

Г. Кертман

Пойти к психотерапевту?

Еще сравнительно недавно практика обращения к психотерапевтам, психоаналитикам однозначно ассоциировалась в сознании наших сограждан с западным образом жизни. Кто-то видел в этом блажь, причуду, кто-то – заманчивый атрибут современной цивилизации, но в любом случае само собой разумелось, что добровольные и более или менее систематические визиты к специалистам этого профиля – нечто примерно столь же далекое от отечественной повседневности, как иноземная привычка беседовать с представителями правоохранительных органов исключительно в присутствии своего адвоката. А как обстоит дело сейчас: насколько освоена и легитимирована эта практика российским массовым сознанием, как она оценивается и интерпретируется нашими соотечественниками, в какой мере они склонны “примерять” ее на себя и многие ли действительно обращаются к психотерапевтам?

Логика предубеждений

Согласно данным опроса, проведенного в 2006 году¹, возможность обращения к “профессиональному психологу или психотерапевту” в принципе допускает для себя каждый третий из наших сограждан (33%), исключают – почти половина (47%) россиян. Многие – 20% – затрудняются дать ответ на этот вопрос. Как видим, ни о восприятии данной практики в качестве обыденной, общепринятой – как пойти в аптеку или на рынок, – ни о ее тотальном неприятии говорить сейчас не приходится. Распределение суждений очень ощутимо варьируется в зависимости от социально-демографических характеристик респондентов. Если среди женщин доли допускающих и исключаящих обращение к специалистам данного профиля практически одинаковы (38 и 40% соответственно), то среди мужчин первых вдвое меньше, чем вторых (28 и 54%). Обладатели вузовских дипломов признают для себя возможным обращение к психологам значительно чаще, нежели люди с более низким образовательным уровнем (42% среди респондентов с высшим образованием; исключают такую возможность

¹ Общероссийский опрос населения 27–28 мая 2006 года (100 населенных пунктов, 44 субъекта РФ, 1500 респондентов).

в этой группе 41%). В Москве большинство опрошенных (52%) говорят, что в принципе могли бы обратиться к психологам, в других мегаполисах и крупных городах этот показатель немного превышает общероссийский (36% – в мегаполисах, 39% – в иных областных центрах), тогда как в малых городах и селах он ниже общероссийского (30 и 26% соответственно).

Особый интерес представляет дифференциация ответов в зависимости от возраста опрошенных (табл. 1).

В практическом плане внушительный разрыв между позицией молодых респондентов, которые чаще допускают, чем исключают возможность обращения к психологам, и представителей старшего поколения, весьма решительно отвергающих такую возможность, определенно указывает на перспективу расширения не только потенциальной, но и реальной клиентуры психотерапевтов. Вместе с тем он заставляет предполагать, что предубеждение против обращения к их услугам подвергается эрозии, и этот процесс связан с размыванием, ослаблением неких традиционных для нашего общества мировоззренческих установок, присутствующих сегодня “детям” в значительно меньшей степени, чем “отцам”.

Но на чем, собственно, основано данное предубеждение? Что побуждает почти половину участников опроса отвергать саму возможность прибегнуть когда-либо к помощи, совету профессионального психолога? Этим респондентов попросили аргументировать свою позицию, и 82% из них – то есть 39% от всех опрошенных – привели те или иные обоснования.

Чаще всего респонденты заявляли, что способны справиться с проблемами и неприятностями самостоятельно, без посторонней помощи, аттестовали себя как сильных, уверенных в себе, самодостаточных людей: “надеюсь на себя и на свои силы”; “считаю, что сам могу справиться с любой ситуацией”; “в состоянии самостоятельно найти выход из положения”; “сама справляюсь с эмоциями”; “вполне самодостаточен, привык свои проблемы решать сам”; “своя голова на плечах есть”; “уверен в своих силах”; “нервы крепкие”; “сама выйду из депрессии”; “я не нуждаюсь в советах и справляюсь сама”; “я достаточно сильный человек”. Подобные ответы дали 26% опрошенных, исключая для себя возможность обратиться к помощи психотерапевта (то есть почти треть от числа ответивших на вопрос). В этих высказываниях отчетливо слышится уверенность: консультации специалиста нужны только “слабакам” – тем, кто не верит в свои силы, не способен справляться с эмоциями, самостоятельно решать свои проблемы, находить выход из трудных ситуаций и т. д. Такая презумпция при-

Табл. 1

% от групп (по столбцам)

	Население в целом	Возраст, лет		
		18-35	36-54	55 и старше
Вы лично допускаете или исключаете для себя возможность в будущем обратиться за помощью, советом к профессиональному психологу или психотерапевту?				
Допускаю	33	44	31	<u>21</u>
Исключаю	47	<u>38</u>	48	56
Затрудняюсь ответить	20	18	20	22

❖ Отклонения от средних значений на 5 п.п. и больше в ту или другую сторону выделены соответственно жирным шрифтом или курсивом.

дает обращению к психотерапевту статус свидетельства личностной несостоятельности – и неудивительно, что эти респонденты столь категоричны в своем несогласии когда-либо прибегнуть к его помощи.

А некоторые (6%) вообще полагают, что посещение психологов, психотерапевтов – удел душевнобольных, и объясняют категорическое нежелание когда-либо обращаться к ним тем, что психически здоровы: *“не дошел до сумасшествия”*; *“я не псих”*; *“пока еще с головой дружим и можем решить свои проблемы сами”*; *“я душевно здоровый”*; *“у меня нормально с психикой”*; *“я не душевнобольной”*.

Многие (18%) говорили, что не нуждаются и не будут нуждаться в услугах психотерапевтов, что им такая помощь не нужна: *“нет в этом необходимости”*; *“мне это не понадобится”*; *“у меня все нормально”*; *“к счастью, у меня не было таких проблем”*; *“мне там делать нечего”*; *“смогу обойтись без помощи специалистов”*; *“нет такой необходимости и не будет”*; *“мы люди простые, нам это не надо”*; *“мне это ни к чему”*; *“не нуждаюсь в их помощи”*; *“у меня нет таких проблем”*.

Казалось бы, эти реплики по большей части не содержат какого-либо “подтекста”, позволяющего судить о том, как их авторы расценивают визит к психотерапевту, – люди просто констатируют, что у них нет потребности в услугах последнего, и выражают надежду, что таковая не возникнет никогда. Однако учтем: эти респонденты только что заявили, что “исключают для себя возможность в будущем обратиться за помощью, советом” к специалисту данного профиля, и сейчас поясняют свой ответ. Между тем едва ли кто-либо стал бы *исключать* для себя возможность обратиться в *будущем*, например, к стоматологу или нотариусу на том лишь основании, что сейчас не нуждается в их услугах. В данном же случае такая экстраполяция оказывается для многих естественной – и это, очевидно, означает, что, говоря *“мне это ни к чему”* или *“у меня все нормально”*, опрошенные имеют в виду не преходящие обстоятельства своей жизни, а нечто гораздо более устойчивое – свои личностные характеристики, каковые, как им представляется, дают им пожизненную гарантию от визитов к психотерапевтам. Иначе говоря, авторы этих реплик – по крайней мере большей их части – убеждены, как и процитированные ранее респонденты, что услуги профессиональных психологов предназначены не всем, а определенному типу людей, и люди эти в чем-то ущербны, несостоятельны. Именно этот мотив оказывается доминирующим у тех, кто отрицает для себя возможность обращения к психотерапевтам: так или иначе он присутствует, как видим, в большинстве ответов.

