

ПЕРЕЖИВАНИЕ РАЗРЫВА В ОТНОШЕНИЯХ: ФЕНОМЕНОЛОГИЯ КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ И СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

М.К. ГРОСИЦКАЯ*,
ГБУ МСППН, АППТ, Москва, Россия,
maria.grs@yandex.ru

Статья посвящена исследованию феноменологии переживания разрыва. Разрыв предлагается понимать как разновидность утраты и как кризис в диалогической реальности жизни личности. В качестве аналитической модели используется модель адресованности переживания Ф.Е. Василюка. Выдвигается гипотеза о том, что ключевой динамикой для переживания разрыва служит динамика отношений между различными структурными элементами модели: «рассказчик» и «герой», «адресат» и «предмет» переживания. В статье приводится исследование нарратива разрыва в научной и обыденной речи, предлагается периодизация переживания разрыва, дается структурированное описание феноменологии критической ситуации на каждой стадии, формулируются элементы психотерапевтической стратегии с учетом выявленной специфики. Делается вывод, что продуктивность переживания разрыва связана с восста-

Для цитаты:

Гросицкая М.К. Переживание разрыва в отношениях: феноменология критической ситуации и средства психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 240—265. doi:10.17759/cpp2016240513

* *Гросицкая Мария Константиновна*, специалист ГБУ Московская служба психологической помощи населению (ГБУ МСПП), преподаватель, супервизор, член совета Ассоциации понимающей психотерапии (АППТ), Москва, Россия, e-mail: maria.grs@yandex.ru

новлением авторской позиции по отношению к своему переживанию и с восстановлением диалогической открытости личности.

Ключевые слова: разрыв, переживание горя, критическая ситуация, кризис, адресованность, отношения, диалог.

Введение

Как трудно бывает прощаться, знает по опыту каждый человек, и со своей стороны хорошо знают психотерапевты. Любая терапия однажды подходит к концу, и умение сказать клиенту «до свидания» является одной из важных компетенций консультанта. Последнее обстоятельство вызвано как раз тем, что сами клиенты нередко приходят с этой трудностью. В жизни человека завершение отношений может осуществляться по-разному, но, пожалуй, самый болезненный и проблематичный вариант: разрыв. Невозможность жить дальше, глубокая обида и гнев на партнера, чувство отвержения и униженности — жалобы, которые звучат на консультациях. Разрыв становится испытанием, требующим реализации всех возможностей личности к со-владанию. Для создания психотехнической модели работы с переживанием разрыва нужен феноменологический анализ критической ситуации.

Понимающая психотерапия отвечает на вопрос о критической ситуации, рассматривая человека в индивидуальной перспективе: критическая ситуация — это ситуация невозможности реализовывать внутренние необходимости жизни [Василюк 1984]. Однако событие разрыва относится к пространству не индивидуального бытия, а межличностных отношений. Из этого следует необходимость развить теорию таким образом, чтобы она отражала практический опыт работы с трудностями отношений и диалогическое измерение проблемы. Феноменологический анализ переживания разрыва служит первым шагом в направлении решения такой исследовательской задачи.

В настоящей статье изложены результаты исследования феноменологии переживания разрыва, которое проводилось на материале учебных феноменологических эссе, психологических консультаций и художественных произведений. Типологически переживание разрыва следует рассматривать как разновидность переживания горя. «Предметами» утраты здесь выступают: партнер по отношениям, сама концепция отношений¹ и некоторые важные аспекты идентичности. Последнее харак-

¹ По мере распространения в современном городском обществе психологического просвещения, с одной стороны, и практики духовного окормления — с другой, все чаще можно услышать формулировку «работать над отношениями». Это одна из тех концепций, которые сегодня заставляют человека думать о приложенных усилиях, выношенном образе будущего, стремлении к идеалу и, соответственно, накладывают отпечаток на переживание разрыва.

терно для разрыва таких отношений, которые можно назвать конституирующими для «Я». В той мере, в какой переживание разрыва требует от человека личностной перемены и пересмотра «системы координат», мы должны назвать такое переживание кризисом. Анализ переживания разрыва как кризисного события в жизни личности должен осуществляться посредством обращения к реальности диалога, т.е. на материале отношений, как в «горизонтальном» (межличностном), так и «вертикальном» (Бог — человек) измерениях [Гросицкая 2015; Снегирева 2012].

Сегодня мы знаем различные варианты периодизаций переживания горя [Василюк 1991; Линдемманн 1984; Руслина 2012; Prend 1997]: от Е. Линдемманна и Э. Кюблер-Росс до Э. Пренд и Ф.Е. Василюка. Они во многом сходятся в плане феноменологии горя и предлагают свои варианты концептуализации. Большинство исследователей указывают на то, что переживший утрату человек вынужден встречаться с необратимыми изменениями в реальности и принимать вызов своих, порой невыносимых, чувств. В переживании горя человек продвигается от шокового состояния (бесчувствие, отрицание) через торжество деструктивных переживаний (гнев, отчаяние, дезорганизация) к нормальной печали, признанию реальности утраты, реорганизации и обновлению смыслового контекста жизни (согласно Ф.Е. Василюку: творение памяти, включение фигуры умершего в ценностное измерение существования [Василюк 1991]). Исследование феноменологии переживания разрыва позволило выделить ряд стадий, характерных для данного типа переживания: предчувствие, шок, горе, восстановление, примирение. В статье речь о них пойдет подробнее.

Проблематика разрыва исследовалась З. Фрейдом, М. Балинтом, Д. Винникоттом, М. Малер, Дж. Боулби, А. Гринум, О. Кернбергом [Балинт 2002; Боулби 2004; Винникотт 2002; Грин 2005; Кернберг 2000; Малер и др. 2011; Фрейд 1984]. В психоаналитическом русле разрыв ранних отношений привязанности понимается как событие, определяющее в дальнейшем способ индивидуального существования субъекта и присутствующие ему стратегии в отношениях с людьми. Антропология, стоящая за теорией объектных отношений, предлагает рассматривать человека преимущественно как продукт первичной системы отношений, которая становится конституирующей для психики индивида [Кернберг 2000]. Эта система воспроизводится в отношениях человека с самим собой и с другими и, безусловно, актуализируется в ситуации разрыва, случившегося во взрослом возрасте. Подобная редукция человека к сумме первичных взаимосвязей кажется чрезмерной, тем не менее диалогический потенциал теории объектных отношений представляется ценным для гуманитарных исследований в русле понимающего подхода.

Точкой соприкосновения психоаналитической теории отношений с экспериентальной психологией становится концепция адресованности

переживания, разработанная Ф.Е. Василюком [Василюк 2005]. Ссылаясь на исследования аффективной жизни младенцев, с одной стороны, и на философско-духовные концепции диалога М.М. Бахтина и М. Бубера [Бахтин 1979; Бубер 1999] — с другой, Ф.Е. Василюк делает вывод о том, что переживание всегда адресовано. Адресованность имеет различные проявления: например, она может быть явной или латентной, положительной или отрицательной, сознательной или бессознательной. Ф.Е. Василюк предлагает отличать адресованность переживания от его направленности и вводит категории: «адресат» и «предмет» переживания. «Предмет» переживания — тот, с кем оно непосредственно связано, «адресат» — фигура, к которой обращен рассказ. В обоих случаях важно учитывать зазор между субъективными образами «адресата» или «предмета» переживания и теми реальными людьми, с которыми устанавливаются отношения.

Вводя структурное разграничение «предмета» и «адресата» переживания, Ф.Е. Василюк предлагает различать внутри переживающей личности субъектов соответствующих установок: «Я-переживающее» и «Я-рассказывающее». Между этими «Я» могут устанавливаться различные отношения: «“Я-рассказчик” со-переживает или нарочито отстраняется от “Я-переживающего”, принимает или отвергает его, ставит перед ним вопросы на смысл, дает то или другое истолкование и изображение переживанию (в частности, включая его в разные эстетические рамки и этические оправы — трагедии или водевиля, долга или преступления), словом, совершает работу над переживанием, которая не отделена от работы самого переживания, а составляет с ним единый процесс, два потока которого взаимно влияют друг на друга. <...> Адресованное выражение переживания нельзя считать факультативной добавкой к самому процессу переживания; это необходимый, внутренне присущий переживанию компонент, органично включенный в общую систему работы переживания» [Там же, с. 70].

