

Феминистская терапия¹

Лора С. Браун

Перевод: Елена Кренна

Научная редакция: Людмила Хорунжая

Редакция: Оксана Шаталова, Людмила Хорунжая

Об авторке

Текст: Людмила Хорунжая

Лора Браун (*Laura S. Brown*) – клинический психолог (PhD), президентка Общества психологического изучения проблем лесбиянок, геев и бисексуальных людей Американской психологической Ассоциации (APA, Div. 44) в 1987-88 гг., президентка Психологической ассоциации штата Вашингтон (WSPA) в 1990-92 гг.,



первая открытая лесбиянка – президентка (1996-1997 гг.) Общества психологии женщин (APA, Div. 35), президентка подразделения 56 APA (Психология травмы) в 2009 г., одна из основательниц Общества психологического изучения проблем этнических меньшинств (APA, Div. 45).

¹ Глава 9 из книги *Twenty-first century psychotherapies: contemporary approaches to the theory and practice*, edited by Jay L. Lebow, 2008, pp. 277-306. Перевод и публикация в электронном виде для некоммерческого использования в образовательных целях и свободного распространения с разрешения издательства Wiley. Перевод выполнен на средства участниц Ассоциации феминистской терапии 2018 г. E-mail: femtherapy.russia@gmail.com



Лора Браун – активистка феминистской психологии, с 1973 г. участвует в качестве организаторки и спикерки в ежегодных конференциях Ассоциации женщин в психологии (*Association Women in Psychology, AWP*). С 1970-ых гг. вносит свой вклад в теорию и практику феминистской терапии. Лора Браун – авторка книг о феминистской терапии: «*Diversity and complexity in feminist therapy*»(1990), «*Personality and psychopathology: Feminist reappraisals*» (1992), «*Subversive dialogues: Theory in feminist therapy*» (1994), «*Rethinking Mental Health and Disorder: Feminist Perspectives*» (2002), «*Cultural competence in trauma therapy: Beyond the flashback*» (2008), «*Feminist therapy*» (2009, 2018), «*Essentials of the feminist psychotherapy model of psychotherapy supervision*» (2016) и множества публикаций. Большое количество работ Лоры Браун посвящено терапии травмы. Список публикаций в CV Лоры Браун занимает более 10 страниц.

В сферу профессиональных интересов Лоры Браун входят теория феминистской терапии, терапия травмы, проблемы лесбиянок и геев, диагностические инструменты, этические вопросы психотерапии, мультикультурные компетенции.

Профессиональная деятельность Лоры Браун направлена на достижение социальной справедливости и включает академическую деятельность (университетские должности), терапевтическую практику, профессиональные консультации (была ведущей одной из первых психологических радиопередач *Dr. Laura Brown Show* на радио *KVI* в Сиэтле, психолог-консультант в реалити-шоу «*Survivor II: The Australian Outback*»), редакторскую деятельность в психологических и психотерапевтических журналах, активное участие в деятельности 10 подразделений АРА. В 2006-2015 гг. Лора Браун руководила проектом по оказанию квир-френдли, травмаинформированной и мультикультурно-компетентной психологической помощи в подходе феминистской терапии людям с ограниченными финансовыми возможностями «*Fremont Community Therapy Project*», Сиэтл.

В своей работе Лора Браун воплощает иудаистский концепт «*Tikkun Olam*» – исцеление мира. Лора Браун много лет практиковала «ко-терапию» совместно со своей собакой Шмуликом, который оказывал эмоциональную поддержку ее клиентам. В настоящее время Лора Браун занимается айкидо и продолжает психотерапевтическую, преподавательскую и консультационную практику.

Феминистская терапия возникла в конце 60–х годов как форма протеста против проявлений сексизма в профессиональных областях, связанных с оказанием помощи в сфере психического здоровья. Почти за сорок лет, истекших с того времени, как терапевтки впервые стали определять свою деятельность как феминистскую, ее теоретическая основа претерпела заметные эволюционные изменения и преобразилась в сложную интегрированную систему практической психотерапии. Тем не менее, сегодня, как и тридцать лет назад, в центре внимания феминистской терапии остаётся динамика соотношения сил (в пределах кабинета терапевта и вне их). Важным видится также подробный и тщательный анализ того, как наши клиентки определяют гендерные и другие социальные отношения как в обычных, так и в стрессовых условиях, приведших их в кабинет терапевтки. Эта глава продолжает общий обзор теории феминистской терапии и прослеживает её эволюцию от изначально «немного другого подхода» к тому, чем она является сегодня.

Феминистская терапия может быть определена следующим образом:

Практика психотерапии, основанная на принципах феминистской политической философии и опирающаяся на восходящие из различных культур феминистские научные исследования в области женской и гендерной психологии, которая помогает терапевтке и клиентке находить стратегии и способы, способствующие продвижению феминистского сопротивления, трансформации и социальных изменений в повседневной личной жизни и в отношениях с социальной, эмоциональной² и политической средой. (Brown, 1994, pp. 21–22)

Цель феминистской терапии состоит в подрыве и ниспровержении внутренних и внешних основ патриархатной реальности (Brown, 2004, 2005), являющихся источником неблагополучия и страданий женщины, тормозом на пути ее личного роста, препятствием для расширения её прав и возможностей. Психотерапия сама по себе рассматривается как потенциальный компонент системы угнетения: традиционная практика может служить поддержанию проблемного статуса-кво.

² Как пример Лора приводит переживания лесбиянок и геев от социальной ненависти по отношению к ним.



В феминистской терапии проблемой считается не актуальные дистресс или дисфункция, которые привели клиентку в терапию, но сам патриархат – совокупность социальных систем, построенная на возвышении любых мужских характеристик и принижении женских (Lerner, 1993), независимо от того, в ком они проявляются. Таким образом, в широком социальном контексте терапия приобретает политическую окраску, – будучи потенциально способной подрывать основы подобных систем, поскольку они представлены в интрапсихической, поведенческой и межличностной сферах.

В отличие от многих других подходов к терапии, феминистская терапия берёт начало из нескольких политических движений, которые можно объединить под рубрикой «феминизм». Она является частью критической психологии³ (Fox & Prilleltensky, 1997), включающей такие теоретические направления как освободительную психологию⁴ (liberation psychology) (Martin-Baro, 1986, 1994), мультикультурную психологию⁵

³ **Критическая психология** – ряд пересекающихся подходов, бросающих вызов допущениям, ценностям и практикам в рамках мейнстримной психологии, поддерживающим несправедливое общественное устройство. Общие для различных критических подходов темы: обеспечение социальной справедливости, содействие благосостоянию сообществ и угнетенных групп, изменение общественного статус-кво и принципов психологии (Dennis Fox, Isaac Prilleltensky, Stephanie Austin «Critical Psychology: An Introduction», Second edition, 2009). Подробнее о критической психологии см. Приложение 1.

