

Василюк Ф.Е.

Автобиография и личность

Библиографическая ссылка:

Василюк, Ф.Е. Автобиография и личность [Текст] / Ф.Е. Василюк // Наука и техника. – 1984. – № 2. – С. 15-17.

Автобиография И ЛИЧНОСТЬ

Критические ситуации — это такие жизненные положения, которые невозможно исправить. Их нужно пережить. Но как? Публикуем статью об одном из методов, помогающих человеку осуществить, как говорят психологи, работу переживания.

ФЕДОР ВАСИЛЮК,
кандидат психологических наук.

С ТЕХ ПОР ПРОШЛО БОЛЬШЕ ДВАДЦАТИ ЛЕТ . . . Тяжкая детская обида долго не давала мне покоя, было горько и больно вспоминать о предательстве человека, которому верил. Теперь, спустя годы, рассказывая об этом событии, я с удивлением замечаю, что воспоминание не только не вызывает во мне прежней боли, но даже доставляет какое-то удовольствие. Странно: в умилении я люблюсь тем, что раньше заставляло меня страдать. В чем дело? Может быть, я перестал считать предательство предательством? Не перестал. Или, быть может, мое удовольствие сродни той почти физической радости, когда удается избежать грозящей опасности, то есть удовольствие я ощущаю не потому, что произошло нечто хорошее, а потому, что нет сейчас минувшего страдания? Тоже не то. Какая-то чудесная метаморфоза произошла с самим этим бывшим страданием, оно совершенно преобразилось в лучах памяти, совсем по-другому вплетается в клубок моей жизни.

МЫ УЖЕ ПИСАЛИ О ТОМ, ЧТО СУЩЕСТВУЮТ различные типы критических жизненных ситуаций.* Точно так же существуют различные типы переживаний, с помощью которых человек справляется с этими ситуациями. Среди прочих мы выделяем ценностный тип переживания — от элементарного обесценивания недостижимого («виноград — зелен») до сложнейшей перестройки всей ценностной системы человека.

Один из видов ценностного переживания — эстетическое. Один из методов осуществления такого переживания — автобиография. Речь идет не о тех эстетических переживаниях, которые мы

* См.: Василюк Ф. Критические жизненные ситуации с точки зрения психолога. Наука и техника, 1983, № 1, с 26—28.

испытываем в зрительном зале или за чтением автобиографической повести, а о «работе», преобразовании по законам красоты своей собственной жизни: человек, с психологической целью, пишет или рассказывает свою биографию.

Автобиография как метод переживания есть попытка из неизбежных в жизни каждого неудач, падений, потерь и страданий создать нечто прекрасное.

Рассмотрим этот метод с разных сторон.

ЗАДАЧИ. Сверхзадача этого метода — достижение цельности личности. В психологии нередко говорят, что личность — это целостная система. При этом забывают, что целостность не дана человеку сама собой, он постоянно должен увязывать в живое единство все подвижное многообразие порой противоречивых целей и мотивов, отношений и установок, ценностей и идеалов.

Достигнуть целостности в отношении к своему прошлому — это значит выстроить историю собственной жизни.

Автобиография по преимуществу и направлена на решение этой проблемы. Для того чтобы навести порядок в себе или самому, или с помощью психолога. В **БЕСЕДАХ С ОБРАТИВШИМИСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ЛЮДЬМИ** часто приходится сталкиваться с болезненной зависимостью их поведения и эмоциональных реакций от давно прошедших событий. Вот средних лет женщина, потерявшая три года назад дочь. Добрый человек, она со страхом замечает в себе приступы раздражения и даже ненависти к молодым девушкам. Она не может причесаться, красиво одеться, вообще сделать что-нибудь для себя из-за возникающего при этом чувства вины перед погибшей дочерью. . . . Вот мужчина, у которого постоянные конфликты на работе. Он, как выяснилось при анализе, пытается, сам того не замечая, в отношениях с начальством решать проблему независимости, которую недорешал в детстве, в сложных отношениях с отцом. В этих случаях прошлое как бы паразитирует на настоящем, захлестывает его, взгляд человека затуманивается, он видит сегодняшней день, сегодняшние задачи сквозь дымку вчерашнего, лишаясь свежести восприятия и реалистичности действия.