Ситуация значимых отношений характеризуется тем, что «предмет» и «адресат» переживания совпадают в одном человеке, к которому обращено отношение любви. При этом само отношение структурно остается внутреннее сложным, так как установки, чувства, ожидания от партнера в аспекте каждого из этих двух измерений («направленность» и «адресованность») будут различными. «От “предмета” неразделенной любви влюбленный может ждать перемены чувств, но от того же человека как “адресата” этого переживания, перед которым он раскрывает горечь своего сердца, он будет ждать уважения, сочувствия и понимания», — пишет Ф.Е. Василюк [Там же]. Эмпирические наблюдения показывают, что подобная дифференциация в ситуации разрыва не всегда доступна субъекту переживания. Это касается и способности различать

в себе «Я-рассказчика» и «Я-героя». Сложная драма отношений на перечисленных четырех полюсах и между ними составляет специфику переживания разрыва.

Наша гипотеза состоит в том, что вовлеченность человека в значимые отношения приводит к условной слитности «Я-рассказчика» и «Я-героя» в сознании субъекта. Аналогичным образом субъект не различает в другом «предмет» и «адресат». Разрыв отношений, начиная с предчувствия охлаждения и заканчивая перестройкой жизненного уклада, сопровождается трудным разделением этих фигур. Поскольку изначально «предмет» и «адресат» не отделяются, утрата любимого лица означает экзистенциальную катастрофу: остановку диалога как формы жизни личности и потерю субъектом авторской позиции. По мере проживания необходимых стадий субъект имеет возможность сделать случившееся предметом рассказа по отношению к новому адресату: с этого шага начинается восстановление способности к диалогу и восстановление личностного статуса — уже в новом виде, с учетом полученного опыта и переоценки ценностей. Разотождествление «рассказчика» и «героя», «адресата» и «предмета» постепенно приводит к тому, что человек начинает мыслить свое существование как возможное без утраченного человека, восстанавливается его способность вступать в отношения.

Успешность переживания жизненного кризиса, спровоцированного разрывом, во многом зависит от того, насколько безопасные и принимающие отношения устанавливает человек с самим собой. Наблюдения показывают, что первоначально субъект, переживающий разрыв, отстраняется от себя, затем стремится прибегнуть к контролю и далеко не сразу начинает проявлять к себе эмпатию и принятие. На способность исцелить в первую очередь отношения с собой как «героем» переживания влияют опыт значимых отношений, участвовавших в формировании личности, и актуальная связь, которую удастся установить с новым «адресатом» — например психотерапевтом. Имеет значение и творческая способность, позволяющая задействовать ресурсы запоминания и пережить горе, сохранив Другого как собеседника и партнера по общению в символической реальности переживания.

Негативный сценарий переживания разрыва связан с невозможностью вернуть себе авторство и с тотальной потерей Другого как того, кто способен «подтвердить» существование человека. Из драматичных литературных примеров упомянем Медею — героиню древнегреческих мифов и трагедии Еврипида. Ее безутешность, готовность отдать главную роль ярости и скорби (подмена автора героем) приводит к деструктивному пути переживания: убийству соперницы и детей, а затем и самоубийству. В духе психоаналитических теорий можно связать этот сценарий со статусом чужестранки, присущим Медее: связь с домом и семьей для нее

пресекалась предательством. В клинической практике подобные примеры относятся к случаям депрессии, если понимать ее как форму отказа от жизни, в основе чего всегда лежит утрата любимого Другого.

Нарратив разрыва

«Языка для боли не существует, нет для нее никаких слов. Кроме непечатных. Кроме брани. Нет для нее слов. Ой, оу, уф, ах. Господи. Боль — она сама себе язык» [Эмис 2007]. С этими словами писателя Мартина Эмиса, пожалуй, согласились бы психотерапевты, которые в силу профессии соприкасаются с «оголенным нервом» переживания. На консультации человек, по выражению Юлии Кристевой, «проваливает риторический праздник» в попытке высказать невыразимое — и благодаря этому приближается к правде своего опыта и раскрывает возможности совладания [Кристева 2010]. Расположившись на границе вербальных возможностей, боль разрыва все же становится событием рассказа. Для психотерапии это имеет особое значение, так как исследование нарратива критической ситуации становится, во-первых, встречей с феноменологией переживания, во-вторых, помогает осуществить терапевтическое сотрудничество с клиентом как с автором и рассказчиком. Психотехнически ориентированное исследование разрыва требует обратиться не только к научной традиции говорить об этом явлении, но и к практике рассказа о разрыве — житейской и поэтической, содержащей уникальные стратегии совладания, данные в возможностях языка.

Когда произносят «разрыв», обычно имеют в виду резкое прекращение отношений как некоторого единства. Слово сохраняет в себе остроту и фатальность в отличие от «длящегося» и произвольного «расставания». Чтобы выявить специфику «разрыва», рассмотрим некоторые семантически близкие категории. «Ссора», «конфликт» помещают слушателя в контекст отношений, в которых имеет место проблема. В свою очередь, «разрыв» имеет более экзистенциальное и вместе с тем — телесное звучание: слово отсылает к широкому контексту жизни, указывает на «живую плоть» единства, рану на «теле бытия». Следующие близкие категории «измена», «предательство», «бросание» рассматривают проблему локально. За этими словами просматриваются субъект действия и претерпевающий субъект («тот, кто» и «тот, кого» — предали, бросили и т.д.). В то же время «разрыв» остается безмянным событием без автора, фатальным происшествием, в контексте отношений сопоставимым со смертью. Именно поэтому переживание разрыва сопряжено с возвращением себе субъектной, авторской позиции, с воскресанием из небытия, с новой способностью сказать главные слова «Я» и «Ты» [Бубер 1999].

Поскольку авторская позиция достигается в рассказе, обратимся к исследованию историй, посвященных событию разрыва. Такое исследование удобно проводить с опорой на ключевые характеристики нарратива: жанр, фигуры рассказчика и героя, их взаимоотношения, отношение к «предмету» и «адресату» переживания. Перечисленные характеристики становятся важными точками вхождения в опыт разрыва, как он переживается клиентом, и первичными диагностическими критериями.

В рамках анализа жанра обратимся к двум способам сказать о разрыве: SMS подруге «Мы с Максом всё» и монолог Кормилицы в трагедии Еврипида:

Дома славного нет: здесь разрушено все,
К царской дочери муж, к своей милой ушел,
А супруга одна дни проводит в тоске.
Ах, от этой беды никакие друзья,
Никакие слова не утешат!²

В приведенных примерах отсутствует слово «разрыв», однако нам ярко предстает феноменология критической ситуации. В первом случае она передана выражением «мы всё», т.е. идеей конца: мы как пара прекратили свое существование, «нас» больше нет. Второй пример сообщает, что разрушен «славный дом», т.е. семья. Подчеркивается, что супруга осталась одна и не знает утешения. Мотивы разрушения и одиночества, относящиеся к проблематике горя, выходят на первый план. Минималистический стиль SMS подчеркивает тотальность переживания не меньше, чем патетический язык трагедии. Важное различие состоит в том, что текстовое сообщение отправлено подруге, что указывает на потенциалного «адресата», а значит — возможную разделенность переживания и перспективу утешения. У Еврипида, напротив, подчеркивается невозможность утешения, что и делает переживание Медеи деструктивным и суицидальным.