⁴ **Освободительная психология (психология освобождения)** – система взглядов, направленная на реконструкцию психологии с учетом перспективы угнетенных, – так, чтобы психология прекратила свое (зачастую невольное) соучастие в структурах, поддерживающих доминирование, угнетение и неравенство. Подробнее о психологии освобождения см. Приложение 2.

⁵ **Мультикультурная психология** систематически исследует влияние культуры на эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы, на благополучие и психическое здоровье людей, учитывая при этом как внутренние (индивидуальные), так и внешние (межличностные, социальные, институциональные, структурные и общественные) факторы (Multicultural Psychology Definition). В мультикультурном консультировании и психотерапии особое внимание уделяется культурным различиям в терапевтических отношениях, а также мультикультурной компетентности терапевта. Подробнее о мультикультурной психологии см. Приложение 3.



(Comas-Diaz, 2000) и нарративную терапию⁶ (White & Epston, 1990). Все эти теории занимают маргинальное положение по отношению к мейнстримной⁷ психологии и критически относятся к тому, как последняя определяет здоровье, дистресс, норму и природу взаимоотношений между клиентом и терапевтом. Вид феминистской терапии, о котором я говорю здесь, в большей мере находится под влиянием феминистской психологии, хотя феминистские терапевтки практикуют также в сфере психиатрии, социальной работы и консультирования.

Из-за названия феминистскую терапию часто воспринимают как терапию, практикуемую только женщинами и предназначенную только для женщин. Действительно, почти все первые сторонницы этого вида терапии были женщинами, и в свой начальный период феминистская терапия фокусировалась именно на нуждах женщин. Сегодня же феминистская терапия практикуется специалистами всех полов, и включает самые разнообразные сочетания «клиент-терапевт» (Brown, 2005; Levant & Silverstein, 2005). Феминистская терапия, в отличие от других видов терапии, не имеет основателя. Эта парадигма возникла непосредственно из низовых практик и своим возникновением обязана опыту и взаимодействию многих людей. Объединившись, они создали консенсусную модель феминистской практики и положили начало нескольким отдельным феминистским терапевтическим школам.

⁶ О нарративной терапии см. статьи: Е. Жорняк «Нарративная психотерапия: от дебатов к диалогу», 2001 и Д. Кутузова «Введение в нарративную практику», 2011, а также главу «Феминизм, терапия и нарративные идеи» из книги Шоны Рассел и Мэгги Кэри «Нарративная практика в вопросах и ответах».

⁷ Мейнстримной критические психологи называют психологию, которая изучается в основных программах университетских курсов и на которой основана практика психотерапевтов и консультантов, а также работа исследователей (использующих «объективные» количественные методы). Критические психологи считают, что мейнстримная психология институционализовала узкий реформаторский взгляд на этические обязанности психологии по улучшению жизни людей (Dennis Fox, Isaac Prilleltensky, Stephanie Austin «Critical Psychology: An Introduction», Second edition, 2009).



История феминистской терапии: первые ласточки

Феминистская терапия может восстановить свои концептуальные истоки в трёх основополагающих текстах, два из которых являются определённо феминистскими, а один относится к традиционной психологии:

- 1) «Женщины и безумие»⁸ Филлис Чеслер (Chesler, 1972);
- 2) «Kinder, Küche, Kirche как научный закон: женщина как психологический конструкт» Наоми Вайсшайн (Weisstein, 1970);
- 3) «Полоролевые стереотипы и клиническая оценка психического здоровья» Инге Броверман (Broverman, Broverman, Clarkson, Rosenkrantz, and Vogel, 1970).

Все эти тексты будут подробно обсуждаться ниже. Каждая из этих научных работ предвосхитила последующее развитие событий, став первым шагом, необходимым в любом процессе феминистской терапии; этот шаг – пробуждение феминистского самосознания. По определению историка Герды Лернер⁹ (Gerda Lerner, 1993), феминистское самосознание – это осмысление и принятие того, что несправедливое обращение с человеком проистекает не из его индивидуальных недостатков, а из принадлежности к социальной группе, которая оказалась в подчинённом положении; а также понимание того, что общественные институты могут и должны быть изменены в целях обеспечения равных возможностей и равной ценности для всех.

В среде первых феминистских терапевток феминистское сознание развивалось на почве их собственного терапевтического (а иногда и клиентского) опыта в рамках патриархальной системы психотерапии, повсеместно практикуемой до начала 1970-х годов. Феминистские психологини и терапевтки, как и многие женщины той эпохи, участвовали

⁸ На русском языке см. [рецензию Кэрол Энн Дуглас на книгу Ф. Чеслер «Женщины и безумие»](#).

⁹ На русском языке см. [Заключение к книге Герды Лернер «Возникновение феминистского сознания»](#): «Феминистское самосознание включает: осознание женщинами того, что они принадлежат к подчиненной группе и что как участницы этой группы они несправедливо страдают; понимание, что их подчиненное состояние не имеет естественных причин, а задается социумом; развитие чувства сестринства; самостоятельное определение женщинами целей и стратегии изменения своего положения и формирование альтернативного будущего».



в группах роста самосознания, составляющих часть женского освободительного движения второй волны в США в конце 1960-х годов. Эти группы не имели лидера: женщины собирались вместе и делились личным жизненным опытом, в том числе опытом дискриминации. Психологи-феминистки отмечали, что наиболее часто случаи сексистского отношения происходили в профессиональной и образовательной среде (Chesler, Rothblum, & Cole, 1995). На основе этого опыта появились два основополагающих текста феминистской терапии.

Филлис Чеслер, получившая образование психолога-исследователя в середине 1960-х годов, написала «Женщины и безумие» (Chesler, 1972) в знак протеста против тех несправедливых, а иногда и бесчеловечных условий, в которые были поставлены женщины в психотерапии. В личных воспоминаниях (Chesler, 1995) она пишет, как в 1969 году после возвращения со съезда Американской психологической ассоциации, отмеченного феминистскими протестными выступлениями¹⁰, она решила, что обязана использовать свои профессиональные исследовательские навыки, чтобы эмпирическим путём продемонстрировать, как психотерапия угнетает женщин. Посредством базового феминистского анализа Ф. Чеслер пришла к выводу, что в отношении женщин психотерапия воспроизводила репрессивные сексистские паттерны. Большинство психотерапевтов того времени были мужчинами, многие из них к середине 1960-х годов получили обычное для того времени образование в жёстких рамках ортодоксального психоанализа, и современная им интерпретация психоаналитической теории была проникнута пусть не явным, но ощутимым презрением к женщинам. Одновременно в профессиональной среде существовали сторонники гуманистической психотерапии (в разных ее вариантах), которая, хоть и является более открытой и приемлет женский опыт, часто не определяет чётких границ сексуального контакта между терапевтом и клиентом. Боль-