Рассмотрим другие, менее распространенные мотивы. Каждый восьмой из числа исключających обращение к психологам заявляет о недоверии им, выражая сомнения в том, что они в принципе смогут оказать реальную помощь, либо ставя под сомнение профессионализм российских специалистов в этой области.

“Не доверяю я психологам”; *“не помогут”*; *“не очень-то верю в их помощь”*; *“не верю им”*; *“мне уже никто не поможет, сама буду жить потихоньку”*; *“не думаю, что это мне реально чем-то поможет”* (9%; ответы на открытый вопрос).

Возможность обращения к профессиональному психологу или психотерапевту в принципе допускает для себя каждый третий из наших сограждан, исключают – почти половина россиян

“Я считаю, что в нашей стране психологи подготовлены плохо”; “у нас нет профессионалов”; “низкий уровень подготовки специалистов”; “там много шарлатанов и черствых на самом деле людей” (3%; ответы на открытый вопрос).

Примерно столько же опрошенных сетуют на недоступность услуг психотерапевтов: чаще – из-за их дороговизны, реже – из-за очередей на прием либо отсутствия соответствующих специалистов там, где живет респондент.

“Это слишком дорогое удовольствие”; “не с нашими деньгами ходить к психологу”; “денег таких нет”; “мне не по карману”; “откуда у меня столько денег? А бесплатные – это как сыр в мышеловке” (8%; ответы на открытый вопрос);

“К нему не попадешь”; “у нас в деревне психолога нет, а в город ездить – далеко и дорого”; “большие очереди, к врачу трудно попасть, не то что к психологу”; “здесь нет таких служб” (3%; ответы на открытый вопрос).

Некоторые говорили, что предпочитают полагаться на помощь близких, друзей либо просто не любят “раскрываться” перед посторонними.

“Есть близкие люди, которые помогут”; “для этого есть друзья”; “у меня есть близкие, с которыми можно поделиться своими проблемами”; “любая подруга лучше психолога” (4%; ответы на открытый вопрос).

“Не готов раскрыться перед кем-то чужим”; “не привык делиться переживаниями с посторонними людьми” (2%; ответы на открытый вопрос).

Другие ссылались на то, что обращение к психологам – непривычная, нетрадиционная для России практика.

“У нас в стране это не заведено”; “всю жизнь прожили без психологов”; “нет привычки”; “как-то не принято это у нас” (3%; ответы на открытый вопрос).

Большинству россиян посетители психотерапевтических сеансов представляются отнюдь не успешными и цивилизованными людьми, а либо “слабаками”, либо людьми неадекватными, либо неудачниками, либо, наконец, представителями чужой и подозрительной социальной страты – богачами, бизнесменами

И наконец, звучала тема возраста – некоторые убеждены, что в старости услуги психотерапевта неактуальны.

“Поздно, умирать скоро”; “у меня уже такой возраст, что психолог не поможет”; “я уже отжила свое” (3%; ответы на открытый вопрос).

Рассматривая этот спектр мотивов “отказников”, следует иметь в виду, что с высказанными ими соображениями наверняка согласны и многие из респондентов, затруднившихся ответить на вопрос, допускают ли они для себя возможность обратиться к психотерапевту, – этим 20% участников опроса данный открытый вопрос не задавался, но едва ли сомнения, помешавшие им такую возможность допустить, зиждутся на каких-то принципиально иных основаниях. Да и для тех, кто считает для себя возможным прибегнуть к помощи профессиональных психологов, эти

соображения, как мы убедимся, не вполне чужды – пусть они и не являются для них определяющими.

Учтем и еще одно обстоятельство. Отвечая на подобные открытые вопросы, респонденты приводят те аргументы, которые приходят им в голову в первую очередь, и поэтому частота упоминания доводов позволяет судить об иерархии факторов, реально формирующих в массовом сознании предубеждение про-

тив обращения к психологам. Но это отнюдь не означает, что сравнительно редко упоминаемые здесь соображения в действительности разделяются немногими, – они просто могут быть менее актуализированными в данном контексте.

Если, в частности, о дороговизне услуг психологов как о мотиве, заставляющем респондента исключать для себя возможность обратиться к ним, заявили, отвечая на открытый вопрос, 8% “отказников”, то отсюда вовсе не следует, что прочие считают эти услуги недорогими. Участников опроса спросили об этом отдельно, и только 14% из них заявили, что услуги профессиональных психологов, психотерапевтов по цене доступны таким людям, как они, тогда как 47% – что эти услуги для них недоступны² (38% ответить затруднились). Причем среди тех, кто в принципе *допускает* для себя возможность прибегнуть к этим услугам, 23% считают их доступными для людей своего круга, а 44% – недоступными (среди исключающих обращение к психологам – 12 и 48% соответственно). Не стоит искать в позиции этих респондентов противоречие: можно признавать, что некая услуга тебе не по карману, но при этом допускать, что когда-нибудь в будущем – то ли разбогатев, то ли до предела затянув пояс, то ли назанимав деньги у близких – ты все же ею воспользуешься. Однако если люди, считающие для себя в принципе возможным пойти к психотерапевту, склоняются к мнению о непомерной дороговизне такого визита, то это мнение – даже независимо от степени его достоверности – является, конечно, определенным препятствием для распространения соответствующей практики.

“Отказники” редко ссылались на нехватку психологов, психотерапевтов как на обстоятельство, исключающее для них визит к этим специалистам, но в целом респонденты чаще полагают, что в этой области существует “дефицит кадров”, чем их перепроизводство: 22% опрошенных думают, что психологов в стране слишком мало (чаще всего так говорят москвичи – 37%), тогда как 14% – что их слишком много (20% считают, что их “столько, сколько нужно”; прочие оценить ситуацию затруднились).

Однако в наибольшей мере, как мы видели, неприятие самой мысли об обращении к психотерапевтам связано с представлением о некоторой ущербности людей, пользующихся их услугами. Впрочем, если такое представление чаще всего актуализируется у большинства “отказников” в совершенно конкретном контексте разговора о причинах их нежелания прибегать к помощи профессиональных психологов, то это еще не означает, что россияне вообще считают ущербность, личностную несостоятельность основным, “видообразующим” признаком тех, кто к подобной помощи обращается. А как они в целом представляют себе таких людей? Выяснив это, мы, очевидно, поймем, как воспринимается нашими согражданами институт психотерапевтической помощи как таковой, как интерпретируется его социальная роль в сегодняшнем российском обществе.