Важным свойством переживания утраты значимых отношений можно назвать тотальность, что означает полное или почти полное растворение субъекта в переживании. Это ставит проблему сохранения авторства или его утраты и возможностей восстановления. В рассказе человек не всегда отделяет «себя-автора» от «себя-героя». Например, стелания Медеи — ее первая реплика в трагедии: «Увы! О, злы мои страдания. О! О, смерть! Увы! О, злая смерть!»³ [Еврипид 2006, с. 7] — произносятся из глубины страдания. Функция рассказчика у Еврипида полностью

² Эсхил. Софокл. Еврипид. Трагедии, пер. Д.С. Мережковского [Эсхил... 2016, с. 282].

³ Здесь и далее пер. И.Ф. Анненского.

передана Кормилице, которая превращает вопли в связный событийный рассказ. В другой ситуации человек может занять позицию по отношению к событию разрыва. Например, он рассказывает: «Мы расстались такого-то числа такого-то года» — такой вход сразу помещает читателя или слушателя в контекст исторической хроники, в которой акцент будет делаться не на чувствах или смыслах, а на фактах.

Хронологическое связывание событий — один из важных первых шагов переживания разрыва, он посвящен восстановлению жизненной канвы. Хронотоп, присущий конкретному рассказу, может многое рассказать о специфике переживания. Вот начало реального рассказа: «Эта история о расставании. Она давняя, с того времени еще были расставания, но эта оставила самый сильный след» (Эссе 1). В отличие от приведенного выше примера из «Медеи», здесь прослеживается больше авторского присутствия, которое реализуется в выделении ключевой темы и оценке субъективной значимости событий. В данном случае переживание разрыва прошло этап связывания и находится на этапе осмысления.

Кроме того, в последнем примере можно увидеть, что рассказчик помещает события расставания в прошлом, от которого его отделяют другие, не такие сильные расставания. В обоих примерах авторство находит выражение в произвольном выборе временной перспективы (датированная хронология жизненных событий и обращение к давнему прошлому). Отсутствие власти над временем, психологическая погруженность в переживание разрыва — наоборот, говорят о слиянии автора и героя, об остроте переживания разрыва, которая пока минимально позволила раскрыться авторскому присутствию.

Помимо таких критериев, как выбор хронотопа или выраженность фигуры рассказчика, можно выделить такой критерий, как отношение автора к героям (т.е. «Я-переживающему» и «предмету» переживания). Первая форма отношения — к самому себе как герою событий разрыва. Характер отношения легко высвечивается в тех эпитетах, которые склонен употреблять рассказчик. Например: «Я долго сопротивлялась этим отношениям, но все-таки они произошли. Так глупо и безалаберно я вступила в них, играючи примеряла на себя неподъемный вес страсти и была ею раздавлена» (Эссе 1). По способу описания можно предположить, что рассказчица испытывает сожаление об обстоятельствах тех событий, досаду и сострадание к себе, не устоявшей перед искушением вступить в заведомо разрушительные отношения. В том же эссе автор пишет: «Я все время искренне хотела разрыва, но как же это было мучительно» (Эссе 1). Здесь снова можно проследить и живость прошлых чувств, и эмпатию к самой себе, проходящей через испытание.

Отношение может быть как принимающим, так и остраненно-аналитическим, как в такой формулировке: «Цикл “разрыв — автономия —

шанс на возобновление отношений — слияние — разрыв” повторялся несколько раз» (Эссе 2). Или осуждающим, как в таком примере: «Я усугубляла свою слабость и малодушие тем, что не рассталась с ним в тот же момент» (Эссе 2). Способность понять свои чувства и отнестись к себе с долей милости — важный фактор успешности переживания разрыва. Холодный анализ, критика или самоустранение автора — способы коммуникации с собой, которые существенно затрудняют переживание разрыва и возвращение к себе после смерти отношений.

К другому субъекту разрыва — предавшему, бросившему или, наоборот, разлюбленному — также может наблюдаться различное отношение. Иногда трезвое, нейтральное, как в эссе молодой модели Карины Истоминой, которая делится результатами психоаналитической работы с утратой отношений: «Когда проходит работа горя, то все домыслы о человеке пропадают, и вы видите его слабость, подлость, трусость, сильные стороны, определенную доброту, талант и способность любить» [Истомина 2016]. В других случаях все еще эмоционально заряженное, как на консультации, когда, говоря о бывшем муже, клиентка плачет от страха и обиды. Актуальность чувств к партнеру по отношениям — показатель того, насколько переживание разрыва остается жизненной задачей человека и на каком этапе этого пути он сейчас находится.

Феноменология утраты значимых отношений: попытка периодизации

В трагедии Еврипида «Медее» содержится диалог:

Дядька:

Плачет,
Поди, еще?..

Кормилица:

Наивен ты, старик,
Ведь горе то лишь началось, далеко
И полпути не пройдено [Еврипид 2006, с. 5].

Интуиция античного автора о переживании горя как пути со своими стадиями — смысловой нюанс, подчеркнутый переводом И.Ф. Анненского, — выражает реальность клинических наблюдений, которые легли в основу исследований процесса горевания в XX в. Наблюдение за феноменологией переживания разрыва позволило нам выделить пять этапов переживания и описать их в соответствии с основными категориями жизненного мира человека: субъект, Другой, отношения с собой и Дру-

гим, хронотоп, ведущий уровень переживания и средства совладания. Выделенные параметры описания позволяют построить психотехническую модель работы с переживанием разрыва в каждой фазе. Помимо «горизонтального» измерения переживание разрыва содержит и «вертикальное» — в той мере, в какой оно предстает кризисным, поворотным для личности. Разрыв содержит в себе экзистенциальное измерение, так как требует от личности авторства и способности сохранять диалогическую открытость, решимость на отношения Я—Ты. Таким образом, задача описания феноменологии переживания была бы решена неполно без учета духовного измерения события разрыва. Способом обратиться к этому измерению стали анализ отношений и введение следующего параметра описания: библейской аллюзии на каждый этап переживания разрыва, которую мы назвали первообраз.

Первая фаза переживания разрыва — *Предчувствие*. Этот этап обычно не является необходимой фазой горевания как индивидуального переживания. Скорее, в нем находит отражение тот факт, что переживание разрыва принадлежит реальности межличностных отношений со всей их сложностью и взаимными пересечениями жизненных миров двух субъектов. Ключевым уровнем переживания на этой фазе оказывается уровень бессознательного. У человека возникает ощущение, что в отношениях что-то изменилось, партнер как будто отдалился или закрылся для переживаний субъекта. В эссе о кризисе дружеских отношений это описано так: «Л. отнеслась как-то прохладно ко всем моим переживаниям... сказала, что не готова что-либо ответить на это. И в этот момент я почувствовала, что что-то в наших отношениях дало трещину, внезапно чувство безвозвратной потери охватило меня» (Эссе 4). Другой пример — из повести Ивана Бунина «Митина любовь»: «Но Мите упорно казалось, что внезапно началось что-то страшное, что что-то изменилось, стало меняться в Кате. <...> Но утешения не помогали — то, что говорило мнительное сердце вопреки им, было сильнее и подтверждалось все очевиднее; внутренняя невнимательность Кати к нему все росла, а вместе с тем росла и его мнительность, его ревность» [Бунин 2012, с. 241]. На этом этапе подвергается угрозе чувство открытости и доверия к партнеру, чувство единства, которое до этого не нуждалось в проверке или рефлексии. Судя по всему, именно первичное охлаждение, которое одним из партнеров переживается как предчувствие разрыва, становится предвосхищающей утратой — термин, который Э. Линдеманн использовал для описания переживания разлуки в целом [Линдеманн 1984].

В переживании данной фазы проявляются признаки последующих этапов: и некая раздвоенность сознания, которое пытается сопоставить интуицию с наблюдаемыми фактами жизни (свойственно для фазы отрицания/шока), и агрессивные чувства — например ревность, и пере-

живание печали. В некоторых случаях можно проследить и стратегии совладания, которые выбирает человек, охваченный предчувствием разрыва: от тревожного цепляния (частые звонки, попытки выяснить отношения) до избегания («В общем, в тот вечер пятницы я затаила обиду. Не знала, как реагировать, встревожилась, но размышляла, как на все это посмотреть. Я ничего не сказала тогда, вечером» [Эссе 3]). Можно предположить, что эти стратегии станут ведущими и в дальнейшем, когда событие разрыва будет полностью актуализировано в отношениях. Первообразом переживания на данном этапе служит искушение змеем Евы в Раю, первое сомнение: «Подлинно ли сказал Бог: не ешьте ни от какого дерева в раю?» (Бт. 3:1).