¹⁰ В 1969 г. на очередном съезде Американской психологической ассоциации (АРА) состоялись острые дискуссии, посвященные сексистским практикам на (этом же) съезде, дискриминации в академической и прикладной психологии, а также изучению роли психологической теории в поддержании угнетенного положения женщин. По итогам съезда была создана Ассоциация женщин-психологов (Association for Women Psychologists AWP), позднее переименованная в Ассоциацию женщин в психологии. Подробнее см.: [Leonore Tiefer «A brief history of the Association for Women in Psychology», 2006.](#)

шинство клиентов были женщинами, которые чаще всего пытались разобраться в конфликтах между своими целями, желаниями и интересами, с одной стороны, и требованиями общества, с другой. Эти требования, как известно, заключались в том, чтобы белые образованные женщины из среднего класса работали как домохозяйки и занимались воспитанием детей: без оплаты и полный рабочий день. Чеслер отметила, что желания женщины работать в избранной профессиональной сфере или не полностью посвящать себя материнству причислялись к невротическим отклонениям. Клиентка, по её словам, оставалась женой или дочерью, т. е. приложением к мужчине, даже в условиях терапии.

Ф. Чеслер также стала авторкой первого текста, освещающего проблемы сексуальных границ в терапии, – в этом тексте она сравнивала их нарушение с другими формами сексуального насилия. В двадцать первом веке запрет на сексуальные контакты с клиентками воспринимается терапевтами как должное, но Чеслер писала свою работу в то время, когда несколько известных терапевтов и отцов-основателей гуманистических методов выставляли напоказ свои сексуальные отношения с клиентками. В 1982 году один из них на конференции по психотерапии (в присутствии авторки, пишущей эти строки) публично заявил, что для женской самооценки полезно «соблазнить» своего более влиятельного и старшего по возрасту терапевта-мужчину. Если же сами женщины сообщали о любой форме сексуального домогательства, от этих жалоб обычно отмахивались как от фантазий или считали их результатом неправильного поведения женщины.

Все эти аргументы придали работе Ф. Чеслер революционный и полемический характер. Даже сам факт ее заявления о том, что традиционная психотерапия может причинять женщинам вред вследствие воспроизведения нормализованного в обществе угнетения стимулировал повышение уровня сознания многих ее читательниц. Ф. Чеслер привлекла внимание к проблеме сексуального контакта между терапевтом и клиенткой и это повлекло за собой изменение профессионального этического кодекса – подобное поведение было безоговорочно запрещено. Её глубокое понимание того, какие именно изменения необходимы в психотерапии, – чтобы она не только не вредила женщинам, но и, по возможности, способствовала феминистским социальным изменениям, – заложило основу для дальнейшего развития событий.

Второй основополагающий текст феминистской терапии также возник в феминистском контексте и также был написан психологиней. Это «Дети, кухня, церковь как



научный закон: женщина как психологический конструкт» Наоми Вайсшайн (1970). Н. Вайсшайн получила образование как сравнительный психолог и психофизиолог в Гарварде в начале 1960-х годов и уже потому представляла редкое для того времени явление: женщин активно не допускали до уровня доктора психологии вплоть до середины 1970-х годов. (Подробнее см. Chesler et al., 1995: в книге «Феминистские праматери»¹¹ (Feminist Foremothers) несколько видных психологинь описали свой опыт столкновения с явной дискриминацией и опыт радикально-феминистской практики. Они проанализировали несколько общепринятых теорий о природе женщин, которые в то время преподавались и применялись повсеместно). Тщательно проанализировав исследования в нескольких областях психологии, Ф. Чеслер¹² выявила, что женщины редко были непосредственно представлены в исследованиях, и что репрезентативные выборки обычно составлялись только из мужчин. Поведение женщин интерпретировалось через экстраполяцию поведения самок животных, что уже само по себе было проникнуто сексизмом. Научные выводы делались следующим образом: если в экспериментальных условиях самки крыс демонстрировали определённое инстинктивное поведение, то подобный инстинкт автоматически приписывался женщинам, – при его же отсутствии поведение женщин считалось патологическим.

Н. Вайсшайн не обошла вниманием психоаналитическое определение женщин. При том, что психоанализ зародился как теория, признавшая сексуальность женщин и способствовавшая их освобождению, ортодоксальные психоаналитические теории, имеющие большое влияние в Соединенных Штатах, были заражены сексизмом и активно

¹¹ В книге Phyllis Chesler, Esther D. Rothblum and Ellen Cole «Feminist foremothers in women's studies, psychology, and mental health», 1995 собраны автобиографические рассказы и интервью ведущих феминистских психологинь, терапевток, исследовательниц – пионерок в психологии женщин (Сандра Бем, Джуди Чикаго, Нэнси Ходоров, Андреа Дворкин, Олива Эспин, Мириам Гринспен, Кейт Миллетт), которых авторки просили «написать о том, что привело к их достижениям, каковы их достижения, и как впоследствии изменилась их жизнь».

¹² Мы предполагаем здесь опечатку, так как речь идет о Н. Вайсшайн.



способствовали его поддержанию. Например, книга Хелен Дойч «Психология женщин»¹³ (H. Deutsch «Psychology of Women»), где природа женщины определялась как пассивная и мазохистская, являлась авторитетным первичным источником для многих практикующих психотерапевтов. Карен Хорни заметила, что концепция зависти к пенису может просто отражать эгоцентрические размышления ребёнка мужского пола, который настолько привязан к своему пенису, что убежден в зависти тех, у кого он отсутствует. Н. Вайсштейн, вслед за К. Хорни, критиковала психоаналитические формулировки женщин как менее морально ответственных, более зависимых и менее взрослых существ и указывала на полное отсутствие эмпирической, основанной на исследованиях, базы для подобных утверждений.

Брошюра Н. Вайсштейн дала толчок зарождению исследовательской феминистской психологии: многие специалистки в областях социальной и исследовательской психологии, а также психологии развития и др., подхватили её призыв собрать эмпирические данные о жизни женщин. Ее статья также перекликалась с содержанием еще одного основополагающего текста феминистской психологии, который появился в *Journal of Consulting and Clinical Psychology* в январе 1970 года.

