

Валерий Белянин
Доктор филологических наук,
кандидат психологических наук, профессор
Registered Psychotherapist in Private Practice,
48 Dunkirk Road Toronto M4C 2M3 ON Canada.

ОТЛОЖЕННАЯ ЖИЗНЬ

Аннотация. В статье рассматриваются те аспекты психотерапии, которые оказались затронуты в ситуации коронавируса.

Abstract. The article deals with the aspect of psychotherapy that were most affected by COVID-19.

Ключевые слова: психотерапия, когнитивно-поведенческая терапия, коронавирус, неопределённость

Key words: psychotherapy, cognitive-behavioral therapy, COVID-19, uncertainty.

Одна из моих карьер в жизни оказалась связанной с психотерапией. Выбирая этот род деятельности, я следовал своим представлениям о том, как можно улучшить жизнь. Мне казалось, что очень важно понимать, что происходит, уметь это описать словами и уметь мыслить логически, т.е. правильно и научно. Именно поэтому мне пришлось по душе **когнитивно-поведенческая терапия** [Beck 1976]. Мне нравится этот подход прежде всего потому, что он позволяет подходить к анализу проблем системно и достаточно просто. И он позволяет моим клиентам становиться собственными психотерапевтами.

Основные **домены** при работе в этой модальности – это ощущения, чувства, когниции, поведение. Если клиент приходит ко мне с запросом

«Верните мне мою жизнь», то мы начинаем анализировать его жизнь именно по этим сферам. Но за пределами личности остаётся ситуация, которая привела его в то или иное расстроенное состояние, те жизненные обстоятельства, которые выбили его из колеи, те другие люди, которые сделали его жизнь невыносимой. Анализ жизненных обстоятельств (финансовая ситуация, работа, жилищные условия, люди, с которыми он контактирует) – это внешнее, пусть и интериоризированное, но всё же находящееся за пределами компетенции психотерапевта. Я могу помочь с чувствами, ощущениями, мыслями, но не с обстоятельствами. А это именно то, что приводит клиента на сессию.

Мне нравится когнитивно-поведенческая терапия ещё и потому, что она ориентирована на **цели**. Я спрашиваю клиентов «В чём вы видите свои основные проблемы». Клиент может отвечать, допустим «Этот человек сделал то-то и то-то в отношении меня». Я слушаю и объясняю, как эта ситуация может выглядеть в параметрах когнитивной концептуализации. Я даю психологическое обучение (psychoeducation), указываю на ресурсы и инструменты, даю техники для того, чтобы клиент мог взять ситуацию под свой контроль. Так примерно было до начала пандемии.

В конце 2019 года жизненные обстоятельства многих людей изменились драматически. Начался КОВИД-19. Многие люди потеряли работу, и их финансовое положение ухудшилось. Показатели экономики для многих стали не просто цифрами на экране телевизоров, а реальностью, с которой им пришлось столкнуться. Понимать, что происходит, стало гораздо сложнее. Известный и понятный в целом мир превратился в ВУКА-мир (VUCA-world) где V – волатильность (volatility), U – неопределенность (uncertainty), C – сложность (complexity), а A (ambiguity) – амбивалентность [Bennis, Nanus 1985]. Предсказывать будущее стало практически невозможно. В статистические параметры каждые две недели вносятся поправки, которые меняют представления о будущем не абстрактно, а затрагивая жизни миллионов людей, которые борются или уже погибли в борьбе с невидимым врагом. Коронавирус

вызвал к жизни множество экзистенциальных страхов: страхов за своё здоровье, за свою жизнь, за здоровье своих друзей и родственников, за судьбу человечества в целом.

Когда началась пандемия COVID-19, психотерапевтический дискурс с клиентами [Белянин 2014] изменился. **Неопределённость** вселенской ситуации привела к тому, что клиенты затруднялись в формировании своих запросов, они стали более размытыми. Они стали говорить «Я не знаю, живу ли я свою жизнь» чаще; они говорили о своих намерениях: «Я хочу поехать туда-то и туда-то, но не могу»; они описывали мне свои ситуации, к примеру, так: «Характер моей работы очень изменился и меня это не устраивает, но я не знаю, что могу сделать в этой связи». Если раньше, когда я получал такие запросы, я знал, что можно сделать, то теперь я видел, что осуществить что-то в принципе очень трудно.