Второй этап, как правило наступающий вслед за свершившимся объяснением между партнерами, идентичен первой фазе горя и может быть назван *Шок*. Приведем цитату из эссе: «Я ощутила острую боль в сердце, слабость во всем теле — удар внезапный и сражающий напал. Как? Почему? Зачем? Разве можно? — в одно мгновение пронеслось в голове» (Эссе 4). Для этого этапа характерна стрессовая реакция на событие. Человек реагирует телесно: мышцами, кожей, слухом, зрением, дыханием. На этом этапе ключевым может стать переживание слабости, холода, субъективной глухоты (звуки кажутся приглушенными), определенные зрительные эффекты — необычная яркость или, напротив, блеклость красок, «туман в глазах», ощущения в груди — «воздух как наждак».

Процессы переживания в эти минуты теряют синхронность, происходит диссоциация между различными регистрами сознания. Так, одна женщина по телефону узнала от любимого человека, что тот ее бросает. Она запомнила, что в момент разговора стояла перед зеркалом и примеряла сережки. Когда она повесила трубку, то продолжала наряжаться, одновременно наблюдая за собой со стороны и удивляясь странности своей реакции: она вела себя так, как будто ничего не произошло. Это характерно для фазы шока. В эссе встречаются такие описания: «Словно со стороны думала — что я делаю? разве это сейчас нужно? Было чувство какой-то дикости этой рутинной заботы о еде» (Эссе 2).

Переживания этапа шока в памяти человека остаются в радикальном приближении, наполненные мельчайшими деталями, в то же время диссоциация влечет за собой искажения восприятия, небольшие «провалы» во времени или путаницу в последовательности событий. Время на этом этапе кажется замедленным, как съемка в рапиде. Первые минуты, часы и дни после разрыва переживаются особенно интенсивно. Это переживание описал Иван Бунин в рассказе «Чистый понедельник»: «Шел пешком по молодому липкому снегу, — метели уже не было, все было спокойно и уже далеко видно вдоль улиц, пахло и снегом и из пекарен. Дошел до Иверской, внутренность которой горячо пылала и сияла целы-

ми кострами свечей, стал в толпе старух и нищих на растоптанный снег на колени, снял шапку... Кто-то потрогал меня за плечо — я посмотрел: какая-то несчастнейшая старушонка глядела на меня, морщась от жалостных слез. — Ох, не убивайся, не убивайся так! Грех, грех!» [Бунин 2015, с. 507]. Бунин точно передает трансовость состояния героя — его потеряность (описание действий вначале не содержит подлежащего, «Я» появляется только в ответ на чужое прикосновение в конце эпизода), замороженность чувственными ощущениями и в то же время отделение от чувств: собственное несчастье видится в лице «несчастнейшей старушонки», из ее жалостливого взгляда и слов герой узнает, как сильно «убивается».

Как правило, в памяти об этом этапе остаются односложные действия, которые могут выполняться «бессмысленно». По-видимому, такого рода действия служат основными средствами переживания. В этот период субъект не только утрачивает другого (масштаб этой потери пока непредставим), но и оставляет сам себя в состоянии регресса (об актуализации регрессивных феноменов свидетельствует доминирующий телесный аспект переживания, характерный для инфантильного жизненного мира). Отношений с другим на данном этапе нет. Другой лишь частично присутствует в сознании еще как участник совместности, но в то же время человек частично уже понимает, что реальность поменялась. Говоря символически: Другой ему неведом, как Бог невидим Адаму, спрятавшемуся в кустах Эдемского сада. Это и есть первообраз описанной ситуации: растерянность, интуиция какого-то необратимого изменения без понимания масштабов и последствий связана с ситуацией грехопадения как предельным событием разъединения.

Следующий этап знаменуется переживанием интенсивной печали и гнева, это *Горе*. Феноменология данной фазы представляется более «разреженной». Вот характерный пример из эссе: «Я отчетливо помню, как мне пришла мысль, если придет тот день, когда я не вспомню о нем, то это будет моя новая жизнь. Спустя годы я могу сказать, что не скоро пришел тот день, и даже сейчас, в ночь перед тем как написать эссе, он мне приснился» (Эссе 1). На переживание горя может уйти от нескольких месяцев до нескольких лет. На этом этапе человек начинает переживать утрату в разных жизненных контекстах: в семье, на работе, на знакомых улицах города или в гостях у общих когда-то друзей. Пространственно затронут весь мир, обжитый человеком. Трагизм переживания состоит в том, что мир изменился и опустел: у каждого измерения жизни словно появился двойник, который выглядит похоже, но одновременно переживается как что-то чужое и непригодное для жизни. Опыт постепенно-го восприятия реальности разрыва на разных регистрах сознания описан Марселем Прустом: «Я не усидел — я встал; так ежеминутно возникало

какое-нибудь из бесчисленных маленьких “я”, из которых мы состоим, — “я”, еще не знавших об отъезде Альбертины и ждавших уведомления о нем; мне предстояло ... объявить о только что случившемся несчастье всем этим существам, всем этим “я”, еще не знавшим о нем; надо было, чтобы каждое существо услышало впервые эти слова: “Альбертина попросила вынести ее чемоданы”. <...> Были среди моих “я” такие, которых я не видел очень давно. Например (я не подумал, что нынче день стрижки), то “я”, каким я был, когда ходил подстригать волосы. Я забыл об этом “я”, при его появлении я разрыдался, как рыдают на похоронах при появлении старого уволенного слуги, который знал умершую» [Пруст 2016, с. 15]. В приведенном отрывке видно, что изменение, затронувшее все уголки души, заново открывает герою его самого. Здесь берет начало та внутренняя перемена, которая является необходимой для продуктивного переживания разрыва. Способность разрыдаться при встрече с собой — особенность художественно-психологического переживания героя Пруста, не вполне характерная для данного этапа переживания разрыва. Как правило, проходит некоторое время, прежде человек получает возможность восстановить внутреннюю целостность и отнестись с эмпатией к себе. Этому предшествует период внутреннего конфликта, вызванного утратой.

Ключевыми уровнями переживания в этот период могут выступать непосредственное переживание и сознание. Люди возвращаются к привычной жизни или инициируют перемены, при этом основная энергия лежит в области чувств. Главные процессы связаны с произвольными переживаниями, попытками контроля и превращения их в произвольные: личность борется за господство над собой, иногда достаточно жестко. Если говорить о чувствах, люди отмечают в себе реакции утраты: потерю радости от жизни, острую печаль, нежелание общаться. Сильный гнев или обида на партнера могут подтачивать представление о себе как о хорошем, любящем, надежном, что лишает внутренней опоры и усугубляет кризис. Вот как это описывается: «В сердце как будто образовалась зияющая дыра, которую нечем заполнить и утолить... И вот чувствую, как эта дыра начинает заполняться злобой и ненавистью. О, только не это! Господи, помилуй мя... Я написала ей в ответ резкое письмо о том, что расцениваю ее поступок как предательство и подлость. Она не ответила. Дыра моя продолжает всасывать в себя всю эту черноту, состоящую из обиды, ненависти и жажды мести» (Эссе 4).

