

ФИЛОСОФИЯ СТОИЦИЗМА И ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

THE PHILOSOPHY OF STOICISM AND GESTALT THERAPY

E. Goldobin

Summary: This article presents the results of comparing the philosophy of stoicism and gestalt therapy. The question of the relevance and popularity of Stoic philosophy in our time is considered in detail; which of the Stoic philosophy can enrich the practice of a psychologist and a Gestalt therapist in particular. There is also an analysis of what the strengths of stoicism and its limitations are (dead-end development); which contradicts the existential foundations of humanistic psychotherapy and, possibly, leads to neurotic conclusions, hinders human development.

Keywords: practical psychology, psychotherapy, philosophy of stoicism, gestalt therapy, socio-psychological features of modernity, professional worldview.

Голдобин Евгений Станиславович

старший преподаватель, Пермский Государственный
Гуманитарно-Педагогический Университет
Eugen.goldobin@gmail.com

Аннотация: В данной статье представлены результаты сравнения философии стоицизма и гештальт-терапии. Подробно рассматривается вопрос актуальности и популярности философии стоиков в нашем времени; что из философии стоиков может обогатить практику психолога и гештальт-терапевта в частности. Также проведен анализ того, в чем заключаются сильные стороны стоицизма и его ограничения (тупиковость развития); что противоречит экзистенциальным основам гуманистической психотерапии и, возможно, приводит к невротическим выводам, мешает развитию человека.

Ключевые слова: практическая психология, психотерапия, философия стоицизма, гештальт-терапия, социально-психологические особенности современности, профессиональное мировоззрение.

Введение

На сегодняшний день возрождается интерес к стоической философии. По этой теме издаются новые книги, в социальных сетях созданы группы, посвященные вопросам стоицизма, записано множество образовательных, научно-популярных роликов, и ежегодно проводятся конференции. Стоики практики XXI века изучают труды Эпиктета, Сенеки, Марка Аврелия. В современном стоицизме они находят философскую, этическую систему для основания собственной жизни, саморазвития, и пытаются справиться при его помощи с вызовами времени. Достижения его мысли, интеллектуальные находки не всегда осознанно, а иногда и осознанно используются для нужд современной психологической практики (консультирования, психотерапии) и парапсихологической практики (коучинга, мотивационных тренингов личностного роста, оргконсультирования и т.д.).

Стоицизм – серьезная философская система, и до возникновения и укрепления христианства для жителей античного мира он был духовным руководством – душой Римской империи. По словам П. Тиллиха в момент кризиса, упадка античного мира стоицизм был единственным духовным «конкурентом», который мог идейно, философски оппонировать зарождающемуся христианству [16]. Стоицизм называют *философией трудных времен*.

Один из важных моментов любой психотерапевтической работы – это выбор философской позиции, основания для понимания человека и его сложностей в мире. Выбор философской позиции не безобиден, он приво-

дит к определенным, конкретным последствиям в жизни и психотерапевтической практике. Стоицизм – одна из возможных философских позиций человека в мире, и выбор стоической мысли для оснований собственной жизни и психологической практики приводит к определенным последствиям.

В наиболее общем виде цель данной статьи – осмысление стоицизма через призму гештальт-психотерапевтической практики и сравнение, анализ некоторых идей, мыслей о мире и человеке философии стоиков и гештальт-терапии. В качестве частных целей этой статьи можно указать: 1. Рассмотреть вопрос о том, почему философия стоиков стала популярна в нашем времени, почему возрождается к ней интерес; 2. Что из философии стоиков может обогатить практику гештальт-терапевта и в каких случаях можно на нее опираться в работе; 3. В чем заключаются сильные стороны стоицизма, возможности и его ограниченность (тупиковость развития), что противоречит экзистенциальным основам гештальт-терапии и, возможно, приводит к невротическим выводам, мешает развитию человека. За внешним, формальным сходством могут скрываться содержательные, принципиальные различия.

Трудные времена

Возрождение интереса к философии и практике стоицизма объясняется кризисным характером современного мира. Возможно, современный мир переживает период, подобный краху Римской империи конца III века н.э., распад *Rex Romana*. Философ-футуролог С. Переслелгин (группа конструирования будущего) указывает на

то, что мы живем в эпоху глобального *фазового кризиса*, начавшегося с 70-х годов XX века. По мнению С. Перелегина, наступают новые темные века: глобальный мир распадается, превращается в *мир саванну*, где каждый сам за себя [8].

Схематично логика сложностей современного мира может быть описана следующей последовательностью. Произошел отказ от единого логоса. Ф. Ницше провозгласил: «Бог умер!» Метафизического гаранта мира не стало. Ушла тайна, ощущение целостности. На место идеи бога пришли идея прогресса, царство разума, модерн. М. Вебер об эпохе нового времени писал, что «мир расколдован». Жить в таком мире одиноко и неуютно. Произошло разрушение традиционного уклада жизни, люди выбиты из привычных, консервативных социальных структур и на сцену истории взойшло *массовое общество*.

После двух веков торжества и *hubris* – упадок модерна. Конец идеи прогресса и просвещения. Постмодерн не как конструктивный, созидательный *новый образ будущего*, вокруг чего все вновь соберётся, а как отрицание, разложение модерна. В фантастике, исследующей ближайшие горизонты развития человечества, доминирующий образ будущего – *постапокалипсис* и *киберпанк*. Рассвет инфантильной массовой культуры, высокие темпы социальной жизни, торжество суррогатных, мошенических идей, нигилизм (духовная леность, диктатура успеха, внешний контроль) порождают *антропологическую катастрофу* [5, 8].