Интересно, но большая часть клиентов не упоминала о КОВИДе в принципе, хотя было очевидно, что пандемия является фоном застоя и неопределённости. Просто клиенты становились менее ориентированными на цели, потому что их цели не зависели от их усилий объективно. Они вынужденно начинали ориентироваться в большей степени на **процесс**, нежели на результат. Мне кажется, что субъективная ценность результатов обесценивалась субъективной вероятностью, которая казалась (или даже объективно была) низкой в контексте пандемии. А, будучи бихевиористом, я не очень знаю, как измерить процесс. Я сам потерялся.

Весной 2020 ко мне обращались разные журналисты из России, США и Европы. Я дал шесть интервью для радио и телевидения и электронных СМИ. И все они задавали один и тот же вопрос: «Каким будет мир после пандемии?». Мне было лестно это слышать и статус эксперта настраивал на менторский тон, хотелось стать пророком. Но, как шутил Нильс Бор, делать **предсказания**, особенно в отношении будущего, очень трудно. Люди гораздо лучше генерируют решение проблем, нежели предотвращение. Даже если COVID-19

был создан людьми (теоретики теорий заговора тут не остались в стороне), даже если были эпидемии чумы, оспы и испанки, человечество не было готово к подобному. Никто этого не ждал, ни политики, ни кризисные менеджеры, ни биржевые маклеры, которые всё больше заменяются торговыми ботами. Неожиданно горизонт стал значительно ближе. Предсказания теряют смысл, так как они не работают.

Наши мечты стали меньше, будущее всё более мрачным. На Фейсбуке стало значительно больше рецептов готовки, кошечек и просьб посоветовать посмотреть «что-нибудь смешное». Летом 2020 года возникла «ситуация» с социальной справедливостью (Black Lives Matter) и в СМИ всё чаще звучала информация о свержениях памятников и переименованиях улиц. Когда я написал одному инициатору переименования, что «надо смелее менять прошлое», он не понял моей горькой иронии. **Гнев и злость** стали овладевать настроением масс. Я понимаю всю сложность ситуации, но как психотерапевт знаю, что гнев – плохой советчик и не хочу оставаться заложником ненависти [Beck 1999].

Мои клиенты просили меня помочь им уменьшить их **тревожность** в отношении «ситуации». Слово «ситуация» было для них эвфемизмом для табуированного слова «пандемия» и «коронавирус». Понимая, что это стало «новой нормой», я старался помочь им с их запросами. В то же время, я посылая им сообщение о том, что «здоровая тревожность» может помочь им остаться в безопасности, выжить, или просто сэкономить (сначала маски были по 20 центов, потом они стали по 2 доллара для тех, кто не успел купить дешевле). Терпение и принятие обстоятельств иногда может быть на пути выживания. Это как медитировать при наличии мыслей о самоубийстве (нелзя!). Просто ожидание могло стать не конструктивным.

«А что для вас значит **ожидание**?» – спрашивал я своих клиентов. Они отвечали, что это надежда на лучшее, ожидание того, что всё вернётся в норму, и прочее. А я давал им свой ответ: «Ожидание это делание чего-то другого,

пока не произойдёт то, что вы ожидаете». Не просто сидение, не просто замирание.

Что можно сделать до того, как всё окончится (я имею в виду пандемию, а не жизнь на Земле)? Я не знаю. Я не пророк. Я готовлюсь к плохому, хотя и надеюсь на лучшее. Или наоборот: надеюсь на лучшее, но готовлюсь к плохому. У других людей могут быть другие ответы. Но будущее не известно. И это часть жизни.

Список использованных источников

1. Beck, A. T. (1999) Prisoners of Hate. The cognitive Basis of Anger, Hostility , and Violence. HarperCollins Publishers.
2. Beck, A. T. (1976) Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.
3. Bennis, Warren; Nanus, Burt (1985). Leaders: Strategies for Taking Charge.
4. Белянин В.П. Психотерапевтический дискурс. // Человек и его дискурс – 4. М., 2014. с.248-254.