Как мы видим, человек переживает утрату Другого и утрату своей способности любить. В том числе это распространяется на отношения с самим собой. Если на этапе шока человек был наблюдателем, фиксирующим как будто со стороны собственные действия, то теперь на первый план выходят наблюдение за своими чувствами и попытка кон-

троля. Так, используя известную модель фаз горевания, переживающая расставание женщина произвольно вызывает в себе гнев: «Я пришла к сестре тогда в комнату и сказала, что мне очень нужно разозлиться. И стала говорить о том, из-за чего мы расстались. Не просто же так это произошло. Вспоминать старые обиды, вспоминать все то плохое, что было. И распалать себя: что со мной так нельзя. Как этот человек мог со мной так поступать? Да как он смел! И как я могла это терпеть! И мне становилось все злее и злее» (Эссе 3). В другом случае человек может санкционировать свое переживание печали и эстетизировать его: «Да, страдай, это нормально. Это даже интересно, “разнообразивает” жизнь, делает ее более яркой, интересной. <...> Сколько песен внемлют тебе, сколько художественных произведений ты теперь будешь воспринимать более глубоко, более проникновенно. Как теперь благодатно и исцеляюще будет играть на гитаре и петь грустные, тоскливые песни. Как будто выть в этих песнях. Это будет красиво» (Эссе 3). Эстетизация, контроль над чувствами — лишь некоторые из тех средств совладания, которые выбираются на данном этапе. Сюда можно отнести и перенесение главного фокуса внимания на себя — стратегию саморазвития, которая прослеживается в приведенном примере. Кроме того, сюда относятся такие поступки, как переезд, смена работы, возвращение партнеру его вещей или желание забрать свои. Такие средства переживания в основном направлены на то, чтобы символизировать перемену в себе и в отношениях.

Стремление взять под контроль и управлять своим страданием характеризует внутренние отношения конкуренции, которые возникают между субъектом первого регистра (автором, «рассказчиком») и страдающим субъектом («героем»). Конфликт и конкуренция в той же мере свойственны и для отношения с другим. Часто в этот период возникает навязчивое желание переосмыслить отношения, обсудить их с бывшим партнером. В этом импульсе легко заметить влияние чувства вины или ожидания признания своей вины партнером, а также стремление к возобновлению прерванного диалога и восстановлению чувства безмятежной близости — обычно недостижимого. Таким образом, отношения несут отпечаток конфликтных чувств, стремления к близости и отделению. Особую значимость приобретает конкуренция в попытке получить признание и право на полноценную жизнь в глазах партнера и других людей.

Ключевое переживание в ситуации разрыва отношений: «обрушившееся» одиночество. Можно предположить, что в близких отношениях человек воспринимает себя не как полностью автономного, а в связи со значимым Другим. Таким же образом и Другой воспринимается не только как отдельная единица, но в большой степени — как участник пары.

Когда отношения разрываются, по отношению к Другому часто возникает ревность, так как место рядом с другим не может быть пусто: если я не с ним, кто-то меня заменит. Иногда это и в реальности так, но также тут может иметь место особый феномен сознания, которое рисует картину не «человека-самого-по-себе», а «человека-в-отношениях» — ведь именно с такой фигурой произошел разрыв.

Человеку бывает трудно смириться с тем, что у другого продолжается жизнь. Например, у него новые отношения, работа, путешествия. Все это как будто душил, загоняет под землю того, кто страдает от потери. Велико желание взять реванш: «Пусть это у меня будут новые отношения и работа, пусть это у меня поскорее начнется будущее. А он, глядя на меня, испытает ущербность, вдруг почувствует, как много он потерял, поймет, что его жизнь без меня не полна» (Эссе 2). Эти переживания — следствия того, что из «жизни на двоих» вырастают две жизни, с двумя субъектами, двумя векторами, которые и не планируют пересекаться.

В качестве первообраза эта ситуация отсылает к библейской истории Каина и Авеля: истории про ревность и смерть любимого. Из этой параллели можно заключить, что конкуренция всегда разворачивается по отношению к кому-то третьему («И призрел Господь на Авеля и на дар его, а на Каина и на дар его не призрел. Каин сильно огорчился, и поникло лице его» [Бт. 4:4—5]). Таким образом, в переживании разрыва на этом этапе участвует уже не диада расставшихся личностей, а триада. Структурно эта ситуация находит отражение в психотерапии, когда терапевт становится «адресатом», которому клиент, переживающий разрыв, жалуется на Другого («предмет» его переживания) — утраченного участника отношений. Психолог нередко обнаруживает на себе ожидания, что он вынесет справедливый (как чувствуется клиенту) вердикт, скажет решающее слово, в общем, восстановит мировой порядок — разорванную «связь времен» (между тем, когда я был любимы и ценен, и тем, когда я один и ценность моего существования не подтверждена). Появление «третьего» в ситуации разрыва полагает начало процессу разотождествления «предмета» и «адресата» переживания.

Четвертый этап переживания разрыва — *Восстановление* авторской позиции и способности к диалогу. Среди различных аспектов переживания на этом этапе ведущую роль начинает играть измерение отношений. Зачин для того, чтобы мог начаться диалог по поводу расставания, был заложен уже на предыдущем этапе, когда от слушателя ожидался вердикт: я или он (любимы, ценны, достойны жизни). На новом этапе появляется потребность уже не в суде, а в разговоре. Среди примеров, которые встречаются на страницах феноменологических эссе, в качестве доминирующих жанров коммуникации по поводу разрыва можно

выделить молитву и психологическую жалобу. Так, переживавшая предательство женщина приводит слова стихотворения-молитвы (Эссе 4):

Мой Бог, к Тебе хочу я
Из глубины взываю:
Мой Бог, люблю Тебя!
Но я Тебя теряю
Я слушаю другие голоса,
А Твой я забываю.

Бог для молящейся становится участным свидетелем и судьей ее внутренней жизни. Он — тот, по отношению к кому возможно честное признание в себе противоречивых чувств и принятие ответственности за них. Кроме того, адресат молитвы обеспечивает нерушимость ценности любви. Вот как заканчивается стихотворение:

Мой Бог, моя Любовь,
Вот я, я — дочь Твоя.

Таким образом, в обращении к Богу как любимому и любящему собеседнику человек может и признать тяжесть гнева и отчаяния, и восстановить в себе ценность любви и доверия.

В других примерах человек обращался к психологу, и с этого начиналось постепенное присвоение пережитой боли. В одном эссе это сформулировано так: «Я много и долго думала об этой истории отношений, что меня так зацепило, почему я так переживала, и однажды, работая с психологом, я сказала, что я боюсь, что в моей жизни больше не будет таких ярких взаимоотношений, и заплакала» (Эссе 1). Далее автор перечисляет те ценности, которые стояли за отношениями и которые было жаль утратить. Очевидно, возможность осознания утраты в диалоге с принимающим Другим открывает путь для плодотворного осмысления, не избегающего встречи с болью расставания и прочими чувствами. Если в молитве человек возвращает себе ценность через признание отношений с Богом и причастности к божественной любви, то психолог скорее оказывается адвокатом человечности: тем, кто разрешает (реально или в проекциях клиента) быть собой, быть носителем своих уникальных смыслов и переживаний, субъектом собственной истории. Переживание на этом этапе может быть описано так: «Очень страшно обнуляться, когда тебе за тридцать и столько всего было действительно крутого в твоей жизни, но у меня не было другого выбора, я так думаю. Каждое принятое ранее мной решение привело меня туда, где я была. И я пошла, как ребенок, где-то неровно и хаотично, но как будто под

надзором доброго и спокойного воспитателя» (Эссе 1). Кто же этот воспитатель? С одной стороны, тот Другой, обращение к которому помогло пережить боль и противоречивые чувства в острый период расставания. С другой стороны, внутренняя фигура, обеспечивающая целостность личности, свободу и безопасность чувствования и осмысления. Диалог становится шагом к тому, чтобы заново почувствовать себя живым и способным на любовь, продвигаться к великодушью в отношении утраченного партнера и возможности примирения с прошлым.