Помимо глобальных общемировых культурных изменений возникают еще региональные кризисы: распад СССР в 90-х, локальные вооруженные конфликты, экономические потрясения. Упадок, разложение, потерянности. В этот период фиксируется высокая статистика самоубийств среди подростков и пожилых людей. На период 2000-х средняя продолжительность жизни у мужчин на территории постсоветского пространства составляет 59 лет. Жизнь в России в конце XX века и начале XXI – это череда *мультикризисов* и *аномических процессов*. Человек сталкивается с *ничто* повсюду.

Один из образов современности – это *цифровое средневековье*. Технология на сегодняшний день достигает уже такого уровня развития, что, как сформулировал А. Кларк, становится мало отличимой от магии. Люди в основном живут в городах, появляются города-государства. Власть ТНК. Современный крупный бизнес похож на рыцарские ордена со своими целями, миссией и специфической атрибутикой: девизы, флаги, герб, наемные частные армии, военные компании и внутренние суды. В мире свирепствует чума (COVID-19), вновь Россия воюет с рыцарскими орденами запада в СВО. Идея равенства уходит, на ее место приходит идея иерархии, новые элиты как новые феодалы (опричнина).

Начавшаяся 24 февраля *специальная военная операция* также делает актуальными (востребованными) идеи философии стоицизма. Стоическая философия тесно связана с темой войны. Исследователь стоицизма Д. Попов в своей статье, посвященной анализу воззрений Ж.-П. Сартра в период «странной войны» и философии стоицизма как воинской моральной философии пишет, что идеи стоической философии помогают справиться с тяготами войны и психологически восстановиться после нее [13]. В стоической литературе античности множество примеров связано с военными действиями, жизнью солдат, полководцев и даже мирное время, саму жизнь авторы стоицизма рассматривали как военный поход. Многие участники военных операций в своих воспоминаниях делились тем, как им помогла философия стоицизма [12, 13].

В целом, можно сказать, что современность – это не просто *трудные времена*, это гипертрудные времена. В это беспокойное, бушующее время стоицизм становится для многих тем основанием, на котором многие люди пытаются построить свое мировоззрение, найти в нем прибежище, успокоение и психологическое здоровье. Из описанной выше картины «паталогических особенностей» современной культуры и тех вызовов, с которыми сталкивается человек на своем жизненном пути, становится очевидным высокая популярность стоицизма в психологической и околопсихологической практике.

Сходство стоицизма и гештальт-терапии

Если сравнивать гештальт-терапию и стоицизм в широком смысле, не вдаваясь в детали, и стараться скорее увидеть образы направлений, то можно заметить их сходство как на общем уровне, так и на уровне отдельных штрихов, черт.

Стоицизм – это органичный сплав предельной философии и практических инструментов жизни. Сборник философских наставлений «*Энхиридион*» Эпиктета, известный как «Руководство к нравственной жизни» изначально означал «кинжал», дословно «то, что в руке», т.е. орудие, практический инструмент для использования в повседневной жизни, *стоический праксис* [2]. В античной философии есть такое понятие как *Фронезис* – практическая мудрость, т.е. философ – это не только тот, кто размышляет о бытии, но и тот, кто определенным образом практикует свою философию.

Можно сказать, что в историю философии стоицизм в большей мере входит как *практическая философия*, основной акцент мысли этой школы был связан с непосредственной жизнью человека, его повседневностью. Многие психотерапевты и гештальт-терапевты, в частности, характеризуя то, чем занимаются, часто свою деятельность описывают как *философскую практику*.

Психотерапия – это практическая философия. Так можно определить современную гуманистическую психотерапию. Такое понимание психотерапевтами своей профессиональной деятельности роднит их с философами-стоиками, которые 2500 лет назад так же, как психологи сейчас, «работали» с определенными «проблемами» человека. В этом контексте интересно определение невроза Дика Прайса: «*Человеческое страдание происходит из обеднённости бытия! Обеднённость бытия означает бытие, лишённое свободы, смысла, перемен, выбора и личной ответственности.*» [15]. В этом определении невроза также видно соединение предельной философии и конкретной психотерапевтической практики.

Интересно, что в ключевой книге по гештальт-терапии («Теория гештальт-терапии», 1951) первая часть посвящена теории и философии, а вторая – упражнениям и практикам, и по этому, чисто формальному, моменту два направления также обнаруживают сходство. В современной литературе по стоицизму вначале идет изложение философских идей, а дальше упражнения и определенные техники для жизни.

Одна из часто упоминаемых практик стоиков называется *негативная визуализация*. Очень упрощенно, суть этой практики заключается в том, чтобы представить (в некоторых вариантах – продумать) худший вариант развития событий и радоваться тому, что есть сейчас. Вообще в философии стоицизма, как и в гештальт-подходе, существует большое разнообразие различных упражнений, техник для работы с собственным психологическим состоянием. В частности, еще одним примером стоической практики являются *задания на день*, стоик пробует в течение дня не жаловаться на жизнь, не ныть по поводу тех или иных «негативных» жизненных обстоятельств.