¹³ Хелен Дойч (1894-1982) – австрийская и германская последовательница психоанализа, одна из первых изучавшая психологию женщин. В фундаментальной двухтомной работе «Психология женщин» («Девичество», 1943 и «Материнство», 1945) она как о само собой разумеющемся рассуждает о трех основополагающих характеристиках женщин: пассивности, мазохизме и нарциссизме. Пассивность берет свое начало из «установки на ожидание» в половом акте. Мазохистские тенденции проявляются в желании женщины быть изнасилованной в половом акте, подвергнуться унижению в психической жизни; менструация подпитывает мазохистские фантазии; кульминацией мазохистского удовлетворения являются роды, а материнство представляет собой затянувшееся мазохистское удовлетворение. Дойч полагала, что по настоящему женственной женщиной («подлинно феминной, чувственной») является именно та женщина, которая с радостью принимает боль дефлорации, сексуального проникновения, менструации, рождения ребёнка и материнства. Нарциссизм происходит из компенсации чувства небезопасности и неполноценности и регулирует отношения между пассивностью и мазохизмом. Феминистки замечали в связи с ее работами, что «развитие учения Фрейда приводит к определённым социальным выводам, подтверждающим самые жестокие постулаты патриархата» (Тамара Булавина, «Женщины-психологи о женской психологии»).



Это текст Инге Броверман и др. (Broverman et al., 1970) «Полоролевые стереотипы и клиническая оценка психического здоровья». Статья сообщала о результатах исследования, в котором практикующим психологам, психиатрам и социальным работникам предлагалось описать гипотетическую личность, отвечая на опросник из 122 биполярных утверждений, один полюс которых «типично женский», другой – «типично мужской» (пример утверждений: «хорошо функционирует в условиях кризиса/плохо функционирует в условиях кризиса»); следовало отметить позицию, соответствующую свойствам гипотетической личности, на 100-точечном континууме между этими полюсами. Описать предлагалось образы трех человек: умственно здорового взрослого мужчины УЗВМ, умственно здоровой взрослой женщины УЗВЖ и умственно здорового взрослого человека УЗВЧ. Участниками исследования были мужчины и женщины в возрасте от 23 до 55 лет.

Результаты стали первым эмпирическим подтверждением позиций Ф. Чеслер и Н. Вайсштайн, а также психологинь, участвовавших в группах роста самосознания. Как оказалось, УЗВМ и УЗВЧ представляли один и тот же конструкт, причем оба имели высокие показатели социальной желательности. Образ УЗВЖ существенно отличался и от УЗВМ и – главное – от УЗВЧ и представлялся как наименее желательный. Т. е. к женщинам применялся иной эталон функционирования, он был ниже и обладал меньшей социальной желательностью, чем эталон нейтрального «взрослого человека».

Таким образом, возникновение феминистской терапии можно рассматривать как попытку решить серьезные проблемы, выявленные в этих трех основополагающих работах. Начавшись как корректирующие процессы, за недолгие 30 лет перемены настолько глубоко укоренились в психотерапевтической практике, что сегодня почти никто не помнит, что многие общепринятые профессиональные нормы иницированы и внедрены феминистками. В качестве примера можно вспомнить введение такого документа как «Письменное информированное согласие»¹⁴ (впервые предложенного в 1979

¹⁴ В статье Rachel Nare-Mustin, Jeanne Marecek, Alexandra Kaplan and Nechama Liss-Levinson «Rights of clients, responsibilities of therapists» авторки предлагают этическую модель психотерапии, ориентированную на права клиентов. Один из принципов этой модели - принцип информированного согласия, в соответствии с которым одной из первичных обязанностей терапевта является обеспечение прав клиента на

году феминистскими терапевтками (Hare–Mustin, Marecek, Kaplan, and Liss-Levinson, 1979) и безусловный запрет на сексуальные отношения с клиентами (инициированный Чеслер в 1972 году). Другие аспекты феминистской практики остаются узнаваемыми и характерными именно для феминистского подхода.

осознанный выбор. Принцип информированного согласия предполагает осведомление клиентов относительно следующих аспектов терапии:

1. Порядок, цели и задачи, возможные косвенные эффекты терапии, границы конфиденциальности;
2. Квалификация и профессиональные принципы терапевта, стратегии и практические методы терапии;
3. Альтернативные психотерапии ресурсы помощи. (См. на русском языке [список](#))



Приложения

Приложение 1. Критическая психология

Текст: Людмила Хорунжая

Айзек Прилельтенский

Родился в 1959 г. в Аргентине (родители родом из Молдовы), жил и работал в Израиле, Канаде, Австралии и США. В настоящее время занимает пост декана факультета Образования и Развития человека в университете Майами. Сфера интересов – содействие благополучию людей, организаций и сообществ; интеграции благополучия и справедливости. Возглавляет междисциплинарную команду, ведущую разработки экспертизы и онлайн-вмешательств для содействия межличностному, общинному, профессиональному, психологическому, физическому и экономическому благополучию.



Критическая психология – ряд пересекающихся подходов, бросающих вызов допущениям, ценностям и практикам в рамках мейнстримной психологии, поддерживающим несправедливое общественное устройство. Общие для различных критических подходов темы: обеспечение социальной справедливости, содействие благосостоянию сообществ и угнетенных групп, изменение общественного статус-кво и принципов психологии.

Основные мировоззренческие принципы критической психологии:

1) общественный статус-кво способствует угнетению широких слоев населения, 2) психология поддерживает общественный статус-кво, 3) общество может быть преобразовано так, чтобы его устройство способствовало полноценной жизни людей и социальной справедливости, и 4) психология может внести свой вклад в процесс этого преобразования.

Моральные основания критической психологии (этически осмысленные голоса людей) базируются на трех видах взаимосвязанных и взаимодополняющих ценностей:

- Личные ценности – потребности отдельного человека, к которым относятся **самодетерминация** и личное здоровье. Самодетерминация – стремление самостоятельно контролировать собственные действия и поведение и быть их инициатором. Личное здоровье – состояние физического и эмоционального благополучия.
- Социальные ценности – справедливое распределение благ, поддержка социальных структур (таких как образование и здравоохранение), общность и солидарность.
- Посреднические ценности – сотрудничество, демократическое участие, уважение человеческого разнообразия.

Эпистемологические основания критической психологии:

- Учет роли субъективности в исследованиях, вследствие чего производится знание, чувствительное к личным, политическим и культурным контекстам.
- Использование знаний для достижения социальной справедливости.

Концептуальные ресурсы критической психологии:

- Хорошая жизнь: основана на взаимной детерминации: человек, стремящийся к личным достижениям с учетом потребностей других и общества в целом.
- Хорошее общество: построено на взаимопомощи, демократии и справедливом распределении.
- Критика общественного статус-кво: поскольку он способствует исключительно личным ценностям, и то для немногих привилегированных.
- Принципы диагностики и терапии: проблемы рассматриваются в свете социальных и межличностных факторов, которые угнетают и подавляют человека. Интервенции направлены на устранение дисбаланса власти в жизни человека и в обществе в целом, восстановление личного контроля.
- Роли клиента и помогающего специалиста: полномочия в терапии должны быть разделены, а не присвоены специалистом или делегированы ему клиентом.
- Профессиональная этика: прозрачна для клиента и ориентирована на его потребности.

