

# Содержание

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

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

# Предисловие

Дорогие читатели!

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

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

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

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

Чтобы продемонстрировать эту актуальность, я решилась на смелый эксперимент.

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

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

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

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

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

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

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

Итак, перевернем страницу...

## Глава 1

# «Преступление и наказание»

---

Диалог следователя  
и преступника как прообраз  
психотерапии

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

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

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

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



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

Вот какие вопросы мы обсудим в этой главе:

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

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

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

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

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

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

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

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

---

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

**«ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ»: ПОЧЕМУ ОНИ ВЫБИРАЮТ ЗЛО?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)