Если почитать практикум по гештальт-терапии, гештальт-семинары Ф. Перлза, то там можно встретить много похожих практик, форм работы с воображением и повседневными установками. В гештальт-семинарах Ф. Перлз предлагает участникам группы визуализировать то место, в котором они бы хотели оказаться сейчас, вообразить его, а потом вернуться обратно в здесь и сейчас, и так несколько раз, для достижения интеграции чувства актуального и воображаемого. Гештальт-терапевт для профессионального развития может попробовать дать себе установку всю сессию с клиентом работать через утверждения и не задавать множество «пустых» вопросов. В гештальт-терапии вопрос рассматривается как форма манипуляции, за вопросом всегда есть скрытое утверждение, но не всегда человек хочет брать ответственность за это утверждение.

Философы древней Греции часто для создания определенного *настроения познания* прибегали к из-

менению состояния сознания и достигали его разными способами, в частности, голоданием, помещением себя в неблагоприятные условия, стоики отказывались от удобств и благ цивилизации, перегревались, переохлаждались, ограничивали себя в чем-либо и т.д. Платон, Демокрит и другие философы использовали голодание и другие физиологические воздействия для активации мыслительной деятельности. Гештальт-терапевты, конечно, не так радикальны в своей терапевтической работе, как философы древности, но в практической части книги Ф. Перлза «Эго, голод и агрессия» есть много примеров, если так можно выразиться применительно к гештальт-подходу, работы на физиологическом уровне, работы по исследованию своего пищевого поведения, практик пережевывания пищи и концентрации на еде. Во времена Эсалена (Esalen) Вилл Шутц длительно жил на мхе и воде для «беспощадного» духовного роста.

Читая стоиков и удерживая в голове идеи гештальт-терапии, также можно заметить сходство между этими школами по тем *целям*, которые они ставят в работе с людьми. В одной из последних своих книг Ф. Перлз указывал на то, что цель гештальт-терапии и других серьёзных психотерапевтических школ – *помочь человеку повзростеть*. Подобную мысль и схожую цель философского праксиса, можно встретить и в стоической литературе. Цель стоицизма – помощь в воспитании «качественного» человека, т.е. добродетельного. В греческом языке есть понятие *арете*. Изначально в греческом языке это понятие было связано с понятием соответствия цели или функции, обозначая «собранность, слаженность, пригодность» всякой вещи или существа. Каждая вещь обладает арете, т.е. качеством. Можно говорить об арете молотка, стола, компьютера, дома и человека. Аристократия – это власть качественных людей. Стоицизм помогает в формировании, воспитании добродетельного, т.е. качественного, человека.

В контексте темы добродетельного человека (качественного человека, взрослого) для психологов-практиков может быть интересна интерпретация вопроса о счастье и достижимости счастья в стоической философии. Счастье в стоицизме понимается как высшее благо, но важна трактовка счастья, способ его достижения. Счастье понимается не в гедонистическом смысле как удовлетворение своих потребностей, а в *эвдемоническом* смысле, т.е. практики (развития) добродетели. Например, одна из стоических добродетелей – *мужество*, которому П. Тиллих посвятил одну из самых известных своих работ «Мужество быть».

Анализируя сходство гештальт-подхода и философии стоицизма на идейном и терминологическом уровнях, важно помнить, что за внешним сходством между гештальт-подходом и философией стоицизма могут скрываться серьезные различия. Например, в работах Марка

Аврелия можно найти такую мысль: «Человеку должно жить в соответствии с собственной природой». Идея, посыл жить в соответствии со «своей природой» при первичном знакомстве со стоицизмом может показаться близкой к тому, о чем писали классики гештальт-терапии: об организмической саморегуляции, спонтанности, мудрости тела и т.д. Здесь можно ошибиться, поспешив в интерпретации понятия «природный». В современном мире и в гештальт-терапии, в частности, в понятие «природный» вкладывается иной смысл, нежели в философии стоиков. «Природу человека» стоики отождествляют с природой мирового логоса, разума. «Каждый человек – это частичка, искра мирового разума», – говорил Эпиктет, и жить в соответствии со «своей природой» – это в первую очередь жить, руководствуясь нашей разумной частью, т.е. божественной. *Хегемоникон* – ведущее, управляющее начало души, фрагмент мирового логоса. Природный для стоиков не значит биологический, организмический, спонтанный, жизненный, а значит, скорее, рациональный, разумный, логический. Соответственно, *главной добродетелью* в стоической этике является умение жить в согласии с разумом.

Еще одной важной добродетелью или целью стоицизма является достижение *апатии*. Апатия для стоиков – это *деятельное бесстрашие*, а не болезненное состояние личности, связанное с утратой желаний, воли и сниженным эмоциональным откликом, как оно понимается в современной психиатрии и психологии. С апатией, так же как и с идеей «жить согласно природе», можно ошибиться при знакомстве со стоическим праксисом. Действительно, первоначально апатию можно понять как патологическое состояние, но в дальнейшем, если начать её рассматривать как *деятельное бесстрашие*, то можно увидеть определённое сходство с идеями из гештальт-терапевтической теории и практики.