Ведущие уровни переживания на этом этапе — сознание и рефлексия. В первую очередь человек решает задачу на смысл и вписывает новую страницу в свою биографию с помощью вопросов к себе: что это были за отношения? Почему они были для меня так значимы? Какую роль сыграл в моей жизни этот человек? Во-вторых, пересматриваются некоторые ценности и установки, которые предопределили попадание именно в такой сценарий отношений. «Что же меня так привязало, что отрываться пришлось с кровью и рана кровоточила годы?! Если бы мои мысли об этих отношениях переписать в книги, это было бы собрание, сродни Британике» (Эссе 1). Средствами переживания на этом этапе становятся рассказы: он помогает выстроить хронологию событий и душевных переживаний и произвести переоценку ценностей.

Для хронотопа этого этапа характерна драматургия поворотных моментов. Как правило, человек запоминает минуту, в которую он что-то сказал, понял или встретился с новым чувством. Эти моменты вписаны в канву повседневной жизни, которая приобретает размеренность и многомерность. Работа осмысления пережитого разрыва может осуществляться в течение нескольких лет, но, как и горе на соответствующей фазе (фаза остаточных толчков и реорганизации [Василюк 1999]), — уже не является ведущей деятельностью. В результате переживания разрыва на этапе восстановления человек достигает нового образа себя — возвращаются полнота переживания и полнота собственного голоса. Первообразом этого типа переживания можно назвать царя Давида в отношениях с Богом, которые открываются нам в псалмах. Это песнь любви к Богу и ненависти к врагам, преданности и жажды мести, беспредельного доверия и тихой надежды.

Пятый и заключительный этап переживания разрыва — *Примирение*. На предыдущем этапе с помощью Другого человек восстанавливает связь с самим собой и способность вступать в отношения. На новом этапе открывается перспектива к примирению: как с фактом разрыва, так и с личностью, с которой произошел разрыв. Собственная жизнь воспринимается достаточно ценной и устойчивой для того, чтобы отпустить бывшего партнера и согласиться с тем, что он имеет право на собственное — осмысленное и ценное — существование.

Завершенные отношения воспринимаются в контексте целостности жизненного пути. Пример описания этого феномена: «Позже у нас было еще несколько коротких разговоров, может быть, попыток сближения, как с ее, так и с моей стороны, но прежней близости уже не было и, видимо, не будет, как это ни грустно. Наверное, так бывает в жизни: когда-то расходятся пути и дороги друзей или близких людей» (Эссе 4). В плане отношений с собой можно говорить о целостности и полифонии внутренних голосов, без необходимости постоянной рефлексивной метапозиции, но и без угрозы «проваливания» в травматический регистр. Каждая позиция вызывается к жизни по мере необходимости, реакция на мир гибкая и живая, есть место спонтанности и свободе самовыражения. Задействованы все уровни переживания, а в качестве средств переживания могут использоваться символические акты прощания и прощения: человек пишет письмо, возвращается в памятные места, чтобы встретиться с воспоминаниями и сказать прощальные слова. Отношения с бывшим партнером в этот период лишены драматизма, приобретают спокойный, даже буднично-характер. Впрочем, речь не идет о равнодушии. Чтобы вникнуть в суть переживания прощания, обратимся к эпизоду из «Чистого понедельника», в котором описывается последняя встреча героя с бывшей возлюбленной. Герой останавливается у ворот Марфо-Мариинской обители, он слышит пение девичьего хора (они пели «горестно и умиленно») и непременно хочет войти. Вопреки запрету дворника герой проникает внутрь ограды, и его встречает процессия инокинь и сестер, следующая за великой княгиней. «И вот одна из идущих посередине вдруг подняла голову, крытую белым платом, загорюродив свечку рукой, устремила взгляд темных глаз в темноту, будто как раз на меня... Что она могла видеть в темноте, как могла она почувствовать мое присутствие? Я повернулся и тихо вышел из ворот» [Бунин 2012, с. 218]. Не станем подробно останавливаться на деталях этого эпизода, хотя все они значимы для переживания разрыва на этапе примирения: это и возвращение в памятное место, и преодоление запрета (способность встретиться с невыносимыми раньше чувствами), и встреча с идеалом своей любви, и — самое важное — признание непреходящей связи с любимой. В описании Бунина чувствуется бережное, лишенное надрыва отношение к той страсти, которая когда-то связала героев, и дается право этой связи не умереть, а перемениться. Она сохраняется в некоей интуитивной направленности, обращенности к Другому, который скрыт во тьме неизвестного.

Таким образом, новое отношение, которое сменяет гнев и печаль, прожитые на предыдущих этапах разрыва, характеризуется уважением к прошлому и настоящему каждого из партнеров, свободой обращения

с собой и своими чувствами, сохранением диалогической обращенности к Другому.

Первообраз для данной фазы назвать непросто, так как человек выходит из переживания разрыва в переживание жизни вообще, со всем многообразием стилей этого переживания, с уникальностью каждого конкретного пути. В некоторых аспектах предстает духовное измерение этого этапа помогает образ Авраама — с его готовностью двигаться в путь по призыву Бога, с его предельным доверием вплоть до готовности пожертвовать любимым сыном, а также с его привилегией переживать утрату. В свете мысли Мераба Мамардашвили: человек начинается с плача по умершему, — мы можем увидеть дополнительный смысл в том, что странствующий по Земле Обетованной Авраам совершает первую в истории народа Божьего земельную сделку: покупает пещеру Махпелу, чтобы похоронить свою жену Сарру. Похоже, что способность прощаться с умершими и чтить их память — одно из первейших достоинств человека на земле. Эту способность можно перенести и на переживание разрыва в аспекте утраты.

Другой прообраз, рифмующийся с библейским сюжетом про Каина и Авеля, — сюжет об Иакове и Исаве. Между этими братьями произошел разрыв, когда Иаков, обманом взяв благословение у отца, бежал от гнева своего брата в Месопотамию. Спустя годы он возвращается домой, ожидая застать брата в ярости. По мере приближения к его шатрам Иаков посылает ему богатые дары, одновременно готовясь к возможному нападению. В Библии трогательно описана их встреча: тревога и смирение Иакова, великодушное прощение Исавы. Оба участника отношений не чувствуют себя обделенными, а, напротив, осознают себя носителями Божьего благословения. У них нет счетов друг ко другу, и они мирно расходятся, чтобы жить на разных территориях без вражды. Однако их автономность не носит характер замкнутости — они остаются братьями.

Психотерапия переживания разрыва

Выделение примерных этапов переживания разрыва и описание феноменологии каждого этапа помогают осуществить анализ трудностей и тупиков переживания и поставить вопрос о терапевтической стратегии в каждом случае.

Первый этап, предчувствие, в первую очередь знаменуется тем, что у субъекта переживания появляется специфическая, часто окрашенная подозрительностью, рефлексия отношений, в которые он вовлечен. Вероятно, этот этап сродни первым догадкам об измене

партнера — известно, что подобное состояния «полу-знания» или догадки может длиться годами. Трудности данного этапа могут быть связаны с недостатком мужества и честности в оценке ситуации и собственных переживаний. В случае если человек на данном этапе оказывается у психолога, основным фокусом работы может быть помочь в осознании чувств и укреплении доверия к собственным впечатлениям. Благодаря пробудившейся рефлексии, клиент на данном этапе представляет собой не только субъекта отношений, но и наблюдающего субъекта, т.е. становится не только героем, и автором истории своих отношений. В этом случае диалог с терапевтом, помогающий клиенту более полно и лично общаться с партнером, может способствовать перемене в отношениях, которые в этом случае удастся сохранить.