² Особенно часто, кстати, об их недоступности говорили москвичи (61%) и сельские жители (56%).

Даже те, кто исключает для себя лично возможность обратиться к психологам, почти так же часто заявляют, что последние в целом заслуживают доверия и приносят пользу, как и отрицают это мнение

Образ пациента

Обратимся к ответам на открытый вопрос, который задавался всем респондентам: *“Как Вы думаете, кто, какие люди сегодня в России чаще обращаются за помощью, советом к профессиональному психологу или психотерапевту?”* Так или иначе ответили на него две трети опрошенных (68%)³.

Чаще всего приводились две версии, каждая – примерно в четверти высказываний (по 16% от всех опрошенных). Во-первых, респонденты подчеркивали, что клиенты психотерапевтов – люди состоятельные, нередко указывая при этом, что они принадлежат к миру бизнеса. В большинстве случаев такие высказывания звучали нейтрально – как констатация: *“кто материально себе может это позволить”*; *“бизнесмены, богатые люди”*; *“предприниматели”*; *“те, кто имеет деньги”*; *“более состоятельные”*; *“богатые, способные оплатить услуги*

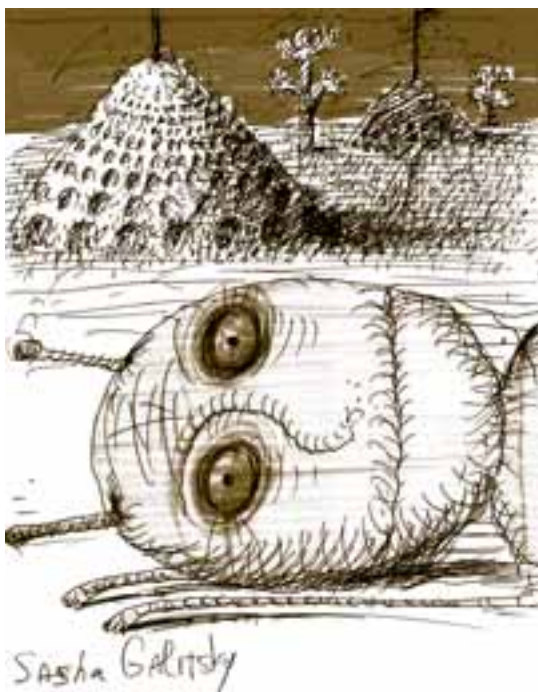
психолога”; *“у кого есть деньги, кому по карману”*; *“более зажиточные”*⁴. Но нередко в подобных ответах отчетливо слышалось раздражение, неприятие: *“кому деньги некуда девать”*; *“богатые с жиру бесятся”*; *“богатеи”*; *“богатые, кому нечего делать”*; *“олигархи”*; *“богатые бездельники”*. Учитывая известную неблагосклонность значительной части наших сограждан к состоятельным людям, можно предположить, что и за лаконичными и внешне безоценочными высказываниями, подобными приведенным чуть выше, нередко тоже скрывается неприязнь к этим посетителям психотерапевтических сеансов. Вместе с тем изредка слышалась и иная интонация – некоторые отмечали, что богатые, предприниматели особенно нуждаются в поддержке профессиональных психологов: *“занимающиеся бизнесом – очень эмоционально загруженные”*; *“богатые, у которых нервные работы”*; *“бизнесмены, не имеющие верных друзей”*; *“люди бизнеса, у которых огромный стресс”*.

Во-вторых, столь же часто звучала уже хорошо знакомая нам тема личностной слабости, несостоятельности. Только если ранее, когда речь шла о причинах нежелания части респондентов когда-либо иметь дело с психотерапевтами, соответствующие представления об их клиентах напрямую не формулировались (мы реконструировали эти представления, отталкиваясь от самопрезентаций опрошенных как людей сильных, твердо стоящих на ногах), то здесь участники опроса высказывались со всей определенностью: *“неуравновешенные, неуверенные в себе”*; *“слабовольные люди”*; *“люди, не умеющие совладать со своими слабостями”*; *“слабые, малодушные”*; *“которые не смогли самореализоваться”*; *“кто растерялся в жизни”*; *“у которых нет внутреннего стержня, которые не определились в жизни”*; *“слабые духом”*; *“нытики”*; *“кто не умеет справиться с неприятными событиями”*; *“скорее всего, это неудачники”*; *“слабаки”*.

Сумма ответов – выше, поскольку в некоторых высказываниях респондентов содержится не один, а два (иногда и более) содержательных ответа на открытый вопрос, и каждый из них учитывается при кодировке отдельно.

³ Сумма ответов – выше, поскольку в некоторых высказываниях респондентов содержится не один, а два (иногда и более) содержательных ответа на открытый вопрос, и каждый из них учитывается при кодировке отдельно.

⁴ Более 30 участников опроса ограничились одним словом: *“богатые”*.



Любопытно, что к подобным характеристикам клиентуры психотерапевтов практически в равной мере склонны как те, кто *исключает* для себя возможность прибегнуть к помощи специалистов данного профиля (причем исключает, как мы видели, прежде всего именно потому, что считает себя жизнестойким), так и *допускающие* такую возможность: 18% среди “отказников”, 16% – среди “потенциальных клиентов”.

Довольно часто людей, посещающих психотерапевтов, аттестовали как психически нездоровых: “кто не дружит с головой, больные люди, психи”; “душевнобольные”; “слабоумные”; “люди с отклонениями весной, осенью; параноики”; “те, кто с придуркой”; “с психическим отклонением”; “шизофреники, неуравновешенные люди” (10% опрошенных). Такие ответы “потенциальные клиенты” давали все же гораздо реже, чем “отказники”: 6% среди первых и 13% – среди вторых.

Но нередко о клиентах психотерапевтов говорили совсем в другом ключе – как о людях, нуждающихся в помощи, причем главным образом – не в силу собственного несовершенства, а вследствие сложных, неблагоприятных жизненных обстоятельств: “люди, у которых серьезные проблемы”; “кому трудно”; “у кого большие неприятности”; “у кого жизнь тяжелая”; “у всех бывают неожиданные ситуации в жизни”; “у кого слишком большие проблемы”; “все, кому плохо, кто в этом нуждается” (9%). Тут начисто отсутствуют обвинительный пафос и пренебрежительная интонация, столь заметные в двух предыдущих группах ответов. И неудивительно, что подобные реплики гораздо чаще принадлежат “потенциальным клиентам”, чем “отказникам”: 14 и 6% соответственно.

По существу близка к этой и группа реплик, авторы которых говорят, что к посещению психотерапевта людей часто подталкивают экстремальные ситуации, трагедии, стрессы: “люди, попавшие в тяжелую, кризисную ситуацию”; “кто горе перенес”; “есть такие ситуации, когда помощь профессионала нужна”; “жертвы катастроф”; “люди, получившие моральную травму”; “у кого беда”; “кто оказался в стрессовой ситуации” (7%; среди “потенциальных клиентов” – 8%, среди “отказников” – 5%).