С одной стороны, можно рассмотреть нахождение в состоянии *стоической апатии* как нахождение в *точке предразличия* (Фридландер): наблюдение развития феномена в разных направлениях и попытка удерживать полноту, объем его восприятия. С другой стороны, эту установку, позицию можно рассмотреть как паузу, как некоторую точку сборки, остановку человека перед тем, как совершить поступок или отреагировать на ту или иную ситуацию. Е. Калитеевская часто в своих лекциях и статьях, посвященных гештальт-терапии цитирует Р. Мэя: «Человек находится в паузе между стимулом и реакцией» [3]. В этой паузе – «остановке в жизни» – человек иногда впервые начинает слышать себя, свои потребности и интересы. В такой интерпретации можно заметить уже более «сильную» параллель (сходство) между современной психотерапией и стоическим праксисом.

Для развития способности к деятельному бесстрашию у стоиков есть определённая техника *бдитель-*

ного внимания. Суть техники в том, чтобы не спешить с присвоением того или иного суждения, интерпретации событиям (впечатлениям) жизни. Не спешить давать «согласие» привычному, в чем-то автоматическому пониманию тех или иных событий. Эта техника, такое понимание стоиками работы сознания (*лектон* – часть души человека по версии стоиков, которая все называет и интерпретирует) человека, актуальна и в современных психологических направлениях: гештальт-терапии и когнитивной психотерапии. В гештальт-терапии подобную практику используют для повышения осознанности, профилактики эмоционального отреагирования, т.е. возможности жить чувствами, а не аффектами.

Размышляя о том, как стать безмятежным, счастливым и понимать, на что стоит тратить силы, а на что – нет, стоики много внимания уделяли вопросам *контроля*. В современной стоической философии эта тема сформулирована как *дихотомия контроля*. Стоики утверждают, чтобы быть счастливым, надо знать, что в нашей власти и что мы можем изменить, а что не в нашей власти, что мы не можем проконтролировать, о чем можно не думать, «выбросить из головы». Так, попадание стрелы, выпущенной из лука в цель, зависит от многих факторов: подготовленности стрелка, качества снаряжения, скорости ветра, подвижности цели и т.д. В нашей власти то, какой мы лук выберем, его качество, наша подготовленность, профессионализм, остальное – вне нашего контроля, поэтому лучше сосредоточиться на том, что в твоей власти, и на это тратить силы, а об остальном не думать, чтобы лишний раз не переживать. Стоики рекомендуют составить список, разделить все вещи в жизни на две группы, те, которые в нашей власти, и те, которые вне нашей власти. Эпиктет считал, что в нашей власти находятся наше мнение, стремление, желание, уклонение. Вне пределов нашей власти наше тело, имущество, доброе имя, государственная карьера – все, что не наше.

В гештальт-семинарах Ф. Перлз пишет о вопросе контроля. В частности, он пишет, что существуют два вида контроля: *внешний контроль* – это когда меня контролирует мое окружение, другие люди, их требования, оценка, мнения и так далее, и *внутренний контроль*, который возникает внутри каждого организма – наша собственная природа. Глубинное доверие внутренней регуляции. С этого вопроса в гештальт-семинарах он начинает излагать свой взгляд на природу человека, зрелость и раскрывает базовые понятия гештальт-терапии. В стоицизме и в гештальт-терапии поднимаются вопросы контроля, но совершенно в разном ключе, сходство только внешнее, а содержательно Эпиктет и Перлз говорят совершенно о разных вещах.

Сильное содержательное различие не отменяет сходства, проявляющееся при первичном прочтении, которое стимулирует к более глубокому пониманию

этих вопросов в каждом из походов. Разность содержания, контекстов рассмотрения не отменяет интереса в сравнении понимания контроля и подходов к нему в стоицизме и гештальт-терапии.

Стоицизм в психотерапевтической практике

Некоторые идеи стоицизма хорошо интегрируются в психотерапевтическую практику. Отдельные стоические «мыслительные формулы» выступают своеобразными «философскими помочами» деятельности психотерапевта. Психологи, психотерапевты часто, сами того не замечая, используют стоические идеи. В профессиональной деятельности у многих психологов есть любимые притяжки, фразочки, которые постоянно, часто навязчиво, крутятся в голове и иногда к месту или не к месту произносятся ими как реакция на жизненную ситуацию клиента или комментарий к ней. Если психотерапевт проведет ревизию идей, которые вплетены в его практику, то, возможно, часть из них будет принадлежать философии стоицизма. Интересно и, скорее всего, полезно для развития частной практики будет систематизировать эти мысли: о чем они, какая у них философская подоплека и история происхождения, – возможно, тогда психолог больше поймет основания собственной психотерапевтической философии. Своеобразная «интеллектуальная охота» на самого себя в процессе работы.

Рассмотрим стоические идеи, которые уже использует психотерапия и которые легко ложатся в повседневную работу психотерапевта. Некоторые из этих мыслей сформулированы как короткие ироничные определения, например, «человек – это душа, отягощенная трупом» – лаконичное определение человека, данное Эпиктетом, отсылает философов к вопросу дуализма души и тела, а психологов к психофизической проблеме.

Хорошо известная «молитва» о душевном покое, используемая в двенадцатишаговой программе, своими идейными корнями также восходит к стоицизму, в частности, к вопросу о дихотомии контроля, о том, над чем у нас есть власть, а над чем – нет [12]. «Молитва» звучит следующим образом: *господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого!* Эта «молитва» не дает сама по себе ответа, но выступает мыслью, обдумывая которую можно что-то понять о собственной жизни и о жизни клиента. Для терапевта она может быть руководством к пониманию, на что стоит тратить силы в работе, а на что – нет. Что терапевт может сделать для клиента или клиент может сделать в своей жизни, а с чем лучше примириться, что отгоревать и отпустить.

