смысл именно компенсации, тем менее она адаптивна объективной действительности. И, чем более мы развиваем привычку компенсировать, тем пагубнее она может повлиять.

В этом и ценность психотерапии и психологического консультирования – это возможность увидеть, насколько мы бережём собственный невротический конфликт, как часть личности, и рассмотреть иной более целостный и адаптивный путь, как выбор, утверждающий личность (здесь равно субъектность). Что в целом практическая часть подтверждает, с поправкой на то, что порой этот выбор не так очевиден, и к тому же вызывает непростые переживания. И какими бы эти непростые переживания ни были, обычно в них и находится опора для более адаптивного выбора. Я даже скажу, что это можно сказать, про любую историю успешного итога консультирования, вне зависимости от того, связано ли оно с эскапизмом. Поэтому, несмотря на то что этот абзац очевидная банальность, он тоже часть итогов.

На основании всего пяти случаев невозможно сделать однозначный вывод, но, по крайней мере, осталось стойкое впечатление, что эскапизм редко является сутью проблемы, это всё-таки субъективно воспринимается как способ самостоятельно с ней справиться. Однако на основании способа, который выбирается в качестве эскапистской деятельности, можно строить рабочие гипотезы для консультирования. Я даже выделил ряд интерпретаций динамики эскапистского процесса, предпочтение которым можно отдавать в зависимости от запроса в конкретном случае. Разные подходы к интерпретации могут оказаться субъективно значимыми, хотя общую суть не меняют.

Более того, поскольку в практической части фокус был, в основном, на анализе эскапизма внутри работы с конкретным запросом, не было осуществлено то, как сам эскапизм можно повернуть в адаптивное русло. К сожалению, в процессе написания данной работы, не сразу был взят во внимание автор и психотерапевт, который весьма сведущ в этом вопросе. Рассмотрение корреляции с его идеями по-хорошему требует отдельной работы.

Как конкретный способ использовать эскапизм в адаптивном русле, я имею в виду методику парадоксальной интенции. А автор, разумеется Виктор Франкл, чью логотерапию, я полагаю, можно рассматривать, как способ эскапизма из экзистенциального вакуума.

В своей работе «Теория и терапия неврозов: введение в логотерапию и экзистенциальный анализ» Франкл связывает суицид, наркоманию, алкоголизм и юношескую преступность с экзистенциальной фрустрацией [22]. Я бы предпочёл обозначить эту связь следующим образом: перечисленные феномены – своеобразный эскапистский копинг с этой самой экзистенциальной фрустрацией.

Если понимать эскапизм, как это делается в данной работе, то Франкл буквально подтверждает, что логотерапевтическая техника строится на адаптивном его потенциале: «Задача логотерапевтической техники

парадоксальной интенции как раз в том и состоит, чтобы мобилизовать *способность к самодистанцированию* в рамках лечения психогенного невроза, тогда как другая логотерапевтическая техника – *деревлексия* – *основана на фундаментально-антропологическом факте – на способности к самотрансценденции*. Понять оба этих терапевтических метода можно, только если исходить из логотерапевтической теории неврозов» [Там же].

Как оказалось, можно понимать это и не исходя из логотерапевтической теории неврозов, разве что чуть иначе. Соответственно, адаптивный потенциал эскапизма был апробирован в непосредственной психотерапевтической практике задолго до этой работы, хотя возможно и не рассматривался именно с такого подхода.

Я пришёл к тому, что ещё больше нашёл актуальным не только теоретическое рассмотрение вопросов эскапизма, отчуждения и диссоциации, но и осмысления того, что с ними делать в бытовой повседневности, и конечно же, в практике психологического консультирования. Могу только надеяться, что таковыми их найдёт и читатель, и сможет найти в тезисах этой работы как опору, так и подвергнуть их продуктивному критическому анализу.

Источники

1. Белов В.И., Эскапизм: причины, функции и границы [эл. ресурс] / В.И. Белов // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2017. – №3-1. – С. 270-276. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/eskapizm-prichiny-funktsii-i-granitsy> (дата обращения: 26.04.2024);
2. Власик А.С., Коршунов А.В. Диссоциация в феноменологической перспективе (на примере спортсменов и представителей экстремальных профессий) [эл. ресурс] / А.С. Власик, А.В. Коршунов // Национальный психологический журнал. 2015. №3 (19). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dissotsiatsiya-v-fenomenologicheskoy-perspektive-na-primere-sportsmenov-i-predstaviteley-ekstremalnyh-professiy> (дата обращения: 12.04.2024);
3. Выготский Л.С. Мышление и речь / Лев Семёнович Выготский. – Москва: Издательство АСТ, 2021. – 576 с.;
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 536 с. – (Психология: Классические труды);
5. Греков М.А. Феномен эскапизма в медианасыщенном обществе [эл. ресурс]: Дисс. ... канд. филос. наук. Омск, 2008. – 19 с. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/fenomen-eskapizma-v-medianasyshchenom-obshchestve> (дата обращения: 26.04.2024);
6. Гурин С.П. Концепция карнавала М. Бахтина и теория архаического праздника В. Топорова [эл. ресурс] / С.П. Гурин // Труды Саратовской православной духовной семинарии. – 2017. – №11. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-karnavala-m-bahtina-i-teoriya-arhaicheskogo-prazdnika-v-toporova> (дата обращения: 26.04.2024);
7. Гусейнов А.Ш. Специфика эскапизма в контексте протестной активности личности [эл. ресурс] / А.Ш. Гусейнов // Южно-российский