Не менее болезненны и противоположные случаи, когда прошлое полностью отрывается от настоящего. Так произошло, например, с героем романа Достоевского «Преступление и наказание». Преступление, совершенное Раскольниковым, не могло совместиться в сознании героя со всей его прошлой жизнью, и в результате начинается разложение сознания, распад исторической преемственности, временного единства личности. Мы застаем героя на мосту, где он не раз останавливался раньше, до преступления. «Уж одно то показалось ему дико и чудно, что он на том же самом месте остановился, как прежде, как будто бы и действительно вообразил, что может о том же самом мыслить теперь, как и прежде, и такими

же прежними темпами и картинами интересоваться, какими интересовался . . . еще так недавно. Даже чуть не смешно ему стало, и в то же время сдавило грудь до боли. В какой-то глубине, внизу, где-то чуть видно под ногами, показалось ему теперь все это прежнее прошлое, и прежние мысли, и прежние задачи, и прежние темы, и прежние впечатления, и вся эта панорама, и он сам, и всё, всё . . .»

Итак, во многих критических ситуациях человек как бы перестает владеть своим прошлым, более того, иногда прошлое овладевает человеком. Задача личности в противовес этому и состоит в овладении своим прошлым.

Но возможно ли это? Ведь у нас нет машины времени, и мы ничего не можем изменить в том, что уже произошло. Слово не вернешь, поступок не подправишь. Как сказал мудрец, нельзя дважды войти в одну и ту же реку . . . И все-таки человек не прикован, как каторжник, к своему прошлому, он способен что-то в нем отвергать, чему-то придавать большую ценность и даже, говоря словами Горького, «опустошать душу от личной биографии . . .» Конечно, опустошать душу от биографии, рвать с прошлым — слишком радикальный путь. Подлинная задача состоит скорее в том, чтобы принять и сохранить свое прошлое, но сохранить не в виде бесстрастной хронологической таблицы, стенограммы прожитого, а в форме живой, творческой, продолжающейся истории. Этой цели и служит автобиографический метод.

РЕЗУЛЬТАТЫ. Говоря о результатах применения автобиографического метода, я буду опираться главным образом на самонаблюдения пациентов.

Многие отмечают ощущение какой-то очищенности и свежести — «как будто душа умылась», по словам одного пациента. Появляется чувство внутренней собранности, сравнимое с тем приятным ощущением, когда, очистив после долгого перерыва свое рабочее место, выкинув ненужный хлам и разложив все по полочкам, ты опять готов к работе. Далее, в результате применения автобиографического метода возникает чувство принятия всего в своей жизни, какого-то эстетического удовольствия от восприятия прошлых событий, несмотря на то, что сами по себе они были неприятны, страшны, глупы и т. д. Еще одно ощущение — преодоления разлада с самим собой, владения своей жизнью. Я — ее хозяйин. Не мне живется, а я живу. Все поступки, действия, реакции начинают казаться свободными. Появляется также трудно выражимое ощущение, которое состоит в том, что прошлое становится звучащим, говорящим, как бы обретает дар слова. Различные моменты в нем начинают перекликаться, спорить, символически отражаться друг в друге, происходит нечто подобное тем чудесам в сказках, когда куча молчаливых вещей вдруг превращается в общность говорящих живых существ. И, наконец, последний эффект автобиографического

метода — появляющийся с нарастанием ясности своей жизни прилив бодрости, активности. Возрождаются потухшие было краски жизни.

Отнюдь не все пациенты отмечают у себя весь комплекс описанных ощущений и чувств. Чаще всего просто говорят об облегчении. Не стану скрывать: иногда жалуются на ухудшение настроения, бессонницу или кошмарные сновидения. Почему — ответить трудно. То ли дело не доведено до конца, и человек лишь разбередил душу воспоминаниями, то ли в силу индивидуальных особенностей ему этот метод вообще противопоказан. Нельзя исключить и такое. Значит, нужно пробовать другие пути, ведь автобиография — лишь один из многих методов и уж, конечно, не панацея от всех душевных неурядиц.

МЕХАНИЗМЫ. Первый из них можно назвать вербальным замещением. Сам тот факт, что человек рассказал о каком-то событии, стыдном или горьком, быть может, долгие годы пролежавшем нетронутым в дальних уголках памяти, оказывает на него благотворное действие. Почему?