Более лаконичной, но не менее глубокой по содержанию и отражающей идею, схожую с идеей «молитвы» о

душевном покое, является фраза, приписываемая стоикам, «*делай что должен и будь что будет*». Сосредоточиться на том, что в твоих силах, делай это последовательно и, возможно, ты достигнешь того, что тебе важно. Психотерапия – это часто борьба за миллиметры, получить шанс на шанс. Здесь нет семимильных шагов, суперсайтов, открытий, часто это последовательная, поступательная работа, в которой формируется человек.

Еще одна фраза, принадлежащая стоиками, звучит следующим образом: «*дорогу осилит идущий*». В жизни, психотерапии часто цель далека, образ будущего зыбок, собственных сил мало, а тревог много, и если впереди видны только сложности, испытания и невзгоды, то легко отчаяться и опустить руки. Терапевт, понимая свою жизненную ситуацию и понимая жизненную ситуацию клиента, может где-то внутри себя произносить эти слова, а иногда и вслух клиенту. Чтобы обрести мужество, поддержать клиента в моменты жизненного трепета, жить дальше и хоть как-то в беспросветной тьме видеть далекий шанс, найти силы для первого шага, подходит эта внутренняя стоическая, в чем-то философски-суггестивная, иррациональная формула, апеллирующая к надежде. Габриэль Марсель говорил, что все, что нас заставляет жить дальше – это надежда.

«Проблема – это учитель» также одна из известных стоических мыслей, о ней можно подумать по-разному. С одной стороны, эта мысль отсылает гештальт-терапевтов к статье Р. Резника «Яд в курином бульоне» [14], общий смысл которой в следующем: не спешите успокаивать клиентов, лишать их сложностей, часто за счет сложностей, вызовов клиент развивается, а для психотерапии необходим определенный уровень напряжения в жизни клиента. Для некоторых клиентов «плохо» – это хорошо. Благодаря этому «нехорошо» они начинают меняться. Не надо спешить облегчать жизнь клиента, убирать у него напряжение, утешать и успокаивать его. Клиенты, которым озвучивают тяжелый диагноз и которые сразу начинают принимать антидепрессанты, часто эмоционально более спокойно (приглушенно) переживают сложившуюся ситуацию, но в тоже время не извлекают из нее смысл, не проживают ее, остаются эмоционально блеклыми, заблокированными, то есть, по сути, не проживают кризис и не горюют в полной, трансформирующей мере. Ф. Перлз писал о том, что искренние слезы свидетельствуют том, что человек переживает эмоциональную трансформацию. С другой стороны, восприятие *проблемы как учителя* позволяет терапевту быть с клиентом, у которого в жизни произошло мощное, сильное травмирующее событие: радикальное изменение здоровья, финансового положения, отношений, социального статуса и т.д. В этих ситуациях важна точка зрения. Принимая стоическую точку зрения и относясь к проблеме, сложности как к учителю, можно гибче относиться к ситуации, не застревать в ней (эмоционально блокиро-

ваться, в ужасе замирать), а пробовать размышлять, видеть возможные перспективы.

Философия стоицизма – максимально секулярная (светская) философия. Одно из базовых понятий, наряду с *apatией*, *фронезисом*, *арете*, – это идея долга (катикона). Философ-стоик не бежит от мира, не погружается в грезы, а стоически выполняет свой социальный долг. М. Аврелий в своем дневнике писал о том, что, конечно, хочется все бросить и уехать в домик в провинции, но это будет для него как для философа, гражданина и человека онтологическим крахом. Важно активно участвовать в социальной жизни и выполнять свой социальный долг перед обществом. Человек – это разумное, социальное существо, и важно участвовать в социальной жизни. Стоицизм – это не бегство, эскапизм как одна из патологических стратегий в ситуации социальной аномии, не аскеза и укрытие во внутреннем мире, а мужественное участие в жизни общины, города. Мысль о социальном долге стоиков выглядит очень оздоравливающей в современном мире.

Идея катикона в чем-то похожа на понятие *социального интереса* А. Адлера, где личная неполноценность преодолевается не за счет наращивания власти, индивидуального превосходства, а за счет социального интереса, совместности, взаимопомощи: мы в этом мире, чтобы помочь друг другу состояться. Сейчас редко поднимаются темы долга. Неким манифестом циничности современного человека может быть фраза «всем, кому я должен, я всем простил!» Разговоры о моральном, социальном долге, часто вызывают резкое отторжение, неприятие как в индивидуальной психотерапии, так и групповой. Такое забвение социального, морального долга резко контрастирует с тем, насколько много сейчас людей с финансовыми долгами. Можно предположить, что забвение морального долга приводит к увеличению финансовых долгов. Вытеснение своих моральных обязательств возвращается человеку в виде финансовых обязательств.

В современном контексте идея стоиков о социальном долге (катиконе) может быть также очень продуктивной, мыслеобразующей идеей в практической работе любого терапевта. Если для современного человека поход в офис – это рутинное, утомительное, часто бессмысленное занятие, то для античного человека, стоика поход в офис как раз есть выполнение социального долга и является важной добродетелью!