Практические ресурсы критической психологии:

- Атмосфера безопасности и доверие терапевту;
- Предоставление клиентам информации о направлениях и видах помощи, информированное, а также возобновляемое информированное согласие.



- Поддержка самодетерминации клиента посредством сотрудничества и демократического участия. Реализуется посредством техник совместного участия (participatory techniques). Смирение терапевта должно компенсировать дисбаланс власти в терапии.
- Забота и сострадание проявляются через сочувствие, слушание без осуждения, выражение поддержки. Важно не переходить к действиям в терапии преждевременно.
- Уважение человеческого разнообразия – не решать за клиента, что хорошо для него.
- Поддержание ценности здоровья – уделять внимание разным аспектам жизни клиента (физическому, экономическому, социальному здоровью).
- Содействие социальной справедливости – создание коалиций с низовыми организациями, мобилизация сообществ, участие в движениях за социальную справедливость.
- Рост уровня самосознания.

Текст составлен по статье *Isaac Prilleltensky «Critical Psychology Foundations for the Promotion of Mental Health»*, 1999. На русском языке см. [конспект статьи Прилельтенского](#). См. также *Кутузова Д.А. «Современная критическая социальная работа за рубежом»*.



Приложение 2. Психология освобождения Игнасио Мартин-Барó

Текст: Людмила Хорунжая

Иезуитский священник и социальный психолог Игнасио Мартин-Барó (1942 – 1989 г., убит «отрядом смерти» вместе с пятью другими священниками) в 1986 г. в работе «Насiа una psicología de la liberaci3n» и в более поздних работах представил и развил в качестве психологического и политического ответа на социальные проблемы общества и необходимость его преобразования шесть основных идей.



Психология освобождения (освободительная психология) – система взглядов, направленная на реконструкцию психологии с учетом перспективы угнетенных, таким образом, чтобы психология прекратила свое (зачастую невольное) соучастие в структурах, поддерживающих доминирование, угнетение и неравенство.

Зародилась в Латинской Америке в 1970-х гг. в ответ на «кризис социальной психологии», основатель – иезуитский священник и социальный психолог из Сальвадора Игнасио Мартин-Барó. Кризис социальной психологии 1970-х гг. выражался в следующих аспектах:

1. Социальная несостоятельность (неспособность создавать знания, которые помогали бы решать проблемы социального неравенства);
2. Претензия на универсальность (распространение на всех людей теорий, основанных на изучении белых мужчин среднего класса);
3. Претензия на нейтральность (идея о том, что наука беспристрастна и лишена морально-оценочной подоплеки);
4. Ограниченный репертуар методов исследования социальной психологии;
5. Акцент на микроуровне и связанное с ним доминирование индивидуалистической идеологии, вследствие чего социальная психология на деле не являлась социальной.



Кризис усугублялся проблемами, вызванными критикуемыми аспектами мейнстримной психологии, такими как злоупотребления психологией и медикализацией дистресса в системе психологической помощи.

Психология освобождения представляет собой латиноамериканскую альтернативу дискурсивному повороту, постструктурализму и **североамериканской критической психологии** как путям разрешения кризиса социальной психологии, фокусирует свое внимание на «угнетенном большинстве», рассматривая «социальную реальность как реальность, а не как некую лингвистическую химеру».

Контекст¹⁵

Во второй половине 20 в. в большинстве Латиноамериканских стран развиваются интеллектуальные и политические движения, осуждающие нищету широких слоев населения в Латиноамериканских обществах. Рост социального неравенства и бедности вызвал острую критику социально-экономических условий, в которых долгое время находятся страны ЛА, будучи сначала европейскими, а потом североамериканскими колониями, и служащие для этих стран источником природных ресурсов. Большая часть населения Латинской Америки жила в условиях ужасающей бедности, подвергалась жестокой эксплуатации со стороны иностранных дельцов и их местных ставленников на рудниках и плантациях. Возникающие то и дело мятежи горняков и батраков жестоко подавлялись хорошо вооруженными силами США или их наемников.

Исследования национальной идентичности в 1980-х гг. показали преобладание негативного восприятия коренного населения Латинской Америки, получившее название альтерцентризм: происхождение добра и эффективности – качеств, которых лишены ин группы – размещается во внешних зарубежных фигурах.

Порождению новых теорий в рамках социальных наук способствовало осознание несправедливости и направленных на самих латиноамериканцев обвинений в удручающих условиях их жизни, которые объяснялись врожденными склонностями латиноамериканцев к лени,

¹⁵ Для понимания контекста может быть полезно погрузиться в историю Латинской Америки. Например, книга Эдуардо Галеано «Вскрытые вены Латинской Америки», и фильмы «Salvador» (Оливер Стоун, 1986) и «Voces Inocentes» (Луис Мандоки, 2004).



апатии и пьянству. Эти теории критиковали социальную психологию за неспособность создавать знания, применимые в решении реальных проблем населения: нищета, психологические последствия у участников военных конфликтов, проблемы беженцев и мн. др.

Подход Мартин-Барó развивался в контексте вооруженных конфликтов и репрессий: гражданская война, аресты политических активистов, пытки, исчезновения и убийства активистов, ограничение гражданских прав населения, геноцид, миграция.

Идеи Игнасио Мартин-Барó отражают синтез интеллектуальных и политических течений 60-70-х гг. 20 в. в Латинской Америке. В интеллектуальном плане большое влияние имели образовательная концепция и практика, внедренные бразильским педагогом Пауло Фрейре. Он развивал практику «народного образования» – образования для взрослых, целью которого было не только повышение грамотности, но и повышение осознания социальных условий и возможностей их трансформации. Концепты, введенные П. Фрейре и отражающие влияние марксистских идей, – де-идеологизация, де-отчуждение, проблематизация, консайентизация, освобождение – образуют базис психологии освобождения И. Мартин-Барó. В политическом плане влиятельным было движение критической социологии (Орландо Фальс Борда) с критической перспективой социальных действий и исследований, а также с понятием включенности народа как активного участника трансформации условий его жизни. Эти идеи развивались в рамках психологии сообществ (community psychology). И. Мартин-Барó дополнил их идеями теологии освобождения: источник греха – бедность, христианин должен использовать во благо свои достоинства.

Основная идея: освобождение происходит в повседневной жизни, его агентами являются сами угнетенные группы, помощниками («каталитическими агентами») – социальные исследователи (народные педагоги, критические социологи и антропологи). Главная цель освобождения – социальные трансформации и справедливое развитие общества.