- журнал социальных наук. – 2013. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-eskapizma-v-kontekste-protestnoy-aktivnosti-lichnosti> (дата обращения: 26.04.2024);
8. Гусейнов А.Ш. Специфика эскапизма в контексте протестной активности личности [эл. ресурс] / А.Ш. Гусейнов // Южно-российский журнал социальных наук. – 2013. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-eskapizma-v-kontekste-protestnoy-aktivnosti-lichnosti> (дата обращения: 26.04.2024);
9. Давыдов В.В. Вклад Э.В. Ильенкова в теоретическую психологию [эл. ресурс] / В.В. Давыдов // Вопросы психологии. – 1994. - №1. – С. 131–135. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1994/941/941131.htm> (дата обращения: 26.04.2024);
10. Заусенко И.В. Связь агрессивности и самоактуализации личности [эл. ресурс] / И.В. Заусенко // Педагогическое образование в России. – 2019. – №6. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-agressivnosti-i-samoaktualizatsii-lichnosti> (дата обращения: 27.08.2024);
11. Карвасарский Б.Д. Невротические и неврозоподобные расстройства: опыт мультидисциплинарного исследования в клинических и терапевтических целях [эл. ресурс] // Неврозы в современном мире. Новые концепции и подходы к терапии: сборник тезисов научно-практической конференции с международным участием, 3–4 февраля 2011 г., Санкт-Петербург / Под общей редакцией профессоров Н.Г. Незнанова и Б.Д. Карвасарского. — СПб.: СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2011. — С. 6–9. – Режим доступа: <https://bekhterev.ru/wp-content/uploads/2021/05/thesis.pdf> (дата обращения: 26.04.2024);
12. Коган Б.М., Семина Т.Е. Проблема диссоциации в психологии и психиатрии [эл. ресурс] / Б.М. Коган, Т.Е. Семина // Системная психология и социология. – 2010. – № 2. – С. 43–52. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17033447> (дата обращения: 27.08.2024);

- 13.Короленко Ц. П., Шпикс Т. А. Смешанная форма погранично-нарцисстического личностного расстройства у женщин [эл. ресурс] // Сибирское медицинское обозрение. 2011. №5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/smeshannaya-forma-pogranichno-nartsissticheskogo-lichnostnogo-rasstroystva-u-zhenschin> (дата обращения: 26.04.2024);
- 14.Леонтьев А.Н. Становление психологии деятельности: Ранние работы / Под ред. А.А. Леонтьева, Д.А. Леонтьева, Е.Е. Соколовой. – М.: Смысл, 2003. – 439 с.
- 15.Лоренц, Конрад Агрессия, или так называемое зло / Конрад Лоренц; [пер. с нем. А. Федорова]. – Москва: Издательство АСТ, 2021. – 416 с.;
- 16.Мартинс Ж. Заметки об отношениях между Выготским и Леонтьевым: А была ли тройка? [эл. ресурс] // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2013, № 1, с. 95-108. Электронная версия // <http://www.psyanima.ru/journal/2013/1/2013n1a4/2013n1a4.3.pdf> (дата обращения: 27.08.2024);
- 17.Никишина В.Б., Лоппас А., Разуваева Т.Н., Петраш Е.А., Запесоцкая И.В. Диссоциация Образа я при алкогольной зависимости [эл. ресурс] // Человек и его здоровье. – 2015. – №4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dissotsiatsiya-obraza-ya-pri-alkogolnoy-zavisimosti> (дата обращения: 08.04.2024);
- 18.Петрова В.Н. Изучение образа будущего: методологические проблемы и пути их решения [эл. ресурс] / В.Н. Петрова // Сибирский психологический журнал. – 2009 г. – №32. – С. 6–10. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-obraza-buduschego-metodologicheskie-problemy-i-puti-ih-resheniya> (дата обращения: 26.04.2024);
- 19.Психотерапия: Учебник для вузов. 4-е изд. / Под ред. Б. Д. Карвасарского — СПб.: Питер, 2012. — 672 с.: ил.;

20. Руднев В.П. Модальная типология психических расстройств [эл. ресурс] / В.П. Руднев // Психология и психотехника. – 2013. – №5 (56). – Режим доступа: https://www.nbpublish.com/library_get_pdf.php?id=24553 (дата обращения: 21.11.2024);
21. Теславская О.И., Кардапольцева А.А. и др. Эскапизм как предмет исследования в современной научной психологии [эл. ресурс] / О.И. Теславская, А.А. Кардапольцева, Беловол Е.В., Савченко Т.Н. // Психологический журнал. – 2017. – Т. 38. – №6. – С. 52-64. – Режим доступа: <https://lib.ipran.ru/upload/papers/30455112.pdf> (дата обращения: 26.04.2024);
22. Франкл, Виктор Теория и терапия неврозов: введение в логотерапию и экзистенциальный анализ [эл. ресурс]. – Режим доступа <https://elibrary.collejitibbiidavo.tj/library/books/5060400066.pdf> (дата обращения: 21.11.2024);
23. Фромм, Эрих Иметь или быть? / Эрих Фромм; пер. с англ. Э. М. Телятниковой. — Москва: АСТ, 2014. — 320 с. — (Новая философия);
24. Фромм, Эрих Человек для себя / Эрих Фромм; [пер. с англ. А. Александровой]. – М.: Издательство АСТ, 2017. – 320 с. – (Философия – Neoclassic);
25. Хоркхаймер, Макс Культурная индустрия: просвещение как способ обмана масс / Хоркхаймер Макс, Адорно Теодор. – М.: Ад Маргинем Пресс, 2016. – 104 с. – (Серия minima; 20).