Около пятидесяти лет назад немецкие психологи провели целую серию интереснейших экспериментов. Испытуемому предлагали решать задачу, выполнение которой через некоторое время прерывалось экспериментатором. У испытуемых возникала как бы внутренняя заряженная система, и как только им предоставлялась возможность, они стремились (без напоминаний экспериментатора, а иногда даже вопреки запрету) довести задание до конца. Но система могла разрядиться и без завершения задания — в результате так называемой замещающей деятельности. Например, испытуемый, которому не дали достроить дом из кубиков, мог снять возникшее из-за незавершенности напряжение, нарисовав дом на листе или рассказав о том, как бы он его достроил. Было установлено: чем труднее замещающая деятельность и чем более похожа по содержанию на прерванную деятельность, тем лучше она снимает напряжение.

Видимо, подобный механизм действует и при автобиографическом описании давних, нерешенных проблем. Напряжение, которое они таили в себе, разряжается хотя бы отчасти в рассказе о них, причем, чем труднее дается человеку этот рассказ (скажем, из-за необходимости преодолевать стыд) и чем он достовернее, тем сильнее эффект разрядки.

Второй механизм — объединение в единую целостную структуру отдельных разрозненных, самодовлеющих моментов прошлого опыта. Но почему от этого «ощеления» на душе легче становится? Потому, во-первых, что попросту есть такая потребность жизни личности — во внутреннем единстве, и, стало быть, все, что ему способствует, благоприятно для душевного состояния. Во-вторых, во всякой структуре элемент, ставший частью целого, теряет свое самодовлеющее зна-

чение и приобретает совсем другое значение: одно дело отдельно стоящая цифра «0» и совсем другое — она же, входящая в структуру числа «10». Подобным образом застарелая невысказанная обида, неотреагированный гнев, зажатое, непережитое горе, утаиваемый проступок включаются в рамках единого рассказа, в осознанный широкий контекст жизни и раскрываются в их связях и отношениях друг к другу, обретая в этом целом новый, положительный смысл. Неудача, представлявшаяся нелепой случайностью, чем-то, что незаконно вошло в жизнь и чему нет в ней места, получив в автобиографии значение одного из шагов на жизненном пути, уже выглядит совсем иначе, понимается, например, как источник опыта, как испытание мужества и т. д. В результате эта давняя неудача принимается человеком как необходимая часть его жизни, оказывается в ретроспективе не менее ценной и дорогой, чем иные успехи.

Следующий механизм — эстетизация — фактически представляет собой систему из трех взаимосвязанных механизмов. Первый из них — катарсис (буквально — очищение). Это понятие идет от Аристотеля, который писал в учении о трагедии, что она, вызывая страх, гнев, сострадание и прочие аффекты, заставляет зрителя переживать эти чувства, тем самым как бы «очищая» его душевное состояние. Аристотель, правда, не объяснил точно, что он имел в виду, и потому число различных трактовок катарсиса превышает полторы тысячи. Несмотря на неясность понятия, остается несомненным, что искусство обладает способностью сложного превращения наших чувств, очищающего воздействия на них. Когда на сцене или экране мы видим страшные события, от которых, доведись с ними встретиться в жизни, волосы встали бы дыбом, то здесь, в преобразующем свете искусства, страх в конце концов превращается в нечто совсем иное. Мы выходим из зала не в подавленно-запуганном состоянии, а в воодушевленно-мужественном.

Но эстетическая активность существует не только в специально художественной деятельности, она может входить (и входит) в саму ткань нашей повседневной жизни. Мы просто порой не замечаем, что «говорим прозой». Самое обычное письмо, в котором вы делитесь с другом своими радостями и горестями, есть придание им художественной формы, эти чувства тем самым вводятся в сферу действия эстетических законов и очищаются сообразно этим законам.

В чем же состоит очищение при специально организованном автобиографическом оформлении своего прошлого? Конечно, не в том, что такое оформление жизненной катастрофы просто уничтожает порожденный ею ужас, но и не в том, что ужас превращается в свою противоположность — в радость или ликование. В жизни бывшее ужасным, эстетически преображаясь в автобиографии, становится для человека трагическим,

то есть хотя и сохраняет отрицательный эмоциональный знак, но наполняется высокой человеческой осмысленностью. С ужасом жить нельзя, от ужаса можно либо оцепенеть, либо бессмысленно вопить, трагедия же, хотя и лишена удовольствия, полна смысла, полна одухотворенности, полна высокой человечности.

Здесь уместно сказать, что цель психологической помощи вообще состоит не в том, чтобы человек мог легко и безболезненно перенести свое страдание, а в том, чтобы он перенес его мужественно, по-человечески, придав большую осмысленность своей жизни.