Психология освобождения И. Мартин-Барó

Иезуитский священник и социальный психолог Игнасио Мартин-Барó (1942 – 1989 г., убит «отрядом смерти» вместе с пятью другими священниками) в 1986 г. в работе «Насіа una psicología de la liberación» и в более поздних работах представил и развил в качестве психологического и политического ответа на социальные проблемы общества и необходимость его преобразования шесть основных идей.



1. Голос угнетенных: опросы общественного мнения как инструмент деидеологизации.

Начавшая в Сальвадоре в 1980 г. (продолжалась 12 лет) гражданская война с бесчисленными бедствиями для народа, жестокими сражениями и убийством мирных жителей привела также к обострению социальной лжи – сокрытию реальности и систематическому искажению событий властями. Социальная ложь представляет собой идеологическую обработку реальности в интересах доминирующего класса. В Сальвадоре идеологическое влияние проявлялось, по крайней мере, в трех аспектах:

- а) систематическое сокрытие наиболее серьезных проблем страны;
- б) искажение интересов социальных сил в борьбе;
- в) внедрение отчуждающего дискурса и личной и социальной идентичности народа Сальвадора.

И. Мартín-Барó говорил о необходимости прислушаться к голосу угнетенных, так как, согласно теологии освобождения, голос угнетенных есть голос Бога. Он основал в Сальвадоре Институт общественного мнения и проводил опросы общественного мнения по актуальным политическим проблемам. Игнасио Мартín-Барó подчеркивал роль идеологии в отвлечении внимания от социальных сил и отношений, создающих и поддерживающих неравенство и угнетение. Согласно Мартín-Барó, ключевая задача психологов – «деидеологизировать реальность», помогая людям понять природу социальной реальности. Идеология в понимании Мартín-Барó трактуется как идеи, способствующие закреплению интересов гегемонных групп и поддерживающие несправедливую социально-политическую среду. Деидеологизация побуждает представителей маргинализированных групп поддерживать идеологии, способствующие их собственным интересам. Целью опросов было создание «социального зеркала», с помощью которого народ Сальвадора увидел бы себя, свои представления о реальности, осознал бы свою идентичность и влияние на реальность. Все это привело бы к созданию реалистичной личной и коллективной идентичности и сделало бы возможным рост и прогресс. Опросы общественного мнения, по мнению Мартín-Барó, представляют собой потенциальный инструмент деидеологизации, способный вернуть голос угнетенным народам; инструмент, который отражает правду и смысл народного опыта, способствует осознанию и конструированию новой исторической истины.

2. Восстановление исторической памяти как важнейший фактор развития новой национальной идентичности. И. Мартín-Барó понимает социальную реальность как реальность,



определяемую теми, кто обладает социальной властью. В его концепции социальная реальность имеет исторический характер – отвечает историческому моменту и его конкретным условиям. Восстановление исторической памяти народа вопреки доминирующей идеологии позволит извлечь уроки из опыта прошлого и, что более важно, обнаружить самобытность народа, осмыслить и интерпретировать настоящую ситуацию и увидеть возможные альтернативы будущего. *Эта идея тесно связана не только с современным, но и с историческим контекстом Сальвадора: в 1932 г. революционер-коммунист Фарабундо Мартí возглавил социалистическое восстание, которое поддержал народ в лице коренных жителей Сальвадора. Восстание было жестоко подавлено правительственными войсками, убиты были лидеры восстания, целые деревни коренных жителей – всего около 50 000 жертв. Для того, чтобы выжить, уцелевшим пришлось отказаться от своей культуры.*

Восстановление исторической памяти будет означать обнаружение с помощью коллективной памяти тех элементов прошлого опыта, которые были эффективны в защите интересов эксплуатируемых классов и которые снова могут быть полезными для роста самосознания и борьбы. Речь идет не только о восстановлении чувства самобытности, не только о национальной гордости, традициях и культуре, но прежде всего о возвращении тех аспектов опыта, которые и сегодня могут служить делу освобождения. Поэтому восстановление исторической памяти предполагает реконструкцию национальной идентичности, которая откроет возможности для освобождения. Цель освобождения – создание нового человека в новом обществе с новой социальной идентичностью.

3. *Realismo-crítico*¹⁶[2]: изменение фокуса психологии на насущные проблемы угнетенного латиноамериканского общества. Игнасио Мартín-Барó утверждал, что не теории должны определять проблемы, подлежащие исследованию, но что проблемы порождают свои собственные теории. Согласно этой концепции, теория имеет вспомогательное, а не фундаментальное значение, являясь скорее опорой (scaffolding), направляющей действие. Такая теория находится в диалектической связи с реальностью: согласно Мартín-Барó, существуют предшествующие разработке теории метатеоретические предположения (такие как дисбаланс власти в обществе), сама же теория взаимосвязана с реальностью посредством действий. Такие

¹⁶ Перевод как «критический реализм» неверный.



теории служат также задаче деидеологизации реальности, противодействуя дискриминирующим идеологиям. Целью психологии освобождения является развитие психологии не для угнетенных, а самими угнетенными: «Новая перспектива должна идти снизу, от самих угнетенных групп. Задумывались ли мы серьезно о том, как выглядят психосоциальные процессы с точки зрения угнетенного, а не угнетателя? Пытались ли мы создать психологию образования от неграмотных, психологию труда от безработных, клиническую психологию от маргинализованных? Как будет выглядеть психическое здоровье от поселенцев гасиенд (имений), личная зрелость от обитателей трущоб, мотивация от торговки на рынке? Заметьте, «от» неграмотных и безработных, поселенцев гасиенд и рыночных торговки, а не «для» них». Психолог понимается как участник освободительного процесса для и совместно с угнетенными сообществами.

4. *Общественно-социальная направленность психологии.* И. Мартин-Баро критикует психологию за объяснение поведения человека вне связи с социально-политическим, историческим и культурным контекстом. Индивидуальные особенности человека являются следствием социальных отношений, и их отдельное от контекста рассмотрение преуменьшает роль социальных структур, что приписывает индивиду ответственность за социально-политические проблемы. Психология освобождения смещает фокус, концептуализируя поведение угнетенных не внутрипсихическими процессами, а влиянием отчуждающей среды. Решающее значение имеет критический анализ социальной власти и ее структур; различные социальные интересы порождают конфликты. Власть понимается не только как межличностная, но обусловленная также общественными структурами: конфликты и власть имеют как идеологическое, так и экономическое измерения. Вместе с призывом изменить фокус психологии со своих внутренних проблем на интересы угнетенного большинства и его реальные проблемы Мартин-Баро отмечает, что поскольку удовлетворение потребностей угнетенного народа Латинской Америки зависит от изменения социальных структур, конституирующих угнетение, именно на их трансформации должны быть сосредоточены внимание и усилия психологии. Общественно-политическая ориентация психологии – не только вопрос теории: психология освобождения – это этический проект, приверженный задаче освобождения. Внутреннее освобождение невозможно без внешнего освобождения, так как освобождение – это социальный процесс, происходящий симультанно в индивидуальных (внутренних) и коллективных (внешних) процессах де-отчуждения (de-alienation). Понятие де-отчуждения связано с социально-психологической трактовкой понятий отчуждения и идеологии марксистской теории. Де-отчуждение – процесс соотнесения



сознания с историческими и социальными условиями жизни таким образом, чтобы прояснять взаимное влияние идеологии и отчуждения и их роль в конструировании условий жизни.