Второй этап, шок, отличается доминантой телесного измерения, нарушением в непрерывности восприятия, феноменами диссоциации. Несмотря на то что данная фаза, как правило, не бывает длительной (от нескольких часов до нескольких дней), у некоторых людей могут возникать трудности именно с выходом из стрессового состояния, вызванного разлукой. Один клиент, узнав, что жена намерена его оставить, переживал мощный дистресс. В первые недели после разговора о разводе у него активизировались потребность в матери и обида на недостаток ее заботы. Например, его сильно расстраивало, что, когда он приезжал навестить мать, она не предлагала ему тапочки. В этом он остро чувствовал недостаток ее поддержки и не мог с этим примириться. Когда мужчина пришел на консультацию к психологу, то жаловался не на свои переживания в связи с разрывом отношений, а на специфические симптомы: расстройств питания и сна, неизбывную обиду на мать. Психотерапевтическая стратегия в этом и подобных случаях может быть направлена на помощь в совладании с критической ситуацией стресса и включать построение теплого, поддерживающего контакта, релаксационные методики, обсуждение повседневных трудностей и предоставление простых рекомендаций по их преодолению. Перспективой такой работы становятся, с одной стороны, укрепление личностной позиции клиента благодаря опыту уважительных, принимающих и надежных отношений и, с другой стороны, проработка опыта детско-родительских отношений, который оказался актуализирован в ситуации разрыва. Кроме того, сквозной темой такой работы очевидно станет сопровождение клиента в переживании разрыва: сначала к постановке проблемы, затем к ее переживанию и осмыслению.

На третьем этапе, этапе горя, клиенты обращаются за помощью чаще всего. Основная жалоба — неумная боль расставания, обида

на бывшего партнера, невозможность поддерживать с ним конструктивное общение (что особенно актуально для пар, у которых есть общие дети), необходимость постоянно заочно доказывать бывшему возлюбленному свою состоятельность в тех или иных областях жизни. В зависимости от центральной жалобы мы имеем возможность строить гипотезы о том, какой стратегии совладания придерживается субъект, какие средства переживания он выбирает. Например, для одного человека это окажется самодеструктивное поведение, для другого — беспорядочная сексуальная жизнь, для третьего — навязчивая забота о детях или гипертрофированное стремление к саморазвитию. В каждом случае задачей терапевта будет помощь клиенту в том, чтобы осознать выбранный способ справляться, расширить спектр средств совладания, использовать более творческие и конструктивные пути. Предметом совместных усилий клиента и консультанта может стать открытие клиентом его болезненных чувств, т.е. обращение к непосредственному уровню переживания, который блокируется попытками контроля на уровне сознания.

На данном этапе клиент страдает от чувства потери собственной ценности и часто ждет от терапевта признания того факта, что он действительно хорош, заслуживает уважения и потому может рассчитывать когда-нибудь в будущем на счастливую любовную жизнь. На полюсе клиента этой цели (вернуть ценность собственной жизни и личности) служат такие стратегии, как обесценивание партнера и попытки добиться от психотерапевта тотальной солидарности против другого участника отношений. Учитывая фундаментальную потребность клиента в подтверждении его бытия, психотерапевт должен проявлять чуткость, глубокий интерес и доверие к уникальному опыту клиента, его чувствам и смыслом, его способу описания — интуитивной поэтике переживания. Все это будет способствовать продвижению клиента к следующему этапу — восстановления — через творческую практику рассказа.

На четвертом этапе предмет особой терапевтической заботы — отношения клиента с собой, помощь в обретении способности стать себе «добрым воспитателем», с интересом и доверием отнестись к самому себе — т.е. завершить переживание утраты внутренней фигуры поддержки и осуществить ее восстановление. Именно в этом состоит ключевая трудность переживания разрыва и сопутствующая трудность психотерапии. Критическое, функциональное или холодно-аналитичное отношение к себе на этапе расставания может блокировать как продуктивное переживание разрыва, так и саму способность получать помощь. Это ставит вопрос о сроках психотерапии — в этом случае, вероятно, длительных, — и о «практике себя», которую использует пси-

хотерапевт. Например, практика личной терапии и супервизии, а также духовная практика, некоторые типы социальной активности могут давать надежду на то, что терапевт не только сохранит себя при встрече с затяжной отвергающей стратегией клиента, но и даст пример совладания, который клиент сможет воспринять и интегрировать в собственную жизненную практику.

Последний этап переживания разрыва, примирение, обеспечивается успешным прохождением предыдущего и редко проблематизируется сам по себе. В контексте терапевтической работы с темой отдельно взятых отношений, удачной возможностью перехода к примирению становятся различные символические акты, направленные на завершение. Может вестись творческое сотрудничество психолога и клиента в направлении выработки уникальных означающих для переживания разрыва. Помимо традиционных писем (как правило, не предназначенных для отправки) и различных форм памятования средствами искусства, продуктивные способы предлагает нарративный подход. В арсенале его средств: поиск ритуалов прощания (перехода) и привлечение «внешних свидетелей» — значимых людей в жизни клиента, которые могут приглашаться, чтобы разделить с клиентом событие завершения и выступить поддержкой при переходе на новый жизненный этап.

Символически этап примирения означает внутреннее согласие на автономное существование и признание такого же права за партнером. Он включает в себя достижения предыдущих этапов. Развитие целостной способности переживать разрыв обеспечивается в длительной психотерапии, уделяющей внимание отношениям клиент—терапевт. Одним из ее важных достижений становится готовность клиента завершить психотерапию. Эта готовность, в частности, включает: открытость к переживанию траура, сохранение поддерживающей фигуры терапевта во внутреннем плане и надежные отношения с окружением за пределами терапевтических стен.

Заключение

В настоящей статье мы решали следующие задачи: исследование нарратива разрыва в научной и обыденной речи; предложение периодизации и структурированное описание феноменологии критической ситуации на каждой стадии; формулирование психотерапевтической стратегии с учетом выявленной специфики. Мы выдвинули гипотезу о том, что ключевой динамикой для переживания разрыва является динамика отношений в рамках модели адресованности переживания.

Исследование переживания разрыва осуществлялось сквозь призму анализа отношений в психологической и духовной перспективах, в аспектах утраты и кризиса. Мы пришли к выводу, что продуктивность переживания разрыва связана со способностью к восстановлению авторской позиции по отношению к своему переживанию и восстановлению диалога как фундаментальной формы жизни личности. Нам удалось рассмотреть ряд трудностей, на которые наталкивается человек в процессе переживания разрыва, как локальных, так и системных, связанных с нарушениями самой способности переживать горе. Были предложены некоторые терапевтические стратегии, направленные на развитие переживания и преодоление тупиков на каждом этапе.

Перспективы исследования переживания разрыва лежат в двух направлениях. Первое из них: классификация и типологизация переживания разрыва. Исследование типов отношений как форм «соединенности» позволит сделать вывод о формах переживания разрыва. Выявление специфики совладания с критической ситуацией мужчиной и женщиной, в различных возрастах и контекстах поможет обогатить модель переживания разрыва и расширить ее психотерапевтический потенциал.

Второе направление исследования связано с возможностью, которую предлагает модель адресованности переживания в сочетании с психоаналитической концепцией переходных феноменов [Винникотт 2002], проанализировать еще один аспект переживания, оставшийся за рамками данной статьи. Это динамика отношения субъекта к «предмету» и «адресату» переживания с точки зрения обращенности к реальному существованию Другого сквозь фильтры собственных проекций и ожиданий. Переживание разрыва сопряжено с утратой образа Другого, который стал частью жизненного мира переживающего. Пространство отношений может быть понято как пространство игры, по Д. Винникотту, — т.е. такой области, где субъект отчасти имеет дело с реальностью и отчасти — со своей фантазией о ней. С этой точки зрения, разрыв отношений представляет собой насильственное вторжение реальности в игру. От субъекта же требуется не только признать реальность, но и сохранить творческую способность к порождению реальности. Таким образом, исследование переживания разрыва обращает нас к амбивалентной динамике переживания. С одной стороны, отказ от иллюзий о Другом и выработка трезвого взгляда на себя и партнера. С другой стороны, готовность, несмотря на разочарование, идти на риск и продолжать доверять Другому роль на подмостках театра отношений. Эта двойная работа смыслопорождения в ситуации разрыва — тема отдельной статьи.

Благодарности

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект «Синергийно-феноменологический подход в консультативной психологии» № 15-06-10889.