Мудреца судьба ведет, а глупца тащит. Эта известная стоическая идея содержательно имеет сходство с определением свободы Б. Спинозы, с которым в дальнейшем соглашались и Г. Гегель, и К. Маркс: свобода – это осознанная необходимость, только у стоиков изначально определение звучало несколько иначе, свобода – это

познанная необходимость. Можно предположить, что определение свободы как осознанной необходимости, сформулированное Б. Спинозой в XV веке, восходит к вышеизложенной стоической идее. Специалист по философии античности Виктор Лега в статье о стоицизме на это буквально указывает [4]. Для гештальт-терапевтов данная, с виду абстрактная, глубоко философская формула имеет важное практическое значение.

Во-первых, по сути, это и есть формулировка теории парадоксального изменения А. Бейсера о том, что мы меняемся тогда, когда признаем очевидное, т.е. принимаем то, что есть, соглашаемся с действительностью, принимаем ее неизбежность. Соглашаясь с необходимостью, мы становимся свободными и меняемся. Несчастлив тот, кто не знает освобождающей силы правды, писал св. Августин. После принятия правил реальности, приходит что-то вроде смирения. С тем, с чем мы смирились, уже можно иметь дело, играть, экспериментировать, то есть опираться на подлинность.

Во-вторых, Ф. Перлз писал, что мы не можем вытеснить инстинкт, потребность, как об этом писал З. Фрейд, мы можем только игнорировать симптомы, сигналы этой потребности, отключать, избегать сигнализацию, но потребность убрать невозможно. Можно скрывать от других внешние проявления, можно избегать их, можно понизить собственную чувствительность, но потребность устранить нельзя, потому что она необходима, тотальна, т.е. в каком-то смысле она и является «конкретной правдой» для этого организма, для этой ситуации. Осознав потребность, согласившись с ней, мы можем начать искать хорошую форму для ее удовлетворения. Как только мы признаем абсолютное требование ситуации, не избегаем ее, находим конечное, мы начинаем это переживать не как внешнее требование, а как свое. Не меня заставляют, а я хочу, мне должно это выполнить и пойти дальше.

Критика стоицизма

Для Стоиков одним из важных условий мира является разумность мирового логоса и части, искры логоса в человеке – его разума. Такое понимание мира, его разумности, развивалось в европейской философии вплоть до начала XX века. Возможно, античная философия еще не осмыслила крах в тех масштабах, в которых он проявился в дальнейшем. Природа (фюзис) для стоиков видится гармоничной: все разумно, предустановлено, все угодно богу. В таком понимании мира стоик находит некоторое утешение, все идет по замыслу божьему, и это «все»: зло, грех, смерть, глупость и т.д. – вписывается в благо, замысел божий. Но это самоуспокоение, отказ быть открытым опыту Я в мире и не переживать страх, отвращение, боль от встречи с уродством (drek) жизни.

М. Мамардашвили писал о том, что вся философия XX

века – это попытка осмыслить первую мировую войну [5]. Для многих философов, людей XX века было шоком происходящее на фронтах Европы; люди, которые верили в бога как в гаранта, в разумное, в развитие, в прогресс, столкнулись с ужасным технологическим варварством, массовыми ужасами войны. К. Ясперс писал о том, что стоики не допускали мысли о возможности безумия логоса и искры логоса в нас [18]. Если для стоиков хоть в логосе можно было обрести устойчивое основание понимания мира, собственного существования, то XX век сталкивает человека с «ненадежностью всякого мирового бытия», человек переживает крах и лицом к лицу сталкивается с *ничто*.

Стоик хочет защититься от мира, не быть вовлеченным в него. Одна из рекомендаций практической стоической философии – найти себе образ для подражания и следовать ему. Данная установка скорее всего приведет к невротическому опыту. Ф. Перлз указывал в поздних работах, особенно при анализе современных психологических направлений, что важно различать самоактуализацию *образа я* и *подлинного я*. В первом случае через некоторое время человек станет серьезно невротичен и начнет цепляться за придуманный образ, превратится в набор устаревших привычек, карикатуру на подлинного человека. Стоицизм может направлять в сторону формирования образа я, желаемого человека, а не спонтанного, творческого я. Стоик создает идеал, которого стоит достигать и, как бы сказал Ф. Перлз, сразу сталкивается с контрсилами, которые саботируют этот процесс, и человек вовлекается в саморазрушительные игры.

В таком понимании стоицизм может напоминать одну из форм *shudisma* (вмешательство в саморегуляцию организма). В статье о нарциссизме Е. Калитеевская пишет, что при нарциссизме ценность сохранения образа вступает в диалог с ценностью опыта! Также в этом контексте интересно, что в гештальт-семинарах, описывая слои невроза, уровень ролей Ф. Перлз называл *синтетическим уровнем*. Можно предположить, что, описывая этот уровень как синтетический, он указывал на соединенные вместе и *подлинное я*, и *образ я*. И пока жизнь позволяет, человек находится на этом уровне существования, т.е. в существовании человека соединены в синтетическом единстве образ и подлинность. Если человек существует только на этом уровне, рано или поздно он сталкивается с фобическим уровнем, уровнем тупика. Человек держится за образ я, образ важнее удовлетворения, спонтанности, ценности опыта. В какой-то момент возможна капитуляция и прорыв к подлинности бытия (смерть я). Г. Бейтсон пишет: «С признанием неизбежности некоторых вещей приходит что-то вроде свободы. После такого признания приходит умение действовать» [1]. Образ Я, возможно, равнозначный игрок, если стремиться к подлинности, то будет усиливаться полюс образа. На данном уровне невроза, возможно, это значимая пара, и они до-