5. *Conscientização [консайентизация] как важнейший ресурс освобождения.* Консайентизация¹⁷ – процесс обретения необходимых инструментов критического мышления, с помощью которых люди, вместо того чтобы пассивно принимать свое угнетенное состояние, смогли бы понять, каким образом институты власти отнимают у них право на общественное равенство и социальную справедливость, на доступ к образованию, здравоохранению и др. ресурсам и возможностям. Этот процесс происходит при взаимодействии внешних агентов (интеллектуалов, педагогов, психологов, активистов) с угнетенными группами людей. Такое взаимодействие, согласно П. Фрейре, должно происходить при активном участии народа, когда знания и понимание не передаются от интеллектуалов людям, а вырабатываются и создаются совместно. И. Мартин-Барó понимал консайентизацию в следующем ключе. Трансформация личности происходит путем изменения ее реальности, в процессе диалога, в котором происходит декодирование/осмысление мира по мере того, как люди осознают механизмы угнетения и дегуманизации. Такое осознание открывает новые возможности для действий, в которых новое знание об окружающей действительности влечет за собой новое самосознание и понимание причин того, кем люди являются сейчас и кем они могут стать в будущем.

6. *Укрепление и развитие достоинств/добродетелей народа.* Мартин-Барó обращается к фактам новейшей истории, которые вновь и вновь свидетельствуют о непоколебимой солидарности народа Сальвадора в страданиях, его самоотверженности и самопожертвовании ради общего блага, его невероятной вере в способность человека изменять мир, надежде лучшее будущее. Эти добродетели живут в народных традициях, в религии и религиозности народа, в народных социальных структурах, которые позволили ему выжить в условиях угнетения и репрессий и благодаря которым народ и сегодня сохраняет веру в свое предназначение и надежду на будущее. Такие качества народа как солидарность, практический интеллект, сопротивляемость и стойкость (*resistance and resilience*) будут способствовать приобретению им большей

¹⁷ «Термином консайентизация (порт. *conscientização* – «осознание») обозначается приобретение способности воспринимать социальные, политические и экономические противоречия и предпринимать действия, нацеленные на искоренение существующих элементов угнетения» (Паулу Фрейре, «Педагогика угнетенных», 2018).



власти и контроля. Совместная работа над формированием стратегий, применение культурных знаний вместе со знаниями, полученными от внешних агентов изменений (например, психологов) будет способствовать созданию устойчивых способов сопротивления и приведет к желаемым изменениям. Таким образом, освобождение – это не то, что люди получают извне, освобождение создается собственными усилиями народа как субъекта, принимающего решения относительно действий по трансформации общества.

В Латинской Америке ключевой задачей психологии освобождения была помощь в преодолении последствий социальной травмы. Общие принципы такой работы:

1. *Значимость памяти и поминовения.* Воплощая идею восстановления исторической памяти, психологи освобождения работают над обеспечением восстановления и сохранения памяти об актах насилия в отношении отдельных людей, групп или сообществ. Официальная же политика часто рекомендует прощение и забвение таких событий. В этом аспекте важны коллективные акты памяти, которые включают сбор и публикацию свидетельств очевидцев, художественные проекты, перезахоронение жертв геноцида. Согласно M. Gaborit, такие акты содействуют исполнению четырех функций памяти:

- поддерживают чувство собственного достоинства пострадавших;
- придают чувствам пострадавших публичность и объективность; помогают пострадавшим понять, как пережитый опыт влияет на их социальные отношения, и, следовательно, на их идентичность и благополучие; содействуют поиску и созданию способов примирения и восстановления социальной структуры; помогают преодолевать негативное воздействие насилия всему сообществу, идентифицирующему себя с пострадавшими;
- коллективное поминовение, пробуждая боль и чувство несправедливости, способствует солидарности и социальной мобилизации, уменьшая социальную изоляцию и усиливая чувство принадлежности не только к современному, но и к более раннему сообществу;
- возвеличивают жизнь тех, кто не пережил институализированного насилия, помогают признанию отрицаемого ответственными за репрессии факта, что жертвы были.



2. *Переход от индивидуальной перспективы к коллективной.* Работа по восстановлению и увековечиванию памяти о жестоких преступлениях включает привнесение памяти из частной сферы в общественную, из области индивидуального бедствия к коллективному опыту. Коллективная память имеет значение политического и социального ресурса, делает видимыми межпоколенческие травматические последствия опыта репрессий, способствуя развитию психотерапевтических методов работы с сообществами.

3. *Борьба с безнаказанностью.* Историческая память, свидетельства очевидцев и коллективные действия имеют большое значение в преодолении молчания жертв репрессий. Этот аспект отражает акцент психологии освобождения на трансформации общества и роли психологов в ней. Работа по трансформации общества должна проводиться в сотрудничестве и взаимодействии с активистами из разных областей – социальных движений, юриспруденции, религиозных организаций, политических деятелей и лидеров сообществ.

Латиноамериканская психология освобождения – часть более общего движения за социальную и экономическую справедливость, к ключевым аспектам психологии освобождения относятся приверженность, идеология, субъектность/субъективность и идентичность. Они имеют фундаментальное значение для любых коллективных действий и особенно тех, которые делают упор на единство в разнообразии. Латиноамериканская психология освобождения как модель работы с угнетенными группами разрабатывалась применительно к проблеме «народного большинства» угнетенных, маргинализированных, подвергающихся репрессиям и исключению, обнищавших жителей Латинской Америки. Однако в более «развитых» странах (зачастую это государства-колонизаторы) значительные группы населения также маргинализированы, подвергаются репрессиям и исключению по признаку пола или гендера, возраста, состояния здоровья или ограниченных его возможностей, расы, национальности или этнической принадлежности, сексуальной ориентации, внешности, социального положения, эмигрантского или беженского статуса и многим другим. Вместе с тем в этих странах речь идет не о большинстве, а об угнетенном меньшинстве – разнообразных и фрагментарных группах с различными интересами.

Применение идей психологии освобождения в отличных от Латинской Америки контекстах должно происходить критически, с учетом разницы контекстов. Наиболее универсальная идея психологии освобождения – консайентизация – широко распространена в работе с различными маргинализированными и угнетенными группами.