ЛИТЕРАТУРА

- Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. 445 с.
- Балинт М. Базисный дефект. М: Когито-Центр, 2002. 256 с.
- Боулби Д. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004. 232 с.
- Бубер М. Я и Ты // Два образа веры. М.: АСТ, 1999. С. 122—163.
- Бунин И.А. Темные аллеи. Митина любовь. М.: Фолио, 2012. 312 с.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984. 200 с.
- Василюк Ф.Е. Пережить горе // Человеческое в человеке. М., 1991. С. 230—247.
- Василюк Ф.Е. Переживание и молитва. М.: Смысл, 2005. 191 с.
- Винникотт Д.В. Игра и реальность. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. 288 с.
- Грин А. Мертвая мать // Французская психоаналитическая школа / Под ред. А. Жибо, А.В. Россохина. СПб: Питер, 2005. С. 333—361.
- Гросицкая М.К. Некоторые аксиологические предпосылки человекоцентрированного подхода // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 5. С. 153—181.
- Еврипид. Медея // Медея. Ипполит. Вакханки. М.: Азбука-классика, 2006. 256 с.
- Истомина К. Как пережить тяжелый разрыв и вернуться к нормальной жизни. 14.07.2016. [Электронный ресурс]. URL: <https://the-challenger.ru/challenge/karina-istomina/> (дата обращения: 15.12.2016)
- Кернберг О. Отношения любви: Норма и патология. М.: Класс, 2000. 256 с.
- Кристева Ю. Черное солнце: депрессия и меланхолия. М.: Когито-Центр, 2010. 292 с.
- Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. М.: Изд-во Московского университета, 1984. С. 212—219.
- Малер М.С., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация. М.: Когито-Центр, 2011. 413 с.
- Пруст М. Беглянка. М.: ПАЛЬМИРА, 2016. 384 с.
- Руслина А.О. Периодизация процесса переживания горя в психологии в сопоставлении с некоторыми положениями православного богословия // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 3. С. 185—212.
- Снегирева Т.В. «Другой» как опыт духовности // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 4. С. 16—59.
- Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. М.: Изд-во Московского университета, 1984. С. 203—211.
- Эмс М. Лондонские поля. М.: Эксмо, Домино, 2007. 816 с.
- Эсхил. Софокл. Еврипид. Трагедии. М.: «Ломоносовъ», 2016. 480 с.
- Prend A.D. Transcending loss. N.Y.: Berkley Books, 1997.

EXPERIENCING A BREAK-UP: PHENOMENOLOGY OF A CRITICAL SITUATION AND THE MEANS OF PSYCHOLOGICAL HELP

M.K. GROSITSKAYA*,
Moscow Service of Psychological Assistance to Population,
Russian Association for Co-experiencing Psychotherapy, Moscow, Russia,
maria.grs@yandex.ru

The article is dedicated to the study of the phenomenology of experiencing a break-up. It is suggested to view the break-up as a type of loss and a crisis in the dialogical reality of the person's life. As a model for the analysis, Fyodor Vasilyuk's model of "addressed experiencing" is used. The author brings forward the hypothesis that the dynamics of the relations between the different structural elements of the model, namely the "narrator" and the "character", the "addressee" and the "subject" of the experience, serves as the key dynamics in experiencing a break-up. The article contains a study of the break-up narrative in scientific and common speech, suggests a periodization of the break-up experience, gives a structured description of the phenomenology of a critical situation at its every stage, and formulates elements of a psychotherapeutic strategy with account of the revealed specifics. It is concluded that the productivity of experiencing a break-up is connected with restoring an author's position towards one's own experiencing and restoring person's dialogical openness.

Keywords: break-up, grief experiencing, critical situation, crisis, addressedness, relationships, dialog.

Acknowledgements

The research has been supported by a grant from the Russian Foundation for Humanities (grant № 15-06-10889 "Synergic-Phenomenological Approache in the Consulting Psychology").

REFERENCES

Bahtin M.M. Jestetika slovesnogo tvorchestva. Moscow: Iskusstvo, 1979. 445 p.

For citation:

Grositskaya M.K. Experiencing a Break-up: Phenomenology of a Critical Situation and the Means of Psychological Help. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2016. Vol. 24, no. 5, pp. 240—265. doi:10.17759/cpp2016240513 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Grositskaya Maria Konstantinovna*, specialist at the Moscow Service of Psychological Assistance to Population, trainer, supervisor, member of council at Russian Association for Co-experiencing Psychotherapy, Moscow, Russia, e-mail: maria.grs@yandex.ru

- Balint M.* Bazisnyj defekt. Moscow: Kogito-Centr, 2002. 256 p. (In Russ.).
- Boulbi D.* Sozdanie i razrushenie jemocional'nyh svjazej. Moscow: Akademicheskij projekt, 2004. 232 p. (In Russ.).
- Buber M.* Ja i Ty. Dva obraza very. Moscow: AST, 1999. P. 122—163. (In Russ.).
- Bunin I.A.* Temnye allei. Mitina ljubov'. Moscow: Folio, 2012. 312 p.
- Vasiljuk F.E.* Perezhivanie i molitva. Moscow: Smysl, 2005. 191 p.
- Vasiljuk F.E.* Perezhit' gore. Chelovecheskoe v cheloveke. Moscow, 1991. P. 230—247.
- Vasiljuk F.E.* Psihologija perezhivaniya. Moscow: Publ. MGU, 1984. 200 p.
- Vinnikott D.V.* Igra i real'nost'. Moscow: Institut obshhegumanitarnyh issledovanij, 2002. 288 p. (In Russ.).
- Grin A.* Mertvaia mat'. Frantsuzskaia psikoanaliticheskaia shkola. Pod red. A. Zhibo, A.V. Rossokhina. St. Peterburg: Publ. Piter, 2005. P. 333—361.
- Grosickaja M.K.* Nekotorye aksiologicheskie predposylki chelovekocentrirovannogo podhoda. Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. 2015. № 5. P. 153—181
- Evrepid.* Medeja. Medeja. Ippolit. Vakhanki. Moscow: Publ. Azbuka-klassika, 2006. 256 p. (In Russ.).
- Istomina K.* Kak perezhit' tiazhelyi razryv i vernut'sia k normal'noi zhizni. Data publikatsii: 14.07.2016. [Elektronnyi resurs]. URL: <https://the-challenger.ru/challenge/karina-istomina/> (Accessed: 15.12.16).
- Kernberg O.* Otnosheniya ljubvi: Norma i patologija. Moscow: Publ. Klass, 2000. 256 p. (In Russ.).
- Kristeva Ju.* Chernoe solnce: depressija i melanholiya. Moscow: Publ. Kogito-Centr, 2010. 292 p. (In Russ.).
- Lindemann Je.* Klinika ostrogo gorja. Psihologija jemocij. Moscow: Publ. Moskovskogo universiteta, 1984. P. 212—219. (In Russ.).
- Maler M.S., Pajin F., Bergman A.* Psihologicheskoe rozhdenie chelovecheskogo mladenca: Simbioz i individuacija. Moscow: Publ. Kogito-Centr, 2011. 413 p. (In Russ.).
- Prust M.* Begljanka. Moscow: Publ. PALMIRA, 2016. 384 p. (In Russ.).
- Ruslina A.O.* Periodizacija processa perezhivaniya gorja v psihologii v sopostavlenii s nekotorymi polozhenijami pravoslavnogo bogoslovija. Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. 2012. № 3. P. 185—212.
- Snegireva T.V.* “Drugoj” kak opyt duhovnosti. Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. 2012. №4. S.16—59.
- Frejdz Z.* Pechal' i melanholiya. Psihologija jemocij. Moscow: Publ. Moskovskogo universiteta. 1984. P. 203—211. (In Russ.).
- Jemis M.* Londonskie polja. Moscow: Publ. Jeksmo, Domino, 2007. 816 p. (In Russ.).
- Jeshil. Sofokl.* Evrepid. Tragedii. Moscow: Publ. “Lomonosov”, 2016. 480 p.
- Prend A.D.* Transcending loss. N.Y.: Berkley Books, 1997.