Некоторые подчеркивали, что к профессиональным психологам обращаются “те, кому трудно разобраться в сложившейся ситуации”; “кто не может разобраться в своих проблемах” (4%). На первый взгляд, такие ответы кажутся близкими к пренебрежительным высказываниям о “слабаках”, но в действительности респонденты, возможно, чаще акцентируют здесь внимание на сложности жизненных ситуаций, чем на индивидуальных особенностях тех, кто в них оказывается. Во всяком случае отдельные реплики прямо указывают на это: “могут и волевые люди – за подсказкой о правильном решении”; “не больные – которые не справляются сами, нормальные люди”.

По мнению части опрошенных, особенно часто прибегают к помощи психотерапевтов люди одинокие, лишённые друзей и близких, а также те, у кого нелады в семье, неурядицы в личной жизни.

“У кого нет родных и близких”; “одинокие люди”; “у кого нет друзей и знакомых”; “те, кому больше не к кому обратиться за помощью” (3%; ответы на открытый вопрос).

Доверие психотерапевтам выражают почти половина молодых респондентов, треть представителей среднего поколения и четверть пожилых участников опроса. В целом же презумпция доверия к этому профессиональному сообществу распространена сейчас вдвое шире, чем презумпция недоверия

“Родители идут с проблемными детьми”; “у кого большие проблемы в семье с мужем или детьми”; “у кого сложности в личной жизни”; “у которых большие неприятности в семье” (3%; ответы на открытый вопрос).

Некоторые полагают, что к психотерапевтам чаще всего обращаются алкоголики и наркоманы (2%), дураки и бездельники (2%). Одни считают, что это, как правило, пожилые люди (2%), другие – что это подростки, молодежь (1%). Упоминаются в этом контексте руководители, политики (1%), люди умственного труда (1%), те, у кого напряженная работа (1%). Иногда, кстати, называются конкретные профессии: *“разные транспортные диспетчеры, учителя”; “военные”; “спортсмены”; “люди искусства”; “милиционеры” (2%.*

Особо стоит обратить внимание на небольшую группу реплик, авторы которых рассматривают практику обращения к психотерапевтам как атрибут причастности к современной цивилизации и явно уверены в том, что такую практику в принципе следовало бы освоить каждому: *“продвинутые, современные”; “кому не безразлична своя судьба”; “свободные, знающие”; “успешные люди, идущие в ногу со временем”; “цивилизованные” (2%.*

Однако большинству россиян, как видим, посетители психотерапевтических сеансов представляются отнюдь не успешными и цивилизованными людьми, а либо “слабаками”, либо людьми неадекватными, либо маргиналами, либо неудачниками, заслуживающими пусть не осуждения, не пренебрежения, но жалости, сочувствия, либо, наконец, представителями чужой и подозрительной социальной страты – богачами, бизнесменами. Неудивительно поэтому, что для многих визит к психотерапевту – шаг не только нежелательный, но и в известной мере дискредитирующий: поступок, распространяться о котором не следует.

Этот аспект проблемы, наряду с прочими, подробно обсуждался на фокус-группах⁵.

Модератор: Скажите мне, пожалуйста, такая вещь, как обращение к психологу профессиональному, – это вещь, о которой неловко рассказывать там своим знакомым, окружающим или ничего такого, чего стесняться следовало бы, в этом нет?

Участник: Для меня было бы неловко.

Модератор: Неловко, Сергей? Почему?

Участник: Ну, сейчас сформулирую. Значит, я иду к доктору, к этому психотерапевту, то есть я уже сам себе подписываю приговор – слабости своей, что я не могу выход <найти>... ну, то есть я недостаточно образован, скажем так” (ДФГ, Москва).

Модератор: А как вы вообще считаете, эта тема – она запретная или о ней можно говорить безо всякого стеснения?

1-я участница: Я считаю, запретная.

Модератор: Почему?

1-я участница: Потому что я сталкивалась с таким. Пришлось мне поделиться, а потом расплачивалась за это.

2-й участник: Посмеялись потом?

1-я участница: Да. Поэтому я стараюсь теперь – только с дочерью” (ДФГ, Воронеж).

⁵ Дискуссионные фокус-группы в Москве, Санкт-Петербурге и Воронеже 6 июня 2006 года.

“1-я участница: Я думаю, наше общество еще не готово к тому, чтобы обсуждать это так открыто.

Модератор: Почему Вы так считаете?

2-я участница: Потому что у нас очень много зависти, очень много злости.

1-я участница: Да.

3-я участница: Да” (ДФГ, Воронеж).

Впрочем, далеко не все участники дискуссий считают, что визит к психологу лучше утаить от окружающих. А некоторые не только не видят причин делать из такого визита секрет, но, напротив, говорят, что обязательно – и охотно – рассказывали бы о нем окружающим.

“С удовольствием бы сходила, с удовольствием заявила бы всем об этом, да” (ДФГ, Москва).

“Это нормально – обращаться к психотерапевту или психологу, а потом с друзьями делиться опытом” (ДФГ, Санкт-Петербург).

“Если бы я ходила, наверное, я бы обсуждала это с друзьями, и это было бы очень весело, наверное” (ДФГ, Санкт-Петербург).

“Можно говорить, не стесняясь, потому что это значит, что ты следишь за собой, за своим здоровьем” (ДФГ, Санкт-Петербург).

Все эти реплики, заметим, принадлежали довольно молодым респондентам (от 22 до 27 лет). Одна из участниц дискуссии в Санкт-Петербурге, где подобные высказывания звучали особенно часто, обратила внимание на это обстоятельство и прокомментировала его следующим образом.

“Вы знаете, я сейчас послушала – очень хорошо прослеживаются два поколения. Молодое поколение говорит: да, мы пойдем, это модно в определенных слоях, мы блеснем, нас поддержат. А более взрослое поколение, которое еще помнит, что такое было в наше время обратиться к психотерапевту – а его разницы от психиатра совершенно нет... И вот я сейчас прекрасно понимаю, что если бы я даже и пошла к психоаналитику и сказала бы об этом... Нет, я, конечно, кому-то из своих знакомых сказала бы, но я бы не сказала этого на работе, потому что эта грань – где психотерапевт, а где психиатр – она не четкая. А молодежь уже другая, другое поколение, и им ничего не стоит сказать об этом. Я думаю, что у нашей светской элиты, у каждого есть свой психоаналитик, к которому они могут прийти и сказать: у меня был стресс, собачка заболела, и как мне выйти? У них проблемы другие, понимаете? А если я приду и расскажу, что у меня заболела собака, и обратилась к психоаналитику, вы представляете, что будет у меня на работе?” (ДФГ, Санкт-Петербург).