Второй механизм эстетизации можно условно назвать «упразднением цели». В обыденной жизни мы относимся к миру чаще всего прагматически, то есть ищем практическую пользу. Речь идет не обязательно о корысти, но о том, что нам что-то нужно от мира, мы преследуем в нем свои цели, хотя бы и альтруистические, и потому смотрим на мир сквозь призму этих целей. Наше восприятие разлагает образ мира, фиксируя в нем лишь то, что может помешать или помочь в достижении цели. Нередко видим то, что хотелось бы, а не то, что есть на самом деле. (Уставшая и проголодавшаяся машинистка вместо «испытания» печатает «из питания».) Так вот, в противоположность прагматической установке эстетическая умерщвляет цель как таковую, напрочь отбрасывает желание что-то получить от мира. Когда я любуюсь прекрасной картиной, зданием или морем, мне от них ничего не нужно, мое зрение не разлагает их на средства и помехи. Я принимаю их такими, какие они есть.

Когда человек занимается автобиографическим оформлением своего прошлого, он реализует эстетическую установку по отношению к собственной жизни. В самой этой жизни за нами всегда тянется шлейф неосуществленных желаний, нереализованных замыслов, непрощенных обид, которые уже полностью в прошлом, уже неактуальны, но продолжают подспудно вызывать к нам, требуя действий, давно не нужных, и невозможных. Включение в автобиографическое целое создает эстетическое отношение к этим моментам прошлого и в силу этого побеждает еще жившие в них, хотя давно уже и недостижимые цели. А там, где нет цели, там не может быть и тягостного состояния фрустрации*. Эстетически преодолевая цель, мы устраняем и фрустрацию, порождавшуюся ее неисполнимостью (англ. frustration — расстройство, крушение планов).

Последний из выделяемых нами механизмов — поэтизация прошлого. Говоря о поэтизации, я опираюсь на противопоставление Аристотелем истории и поэзии. Хотя оно давно устарело, и мы теперь совсем иначе понимаем и то, и другое, тем не менее в нем содержится важная для нашего анализа мысль: «Задача поэта (в отличие от историка. — Ф. В.) говорить не о происшествии, а о

том, что могло бы случиться, о **возможном** по вероятности или необходимости». Это не значит, конечно, что, «поэтизируя» прошлое, можно фальсифицировать личную историю, это означает лишь творческое отношение к своей истории. Кстати, слово *poietikos* у Аристотеля редко употребляется в современном значении «поэтический», большей же частью в значении «активный», «деятельный», «творческий».

Но в каком смысле можно активно творить свою историю, свое прошлое — ведь оно уже есть? Дело в том, что происшедшие события представляют собой лишь голые факты, а история есть всегда результат сознательного или бессознательного истолкования и синтеза фактов, отделения в них существенного от несущественного, выяснения закономерностей и т. д. Автобиография и предоставляет человеку возможность выполнить эту работу творчески и сознательно, в художественной форме, создав из сырого материала житейского опыта историю жизни личности. Вваливая груз несчастий и неудач, в которых уже ничего нельзя изменить, на плечи автобиографического героя, как бы отстраняясь от него и отождествляя себя с фигурой автора, человек освобождается от жесткой скованности прошлым, остро ощущает себя ответственным и свободным субъектом, творцом собственной жизни. ПРОЦЕДУРА. По форме она может быть письменной или устной. Хорошо совмещать то и другое, когда за рассказом пациента о собственной жизни следует просьба записать этот рассказ. Потом продолжают беседы по поводу написанного, в ходе которых психолог пытается выяснить неясное, обращает внимание пациента на противоречия и проблемы, ищет вместе с ним объяснения событий и поступков. То есть психолог или психотерапевт в ходе применения метода выступает то в роли заинтересованного слушателя, то соавтора, то рецензента или критика, помогая пациенту своим активным вниманием, сопереживанием, вопросами, недоумениями, предположениями создать как можно более эстетически завершенную (и в меру сил совершенную), полную, искреннюю, психологически достоверную историю его жизни. При этом психолог следит за тем, чтобы в максимальной степени сработали все те механизмы, благотворные для душевного состояния человека, о которых у нас шла речь.

Разумеется, метод автобиографии можно использовать и самостоятельно. В этом случае желательно это делать письменно. Иногда достаточно, чтобы автор остался единственным читателем своей автобиографии, но эффект будет значительней, если найдется значимый и благожелательный слушатель.

* Подробнее о фрустрации см. упомянутую статью Ф. Василюка. — Прим. ред.