полняют друг друга, как день и ночь, собака сверху и собака снизу. Здесь все диалектично, желая себе счастья и прикладывая усилия, чтобы достичь его, мы усугубляем собственную «несчастье», развивая «умность», мы отрезаемся от глупости – редко кто-то может сказать, что ему важна его глупость. Если кто так скажет, то, скорее всего, он достаточно сбалансированный, целостный, а значит в чем-то и психологически здоровый человек.

Один из образов стоика – беспристрастный философ, достигший *apatии* (атараксии) и контроля над страстями и аффектами. Действительно, в стоической этике и философской практике одна из важных целей – достижение апатии – философского безразличия или атараксии – безмятежности. Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий *apatию* понимали как *умение властвовать над собой*. В такой формулировке это очень похоже на один из центральных механизмов формирования невроза в гештальт-терапии, а именно *self-conquest* – самозавоевание, победа над собой. В статье, посвященной пониманию невроза в гештальт-терапии, О. Немиринский [6], уточняя перевод классической работы по гештальт-терапии, пишет: «Невроз – это победа над собой. Английское *self-conquest* – это никак не само-угнетение, а именно самозавоевание. Невротическое расщепление по Ф. Перлзу – это сочетание «победителя» и «побежденного», это возможность всегда быть победителем, так как побежденный всегда под рукой, и это – он сам» [6]. Властвование над собой, самозавоевание – саморазрушительные формы обхождения со страстями и аффектами и один из механизмов формирования невротического поведения. Контроль страстей также достаточно грубая форма обхождения с потребностями, это хорошо отображено в истории про двух буддийских монахов, когда один поднял женщину и перенес ее через бурный поток, а второй, думая, можно так было поступать или нельзя, всю дорогу «нес» ее в своих мыслях. Хорошим примером несостоятельности подхода стоиков к чувствам и переживаниям является описание работы с горем в книге по стоицизму «Радость жизни. Философия стоицизма для XXI века» У. Ирвина [2]. Конечно, это современная интерпретация стоицизма, но все равно видно, как грубо и несколько по-дилетантски автор предлагает работать с утратой.

Общие замечания и выводы

Лора Перлз писала, что гештальт-терапия помогает сделать сносной жизнь в этом падшем мире. Стоицизм и Гештальт-терапия – два философско-психологических направления с разницей в возрасте в сотни лет – пытаются помочь человеку сориентироваться в этом мире и хоть как-то сделать удобоваримой жизнь в нем. Оба подхода помогают человеку встретиться с *ничто*, но один предлагает отгородиться от *ничто* разумом, интеллектуальными конструкциями, долженствованиями и идеальными образами, а второй, каким бы парадоксальным

это не казалось, предлагает стать *ничто*, найти в нем опору, находит в *ничто* основу для творчества, игры и жизни. Стерильная, безжизненная пустота становится творческой, порождающей пустотой.

Гештальт-подход стоит на более фундаментальных (универсальных) основаниях, нежели стоицизм. Гештальт-терапия дает более целостное видение человеческого бытия. Стоицизм изолирует и абсолютизирует разум, что приводит к однобокости и порождает ложные дихотомии – разум/тело, спонтанное/произвольное и т.д. Если в основе стоицизма вера в разумность логоса, а это, как выразился Ж.-П. Сартр, психологично и излишне оптимистично, то в основе гештальт-терапии вечно возникающая и исчезающая череда построения и разрушения гештальта. Ф. Перлз писал о том, что гештальт-терапия подлинно экзистенциальная терапия, и она стоит на своих ногах в отличие от философии того же М. Хайдеггера, П. Тиллиха и М. Бубера и опирается на первичный биологический факт возникновения потребности [9, 10].

Идеи гештальт-терапии в сравнении со стоицизмом в западной философской традиции ближе к досократической философии, а восточным аналогом гештальт-терапии скорее всего является философия Дао. Сократический поворот в философии привел к появлению новых философов и философских школ, стоицизм является одним из множества направлений, которое развивается после этого поворота. Вследствие поворота на греческую мысль сильно стала влиять философия Платона и Аристотеля и синкретичность досократической философии была утрачена. На это указывает и Ф. Перлз: «... *Безопасность заключается в хорошем центрировании, хорошем балансе. Такого рода ориентация характерна для восточной и досократической философии, позже Платон и Аристотель обуздали и исказили мышление путем чрезмерного акцентирования логики* [10]. Ф. Перлз, П. Гудмен часто указывали на то, что они симпатизировали философии Гераклита (Panta Rhei) и Лао-цзы (Дао). Помимо явного указания на важность работ Гераклита и Лао-цзы, в поздних трудах основателей гештальт-подхода можно встретить цитаты из Дао Дэ Цзин: «*Не стой у себя на пути*», «*Не толкай реку*» и т.д. На схожесть понятия «гештальт» и «Дао» указывает и Д. Хломов, в своей статье он пишет: «*Мне интересна параллель между понятием «гештальт» и понятием «Дао». Я считаю эти по-*

нятия идентичными. При чтении книги Лао Цзы можно заменить слово «Дао» словом «гештальт» и ничего не изменится, смысл не изменится совершенно. «Дао» часто переводят как путь. Мне кажется, что точнее говорить о «форме в развитии» [17].