Монолог очень показательный. Констатируя различия в позициях представителей разных поколений, участница дискуссии поначалу объясняет их тем, что старшие скованы предрассудками советских времен, а младшие от этих предрассудков свободны. Похоже, она несколько завидует молодежи⁶, которой, по ее

⁶ Ей, кстати, 45 лет – так что ссылка на “наше время”, когда обратиться к психотерапевту было немыслимо, выглядит не слишком убедительно.

Несколько наивное представление о работе психолога, абсолютизирующее роль коммуникативных навыков и игнорирующее иные аспекты профессионализма, способствует “одомашниванию” института психотерапевтической помощи и формированию позитивного отношения к нему

мнению, неведом психологический барьер, мешающий старшему поколению обращаться к помощи психотерапевтов и открыто говорить об этом. Однако вместо того, чтобы признать рациональность позиции молодых, респондентка тут же вводит иное – не возрастное, а едва ли не “классовое” – различие, с явным раздражением высказываясь о “светской элите” и фактически обвиняя молодежь в бездумном подражании изнеженной, “глянцевой” публике. Между тем несколькими минутами ранее эта же участница дискуссии призналась, что недавно, увидев в цикле телепередач, посвященных психологии и психотерапии, сюжеты, которые напомнили ей эпизоды ее собственной жизни и проблемы, связанные с сыном, она подумала: *“надо же, чего же я столько лет мучилась? Мне нужно было просто сходить и все узнать”*. Но, говоря о межпоколенческих различиях, респондентка предпочла в качестве гипотетического повода своего визита к психоаналитику упомянуть не вполне реальные, собственные семейные проблемы, а нечто в этом контексте заведомо экзотическое и едва ли не карикатурное – стресс, вызванный болезнью собаки, – защищая, таким образом, традиционный взгляд на институт психотерапии как на атрибут чуждого простым людям образа жизни.

Устойчивость установки, побуждающей избегать обращения к психотерапевту, а если его все же приходится посетить – молчать о таком визите, иллюстрирует и следующий диалог.

“Участница: Двадцать лет назад мне пришлось обратиться со своим ребенком, и это было очень стыдно в те годы. Нельзя было даже рассказывать, потому что это было даже как-то зазорно.

Модератор: А сейчас?

Участница: Сейчас отношение изменилось, потому что больше рассказывается об этом, даже, бывает, по телевидению показывают такие передачи.

Модератор: Как вы считаете, нужно, можно ли говорить об этом безо всякого стеснения или нет?

Участница ДФГ: Ну, я бы, например, не стала.

Модератор: Почему?

Участница ДФГ: Я считаю, что это как проявление моей слабости; значит, я сама не справилась” (ДФГ, Санкт-Петербург).

Эта респондентка, в отличие от процитированной ранее, имеет опыт обращения к психотерапевту. И не только с ребенком: по ходу фокус-группы она говорит, что ходила к специалисту соответствующего профиля – у нее была тяжелая депрессия после развода. Кроме того, она замечает, что отношение к такой практике в обществе стало гораздо более толерантным, чем в прошлом. И тем не менее – предпочитает не говорить окружающим о том, что посещала психотерапевта, поскольку видит в этом нечто дискредитирующее.

Распространенность такого предубеждения заставляет предположить, что участники массового опроса не всегда правдиво отвечали на вопрос о том, обращались ли они когда-нибудь “за помощью, советом к профессиональному психологу или психотерапевту”. Утвердительно ответили на него лишь 6% опрошенных⁷; среди молодежи (возраст до 35 лет) – 7%, среди относительно пожи-

⁷ В Москве доля заявивших о таком опыте вдвое выше – 12% опрошенных.

лых (старше 54 лет) – 5%. Однако вполне вероятно, что некоторые из тех 93% участников опроса, которые сказали, что к психологам не обращались, в действительности имели соответствующий опыт, но предпочли не сообщать о нем незнакомому человеку – интервьюеру.

Кроме того, следует учесть, что люди вступают в контакт с психологами, психотерапевтами не только по собственной инициативе. Один из участников фокус-группы в Санкт-Петербурге, например, лежал в госпитале после серьезной травмы, и там с ним неоднократно беседовал психотерапевт; другой, оказавшись без работы, был направлен биржей труда на бесплатные групповые занятия, в ходе которых психологи, по его словам, “помогали избавиться от комплекса безработного” (оба, кстати, говорят, что получили реальную пользу). Кто-то имел дело с детским психологом – пригласили в школу. вполне вероятно, что на вопрос о том, обращались ли они когда-нибудь за помощью к психологам, такие люди ответили бы отрицательно – и не в силу желания что-либо утаить, а просто потому, что ситуации, в которых они контактировали с психологами, определяются иначе: они действительно не обращались за помощью. Но с учетом как этого обстоятельства, так и рассмотренного выше предубеждения, надо полагать, что доля россиян, пользовавшихся услугами профессиональных психологов, в действительности превышает – не будем гадать, насколько именно – зафиксированный опросом показатель (6%).

Сказанное относится и к распределению ответов на вопрос о том, есть ли у респондентов родственники или знакомые, которые обращались за помощью к профессиональным психологам, психотерапевтам. Положительно ответили на него 16% опрошенных (2% – сказали, что таких родственников, знакомых у них много, 14% – что мало), отрицательно – 71%, прочие с ответом затруднились. Но фактически здесь фиксируется лишь “нижняя планка”: каждый шестой россиянин наверняка знает о посещении таких специалистов кем-то из своих близких...

Образ психотерапевта

“Коллективная репутация” сообщества психотерапевтов находится еще в стадии формирования. Во всяком случае почти половина опрошенных (47%) затруднились ответить на следующий вопрос: “Одни считают, что профессиональные психологи и психотерапевты в целом заслуживают доверия, что обращение к ним обычно приносит пользу. Другие считают, что профессиональные психологи и психотерапевты в целом не заслуживают доверия, что обращение к ним обычно не приносит пользы. Какая точка зрения вам ближе – первая или вторая?” Однако прочие вдвое чаще выражали доверие этому профессиональному сообществу, чем отказывали ему в доверии: 35% поддержали первую точку зрения, 18% – вторую⁸. Причем любопытно, что даже те, кто

⁸ Отметим, что в такой же пропорции распределились и ответы тех 6% респондентов, кто лично обращался к психологам, на вопрос о том, остались ли они удовлетворены результатами: 4% – удовлетворены, 2% – недовольны.

Телепередачи, посвященные проблемам психологии, смотрят две пятых россиян. Представляется довольно неожиданным тот факт, что молодые и представители среднего поколения смотрят эти передачи чаще, чем пожилые, – особенно если учесть, что последние в целом проводят у телевизора гораздо больше времени

исключает для себя лично возможность обратиться к психологам, почти так же часто заявляют, что последние в целом заслуживают доверия и приносят пользу, как и отрицают это мнение: 25 и 28% в данной группе соответственно (среди допускающих возможность обращения – 55 и 9%).

Обратим еще раз внимание на межпоколенческие различия, определенно благоприятствующие развитию института психотерапевтической помощи в нашей стране: доверие психотерапевтам выражает почти половина молодых – в возрасте до 35 лет – респондентов (45% – при 17% сторонников противоположной точки зрения), треть представителей среднего поколения (32% против 18%) и четверть пожилых – старше 54 лет – участников опроса (26% против 20%).

Респондентов, давших тот или иной ответ на этот вопрос, попросили обосновать свои точки зрения. Аргументация считающих, что психологи заслуживают доверия, а обращение к ним обычно приносит пользу, сводилась в основном к двум доводам. Одни – 35% от числа занимающих такую позицию – декларировали почтение к профессионализму как таковому и к специальному образованию как его неотъемлемому, в данном случае, атрибуту.

“Доверяю профессионалам”; “имеют высшее образование, обучались, имеют сертификат”; “это их профессия”; “профессионалы всегда приносят пользу”; “если учились, то, наверное, не зря: могут помочь”; “это грамотные, обученные люди”; “это целая область науки, есть целые направления выхода из сложной жизненной ситуации”; “недаром их учат в институтах, чтобы людям помогли” (12%; ответы на открытый вопрос).

Отметим, что в некоторых высказываниях этого толка психологи отождествлялись с медиками: *“они ведь врачи; врачам нужно доверять”; “это же врачи, они могут помочь”; “они давали клятву Гиппократа”*.

Другие – 33% от числа полагающих, что психологи заслуживают доверия, – апеллировали к практике, говорили о том, что представители этой профессии реально помогают людям.

“Они помогают людям разобраться в себе”; “они помогают пьяницам и наркоманам справиться с проблемами”; “они снимают стрессы, поддерживают”; “помогают найти точку опоры”; “они спасают людей от суицида”; “по телевизору говорят о том, что они помогают” (11%; ответы на открытый вопрос).

Иногда в подобных репликах акцент делается на то, сколько важно бывает человеку в трудный момент *“кому-то выговориться – легче становится на душе, спокойнее”*. Кто-то сравнивает психолога со священником: *“это как к попу на исповедь сходить – исповедался, и полегчало”*. Кто-то подчеркивает: *“с чужим человеком лучше поговорить, он даст совет, со стороны проблемы виднее”*.

Тут психотерапевт предстает не столько квалифицированным экспертом, видящим пациента насквозь благодаря специальным познаниям, приобретенным в ходе многолетней учебы, сколько просто внимательным и терпеливым собеседником, которому можно *“поплакаться в жилетку”*. Такое, житейское, понимание его функций (не совсем, конечно же, обоснованное, поскольку владение соответствующим амплуа входит в профессиональный инструментарий

исключает для себя лично возможность обратиться к психологам, почти так же часто заявляют, что последние в целом заслуживают доверия и приносят пользу, как и отрицают это мнение: 25 и 28% в данной группе соответственно (среди допускающих возможность обращения – 55 и 9%).

Респонденты, которые смотрят “психологические” телепередачи, склонны допускать для себя возможность посещения специалистов этого профиля, тогда как среди тех, кто такие передачи не смотрит, безоговорочно преобладают люди, подобную возможность исключают

психолога) распространено, судя по материалам групповых дискуссий, довольно широко. Показательно в этом плане, как участники фокус-групп реагируют на вопрос, смогли бы они работать психологами, получив должное образование. Приведем ответы участников лишь одной групповой дискуссии (опуская уточняющие вопросы модератора):

“Запросто. Я и без образования мог бы <...> Ко мне нормально относятся, уважают <...> Часто бывает, сидишь в кафе, вытешь, подсаживается кто-то, начинает душу изливать, совершенно незнакомый, и слушаешь их всех, и, вроде, им даже лучше делается”.

“Почему бы нет? Я считаю, что вполне уже можно работать, потому что опыт есть работы с людьми”.

“Конечно, у меня к этому делу очень большая предрасположенность”.

“Смог бы <...> Мне просто это нравится”.

“Наверное, смог бы <...> Четыре года назад я ушел из войск командиром части. Собственно говоря, это единственная должность психолога в армии, понимаете?”

“Сейчас, в моем возрасте – да, смогла бы, мне и образования не надо, потому что я, в принципе, прошла через это, я понимаю, что это такое” (ДФГ, Санкт-Петербург).



Некоторые сомнения относительно своей способности работать психологом выразила лишь одна участница этой фокус-группы – аспирантка (27 лет), предпочитающая, кстати, в трудные минуты жизни обращаться к древнеиндийской философии. Остальные, как видим, полностью убеждены, что их личностные особенности и жизненный опыт гарантировали бы им успех на этом поприще.

Впрочем, несколько наивное представление о работе психолога, абсолютизирующее роль коммуникативных навыков и игнорирующее иные аспекты профессионализма, способствует, по-видимому, “одомашниванию” института психотерапевтической помощи и формированию позитивного отношения к нему.

Но вернемся к ответам на открытый вопрос. Некоторые респонденты обосновывали мнение о том, что психологи заслуживают доверия, ссылками на собственный опыт и опыт знакомых.

“Знаю людей, которым помог психолог”; “мне помогло”; “из моих знакомых кто обращался – результат в целом положительный”; “я своему доверяю психологу, он и другие болезни вылечит” (2%; ответы на открытый вопрос).

Еще один более или менее часто приводившийся довод состоял в том, что о пользе, приносимой психологами, свидетельствует само существование психотерапевтической практики. Это аргумент “от противного”: не заслуживали бы психологи доверия – не было бы у них клиентуры.

“Если люди обращаются, значит, кому-то помогают”; “иначе бы к ним никто не обращался”; “раз такие службы есть, они, значит, нужны людям – иначе они бы уже экономически прогорели” (2%; ответы на открытый вопрос).

Респонденты, считающие, что психологи доверия не заслуживают и пользы не приносят, чаще всего говорили о низкой квалификации российских специалистов в этой области и обвиняли их в корыстных мотивах.

“Очень мало специалистов хороших среди психологов”; “они очень неквалифицированные в своем деле”; “слабая подготовка кадров”; “низкая квалификация” (3%; ответы на открытый вопрос).

“Они только деньги выколачивают из людей”; “сейчас это модно, вот они и стригут деньги”; “нужны деньги для того, чтобы обратиться к ним”; “они все в корыстных целях этим занимаются, для своего обогащения” (3%; ответы на открытый вопрос)⁹.

Кроме того, некоторые просто декларировали недоверие психологам (*“все это чепуха”; “не верю я ни в каких психотерапевтов и экстрасенсов”; “не верю никому”* – 2%), утверждали, что никакой помощи от них ожидать нельзя (*“пустая болтовня”; “у психотерапевтов у самих психика разрушена”; “все они трепом занимаются, какая с них польза?”* – 2%), аттестовали их как *“шарлатанов”* и *“мошенников”* (1%) и т. д.