В частных аспектах стоицизм действительно может быть успешно интегрирован в психотерапевтическую работу, например, стоические идеи помогут в кризисные периоды жизни человека. В условиях пограничной ситуации, сумерек души, когда слетают все «стандартные» настройки человека, когда он хватается за все, что угодно, за любую соломинку, когда терпит крах и переживает отчаяние, стоические идеи могут быть тем небольшим утешением, на которое он может опереться.

Стоицизм в какой-то мере подходит для выстраивания философского-этического мировоззрения. У шахматистов есть выражение – лучше играть с плохим планом, чем вообще без плана. Стоицизм привлекателен с точки зрения этического основания для работы психотерапевта. Стоические идеи не дают конечных вариантов «решения» проблемы, но позволяют с философской точки зрения осмыслить ее, думать о ней.

Еще важный момент, который хотелось бы отметить, это то, что такая сильная привлекательность стоицизма объясняется не только трудностью времен, в которые мы живем, но и тем, что психологи-практики плохо понимают собственные экзистенциально-феноменологические основания. После образовательных программ гештальт-терапевты уходят в когнитивно-поведенческую психологию, системную, коучинг, где, как им кажется, все понятней, есть на что опираться. Действительно, гештальт-терапия сложна для понимания, так как она вобрала в себя достижения философии и психологии XX века, феноменологию, экзистенциализм, философию диалога и гештальтпсихологию. Без понимания феноменологии невозможно понимание философии XX века в целом и содержания и уникальности гештальт-терапии в частности.

В силу сложности гештальт-терапии ее можно понять упрощенно либо вообще отказаться от ее понимания и уйти в ранние концепции, которые уже успешно ассимилированы культурой, популяризированы и легче понимаются обществом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бейтсон, Г. Разум и природа: неизбежное единство. / Г. Бейтсон. – М.: «КомКнига», 2007. – 248с.
2. Ирвин, У. Радость жизни. Философия стоицизма для XXI века / У. Ирвин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 334с.
3. Калитеевская, Е. Гештальт-терапия. Размышления. Статьи. Эссе. Е. Калитеевская. – М.: Постатор, 2021 – 209с.
4. Лега, В. Стоики [Электронный ресурс] URL: <http://Pravoslavie.ru/88824.html> дата публикации 17 декабря 2015г. (дата обращения 21.06.2022)
5. Мамардашвили, М. Очерк современной европейской философии / М. Мамардашвили. – СПб.: Азбука, 2014. – 608с.
6. Немиринский, О. Пространство терапии. Переживание, отношение, деятельность / О. Немиринский. – М.: МИГТик ИОИ, 2020. – 320с.

7. Осин, Е. Аутентичность / Е. Осин // Журнал Восточно–европейской ассоциации экзистенциальной терапии. Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2/2004 (5). – С. 88 – 93.
8. Переслегин, С. Причина кризиса [Электронный ресурс] URL https://www.youtube.com/watch?v=ZdqEgC_Vot8 Причина кризиса. Сергей Переслегин и ГРУППА КБ. Дата публикации 13 ноября 2021г. (дата обращения 14.07.2022)
9. Перлз, Ф. Гештальт–семинары. / Ф. Перлз. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2010. – 336с.
10. Перлз, Ф. Психопатология осознания / Ф. Перлз; под редакцией Жана–Мари Робина и Чарльза Боумана. – КАЗАНЬ.: Издательство Казанского университета, 2021. – 220с.
11. Перлз, Ф. Теория гештальт–терапии / Ф. Перлз. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 384с.
12. Пильюччи, М. Как быть стойким. античная философия и современная жизнь / М. Пильюччи. – М.: Альпина нон–фикшн, 2018. – 279с.
13. Попов, Д. Критика Ж.–П. Сартром стоицизма как воинской моральной философии в «Дневниках странной войны» / Д. Попов // Манускрипт: История. Философия. Искусствоведение: научный журнал том 12. 9/2019. – С. 76 – 80.
14. Резник, Р. Цыплячий суп – яд [Электронный ресурс] URL [https:// Статьи / Восточно–Европейский Гештальт Институт \(vegi.ru\)](https://Статьи/Восточно–ЕвропейскийГештальтИнститут(vegi.ru)) (дата обращения 14.07.2022)
15. Руководство по гештальт–терапии в традициях Дика Прайса / Под редакцией Джона Ф. Каллагана; пер. с англ.яз. В.Степаненко. – Киев.: Издатель Ростислав Бурлака, 2016. – 400с.
16. Тиллих, П. «Мужество быть». / П. Тиллих. – Киев.: Дух і Літера, 2013. – 200с.
17. Хломов, Д. Гештальт, Дао и Психоанализ / Д. Хломов // Философия гештальт–подхода. – М.: Библиотека гештальт–терапевта, 2015. – 200с.
18. Ясперс, К. Введение в философию. Философская автобиография / К. Ясперс. – М.: Канон+РООИ «Реабилитация», 2017. – 304с.

© Голдобин Евгений Станиславович (Eugen.goldobin@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