Но в целом, повторим, презумпция доверия к этому профессиональному сообществу распространена сейчас вдвое шире, чем презумпция недоверия (35 и 18%). И если отно-

сительное большинство россиян исключают для себя возможность обращения к психотерапевту, то дело тут, как мы убедились, не столько в специфике образа этого специалиста, сколько в специфике образа пациента.

Что же касается представлений наших сограждан о психотерапевтах и их работе, то они во многом, похоже, формируются телевидением. Участники групповых дискуссий, во всяком случае, довольно часто ссылались на телевизионные передачи. Как показывают данные массового опроса (табл. 2), “телепередачи, посвященные проблемам психологии”, смотрят 39% россиян (9% – часто, 30% – редко)¹⁰. Среди зрителей заметно преобладают женщины – что неудивительно. А вот тот факт, что молодые и люди среднего поколения смотрят эти передачи чаще, чем пожилые, представляется довольно неожиданным – особенно если учесть, что последние в целом проводят у телевизора гораздо больше времени.

Причем респонденты, которые смотрят “психологические” телепередачи, чаще склонны допускать для себя возможность посещения специалистов этого

⁹ Тут стоит заметить, что, как показывают исследования общественного мнения по самым разным сюжетам, определенная часть наших сограждан склонны априори трактовать материальную заинтересованность любого потенциального контрагента, предоставляющего те или иные услуги, как основание для отказа ему в доверии. Эта установка заслуживает, пожалуй, специального изучения.

¹⁰ Надо полагать, респонденты относят к числу “посвященных проблемам психологии” не только сугубо просветительские программы, непосредственно нацеленные на повышение психологической грамотности населения, но и самые разные передачи, в которых обсуждаются сложности межличностных отношений (семейных, производственных, соседских и т. д.) и различные житейские ситуации, требующие от их участников определенной психологической устойчивости и компетентности. Однако одной из важнейших предпосылок идентификации этих передач как “посвященных проблемам психологии” является, по-видимому, участие в них профессиональных психологов – в качестве экспертов, комментаторов или в какой-либо иной роли.

Большинство россиян ни к кому не обращаются за советом и помощью, когда скверно на душе, когда возникают проблемы в личной жизни, сложности в отношениях с кем-либо. В особенности это относится к мужчинам и гражданам преклонного возраста

профиля, тогда как среди тех, кто такие передачи не смотрит, безоговорочно преобладают люди, подобную возможность исключающие (табл. 3).

Немалым спросом пользуются у наших сограждан и различные публикации, посвященные психологической проблематике, – речь, понятно, в большинстве случаев идет о книгах, журнальных и газетных статьях, рассчитанных на массового читателя: каждый четвертый участник опроса хотя бы изредка читает такие тексты. Как и в случае с телепередачами, молодежь и люди среднего возраста проявляют к ним больше интереса, чем пожилые граждане (табл. 4). И опять-таки, читающие гораздо охотнее допускают мысль о посещении психотерапевта, чем те, кто к публикациям о психологии не притрагивается (среди читающих часто – 53%, редко – 48%, среди нечитающих – 27%).

Табл. 2

% от групп (по столбцам)

	Население в целом	Пол		Возраст, лет		
		мужчины	женщины	18-35	36-54	55 и старше
Скажите, пожалуйста, Вы смотрите или не смотрите телепередачи, посвященные проблемам психологии? И если смотрите, то часто или редко?						
Не смотрю	60	68	<u>52</u>	59	<u>54</u>	68
Смотрю часто	9	7	11	8	11	8
Смотрю редко	30	<u>24</u>	35	32	34	<u>22</u>
Затрудняюсь ответить	2	1	2	1	2	2
❖ Отклонения от средних значений на 5 п.п. и больше в ту или другую сторону выделены соответственно жирным шрифтом или курсивом.						

Табл. 3

% от групп (по столбцам)

	Население в целом	Телепередачи, посвященные проблемам психологии		
		не смотрят	смотрят часто	смотрят редко
Вы лично допускаете или исключаете для себя возможность в будущем обратиться за помощью, советом к профессиональному психологу или психотерапевту?				
Допускаю	33	<u>24</u>	52	45
Исключаю	47	54	<u>36</u>	<u>38</u>
Затрудняюсь ответить	20	22	<u>12</u>	17
❖ Отклонения от средних значений на 5 п.п. и больше в ту или другую сторону выделены соответственно жирным шрифтом или курсивом.				

Табл. 4

% от групп (по столбцам)

	Население в целом	Пол		Возраст, лет		
		мужчины	женщины	18-35	36-54	55 и старше
Вы читаете или не читаете какие-нибудь публикации или книги, посвященные проблемам психологии? И если читаете, то часто или редко?						
Не читаю	73	77	70	71	70	81
Читаю часто	9	7	11	10	12	5
Читаю редко	16	15	17	18	17	12
Затрудняюсь ответить	1	1	1	1	1	2
❖ Отклонения от средних значений на 5 п.п. и больше выделены жирным шрифтом.						

Очевидно, как телевизионный, так и печатный “ликбез” в области психологии убеждает в практической полезности рекомендаций психологов, а также пробуждает – или легитимирует – потребность в самоанализе, которая, в свою очередь, стимулирует интерес к психологической проблематике. Многие россияне прислушиваются к голосам профессиональных психологов, активно обживающих в последние годы медийное пространство, и это явно способствует эрозии стереотипов, маркирующих клиентуру психотерапевтов либо как представителей неких чужеродных (квазиэлитарных, “паразитических” и т. д.) социальных групп, либо как лично несостоятельных, “слабаков”.

Инородный институт vs отечественный менталитет?

Существует точка зрения, согласно которой практика обращения к психотерапевтам, психоаналитикам, получив широкое распространение в странах Запада (и прежде всего – в США) в силу индивидуалистических традиций и социальной атомизации, остается неорганичной для нашей страны – с присущими нам коллективистскими традициями, открытостью, доверительностью в межличностных отношениях и т. д. Этот мотив то отчетливо, то приглушенно звучал, в частности, на групповых дискуссиях. Например, так.

“Весь смысл этого психоаналитика в чем? В том, что человек с ним разговаривает откровенно. У них, у американцев, у них как принято, у них, не у нас... что это вот моя проблема, я ее никуда не выношу, она вот во мне сидит – и все. А у нас же как? Вот русские – мы как делаем? Иногда поругался с женой, взял бутылку, пошел во двор, с мужиками вытил, расказал – ах, эта, ох <...> они: вот молодец, правильно. Кулаком стукнул по столу, спокойно пошел спать” (ДФГ, Москва).

Но насколько в действительности принято сейчас в России делиться переживаниями с окружающими? Судя по данным массового опроса (табл. 5), большинство россиян ни к кому не обращаются за советом и помощью, когда скверно на душе, когда возникают проблемы в личной жизни, сложности в отношениях с кем-либо. В особенности это относится к мужчинам и гражданам преклонного возраста¹¹.

Табл. 5

% от групп (по столбцам)

	Население в целом	Пол		Возраст, лет		
		мужчины	женщины	18-35	36-54	55 и старше
Нет человека, у которого никогда не бывало душевных переживаний, проблем в личной жизни или в отношениях с другими людьми.						
Лично Вы, когда у Вас возникают душевные переживания, проблемы в личной жизни или в отношениях с другими людьми, обычно обращаетесь или не обращаетесь к кому-нибудь за советом, психологической поддержкой, помощью?						
Обращаюсь	37	30	44	42	37	31
Не обращаюсь	58	65	51	52	59	64
Затрудняюсь ответить	5	5	4	6	3	5
❖ Отклонения от средних значений на 5 п.п. и больше в ту или другую сторону выделены соответственно жирным шрифтом или курсивом.						

¹¹ Заметим, кстати, что в Москве, которая, как известно, “слезам не верит”, предпочитают в трудную минуту обращаться к другим людям 42% опрошенных, а в селах, где, как принято считать, живы общинный, коллективистский дух и традиции взаимопомощи, – 34%.

Обсуждался этот сюжет и на фокус-группах. Некоторые из участников говорили, что при серьезных стрессах, переживаниях предпочитают обращаться к близким.

“Я, конечно же, к подружке побегу <...>. Это самый лучший способ выйти из стресса” (ДФГ, Москва).

“А если чего-то расскажешь, то тебе легче становится. Поделишься, тебе, может, посочувствуют в чем-то, пожалеют” (ДФГ, Москва).

“Первый вариант – это разговор с кем-то из близких. То есть это свое состояние нужно кому-то передать, с кем-то поделиться, и может быть, услышать слова поддержки, какую-то помощь получить” (ДФГ, Санкт-Петербург).

“Лучше выговориться, конечно” (ДФГ, Воронеж).

Другие, напротив, считают это недопустимым.

“Я не нагружаю знакомых и близких людей своими проблемами. Я знаю, что им от этого будет еще тяжелее. И вытескивать на них свой негатив – ничего хорошего в этом нет. Я справляюсь или сама, или обращаюсь к Богу, или начинаю просто корить себя: что же я расплакалась, другим еще хуже, вспоминаю тех, кому еще тяжелее” (ДФГ, Воронеж).

“Я предпочитаю все в себе держать. Никого не грузить своими проблемами, ничего” (ДФГ, Воронеж).

Особого внимания заслуживает монолог 34-летнего москвича:

“На своих знакомых перекалываю свои проблемы, я считаю, просто-напросто жестоко. У них свои – у каждого человека своих личных забот полон рот. Поэтому, когда ты приходишь к другу и начинаешь ему делать излияние души, он как бы будет сидеть, кивать, но сидеть и думать, что все это – на хрена мне твои проблемы, у меня своих-то полно. Поэтому как бы со знакомыми, с товарищами я встречаюсь только по радостным поводам.

Я поступаю как нормальный, обычный просто русский человек – я беру водку, дня два пью, потом выхожу из этого дела и начинаю заниматься разрешением всех проблем, которые меня ввели в это состояние. Все” (ДФГ, Москва).

Столь убежденный противник “излияний” (но не возлияний) – тот же самый респондент, которого мы уже цитировали немного выше: это именно он доказывал, что американцам психоаналитики нужны, потому что они носят свои проблемы в себе, тогда как нам – ни к чему, поскольку мы все можем обсудить во дворе за бутылкой. Но если эти соображения об отличии отечественного менталитета от западного принадлежат человеку, который, как американец в его собственном описании, предпочитает не делиться своими проблемами со знакомыми, то это дает основания полагать, что мы в данном случае имеем дело с сугубо стереотипным суждением, не заслуживающим особого доверия.

Стоит отметить в связи с этим, что участники дискуссий рассказали о множестве приемов, способов, которыми они пользуются, чтобы самостоятельно справиться с душевными переживаниями, стрессами и т. д. Чаще всего речь шла



Табл. 6

% от групп (по столбцам)

	Население в целом	Лично Вы, когда у Вас возникают душевные переживания, проблемы в личной жизни или в отношениях с другими людьми, обычно обращаетесь или не обращаетесь к кому-нибудь за советом, психологической поддержкой, помощью?	
		обращаюсь	не обращаюсь
Вы лично допускаете или исключаете для себя возможность в будущем обратиться за помощью, советом к профессиональному психологу или психотерапевту?			
Допускаю	33	44	<u>27</u>
Исключаю	47	<u>37</u>	54
Затрудняюсь ответить	20	19	19

❖ Отклонения от средних значений на 5 п.п. и больше в ту или другую сторону выделены соответственно жирным шрифтом или курсивом.

о выпивке, но нередко упоминались и занятия спортом, и иные физические нагрузки – танцы, к примеру. Кому-то помогает поднять настроение и преодолеть депрессивное состояние кока-кола с шоколадом, кто-то пользуется советами, почерпнутыми из популярных публикаций по психологии.

“Представить самое плохое, что может случиться, если какие-то проблемы или стресс, – и ужаснуться этому худшему варианту. И когда ты этот вариант принимаешь, то твоя ситуация уже воспринимается нормальной. И таких много сейчас приемов для работы с собственной психикой” (ДФГ, Санкт-Петербург).

Так что ни данные массового опроса, ни результаты групповых дискуссий не дают оснований говорить, что развитые традиции взаимной психологической

помощи, склонность россиян делиться своими проблемами с близкими людьми не оставляют места для профессиональной психотерапии в нашей стране. Но и сама исходная посылка, на которой основаны подобные рассуждения, – посылка, согласно которой клиентуру психотерапевтов составляют главным образом люди, не умеющие или не желающие делиться своими проблемами с близкими, – оказывается на поверку ошибочной. Выясняется, что люди, склонные в трудные минуты обращаться за советом и поддержкой к окружающим, к близким, гораздо чаще допускают для себя возможность обратиться и к специалисту, чем те, кто предпочитает носить свои душевные переживания в себе (табл. 6).

Так что “любительская”, дружески-родственная “психотерапия” ни в коей мере не препятствует укоренению института профессиональной психотерапевтической помощи в нашей стране, формированию представления об обращении к специалистам соответствующего профиля как к вполне обыденной, конвенциональной практике; препятствует, напротив, присущая многим замкнутость, закрытость, коммуникативная некомпетентность. Однако результаты исследования определенно свидетельствуют о тенденции к легитимации этой практики – тенденции, которая связана со сменой поколений и поэтому в обозримом будущем, по-видимому, необратима. ■

Люди, склонные в трудные минуты обращаться за советом и поддержкой к окружающим, к близким, гораздо чаще допускают для себя возможность обратиться и к специалисту, чем те, кто предпочитает носить свои душевные переживания в себе