Список литературы

1. Mark Burton and Carolyn Kagan «Towards a really social psychology: Liberation Psychology beyond Latin America», Chapter for: *The Psychology of Liberation. Theory and Application*, Editor: Maritza Montero, 2009.
2. Ignacio Martín-Baró «Hacia una psicología de la liberación», 1986/2006.
3. Montero, M. (2007), The Political Psychology of Liberation: From Politics to Ethics and Back. *Political Psychology*, 28: 517-533. doi:[10.1111/j.1467-9221.2007.00588.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2007.00588.x)
4. Martín-Baró, I. «La encuesta de opinión pública como instrumento de desideologización», 1985. [The public opinion survey as de-ideologizing instrument]. *Cuadernos de Psicología*, 7(1-2), 93-108 (Universidad del Valle, Cali. Colombia).
5. Mark Burton «Liberation Psychology: a constructive critical praxis», 2012.
6. Паулу Фрейре, «Педагогика угнетенных», ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2018.
7. Татьяна Пошевалова «Пауло Фрейре и народное образование Бразилии», *Адукатар*, № 3(6), 2005.

Ресурсы

<http://libpsy.org/>



Приложение 3. Этнополитический подход Лилиан Комас-Диас: мультикультурный аспект феминистской терапии

Текст: Людмила Хорунжая

Редакция: Оксана Шаталова

Лилиан Комас-Диас (Lilian Comas-Diaz) – WOC-феминистка¹⁸, известна работами в сфере этнокультурных подходов к психическому здоровью, женской духовности, пересекающихся идентичностей, социальной справедливости и международной психологии; ее деятельность широко разворачивается в академической и общественной сфере, а также в клинической практике.



Расовые отношения в США являются национальной проблемой, так как расовое и этническое разнообразие и плюральность угрожают единой национальной идентичности. Лилиан Комас-Диас говорит о том, что в США РОС не просто находятся в угнетенном положении, – они колонизированы по признаку цвета кожи, – и обязаны адаптироваться к нормам доминирующей культуры, неизбежно теряя при этом связь с культурой страны происхождения. В расовом обществе на первый план выходят раса и цвет кожи как важнейшие идентифицирующие характеристики, превосходящие пол, сексуальную ориентацию и классовую идентичность. Социально-исторический и политический опыт объединяет РОС, закрепляя идентификацию, чувство принадлежности к группе, связанные с расовым угнетением. Жизнь в условиях колонизации имеет разрушительные психологические последствия для индивидов и сообществ. Среди них:

¹⁸ Women / people of color (аббревиатура: WOC, РОС – политический термин, используемый для описания женщин/людей, маргинализуемых по признаку расы или этнической принадлежности).

- **Колониальный менталитет.** Колонизация сопряжена не только с динамикой доминирования и подчинения, власти и бессилия, а также с агрессией и идентификацией с агрессором. Она сопряжена также с систематическим отрицанием колонизированности с последующими конфликтами идентичности у колонизированных РОС. Колонизация порождает колониальный менталитет – эмоциональные и когнитивные реакции (отчужденность, самоотречение, ассимиляцию и ярко выраженную амбивалентность). Колониальный менталитет вызывает когнитивные искажения (искажения восприятия себя и других; чувство утраты: надежды на справедливость, доверия и безопасности, собственной силы и субъектности), соматические и физиологические симптомы, а также изменения в развитии и поведении. Психологические эффекты колониального менталитета включают депрессию, стыд, ярость, ПТСР.
- **Постколониальное стрессовое расстройство:** результат противостояния расизму и культурному империализму. Сопряжен с интернализированным и проецируемым расизмом¹⁹. Интернализированный расизм – расстройство личности, вызванное грубым принижением индивидуальной и коллективной самооценки при колонизации. Л. Комас-Диас сравнивает последствия расизма с терроризмом и пытками, которые приводят к антропогенной, политически мотивированной физической и психологической травме, целью которых является разрушение политической идентичности своих жертв и устрашение части общества. Кумулятивное действие расизма аналогично по последствиям постоянному переживанию воздействия терроризма.
- **Этнокультурная аллодиния:** нарушение способности РОС оценивать этнокультурные и расовые оскорбления, т. е. неразличение оскорблений и нейтральных стимулов, и вследствие этого неспособность отличать собственные неадаптивные (слишком сильные, болезненные) реакции от адаптивных. Термин «аллодиния» заимствован из медицины, где аллодинию определяют как преувеличенную болевую чувствительность в ответ на нейтральные и относительно безобидные раздражители. Термин призван описать боль, вызванную предыдущими расовыми и этнокультурными травмами, как экстремальную реакцию на нейтральные или неоднозначные стимулы. Постоянное

¹⁹ Projected racism – ожидание проявлений расизма от других людей из-за того, что человеку присущ внутренний расизм.

воздействие расизма приводит к психическому истощению, страданиям и физиологическому дистрессу. Это, в свою очередь, вызывает смятение, разочарование и травматическое недоверие.

Как и колониальный менталитет, этнокультурная аллодиния наносит ущерб чувству собственного достоинства, разрушает здоровый нарциссизм, ухудшает способность справляться с трудностями и препятствует реализации субъектности.

Лилиан Комас-Диас предлагает решение проблем, вызванных колонизацией, как на личном, так и на политическом уровнях. На политическом уровне она опирается на заявление президента США (1998 г.) о важности для страны принятия расового разнообразия, которым стоит гордиться, – вместо того чтобы проводить политику «плавильного котла» национальностей, этносов и рас. На личном уровне концепция Л. Комас-Диас представляет собой психотерапевтическую деколонизацию как процесс, включающий в себя:

1. Признание системного и социального характера колониального угнетения, что есть первый шаг на пути рефлексии колониального менталитета;
2. Коррекция когнитивных искажений, подкрепляющих колониальный менталитет;
3. Самоутверждение, принятие расовой и гендерной идентичности для развития более интегрированной идентичности;
4. Рост самосознания и/или улучшение положения колонизированных РОС.

Лилиан Комас-Диас разработала интегративный подход к психотерапии, основанный на этнополитической перспективе. Психотерапевтические отношения являются при этом центральным компонентом терапии. Интегративная психотерапия может использовать различные практики и модальности, ориентируясь на конкретную клиентку, и включает оценку культурной травмы, когнитивно-поведенческую десенсибилизацию, EMDR (десенсибилизация и переработка движением глаз), информирование о расизме и его последствиях, а также исследование интернализованного расизма. Работы Комас-Диас обеспечивают основу для феминистской терапии с мультикультурной точки зрения.

Ссылки

1. Lillian Comas-Diaz *Ethnopolitical Psychology: Healing and Transformation/ In «Advancing Social Justice Through Clinical Practice»*, ed. Etiony Aldarondo, 2007.
2. Susan E. Barrett , Jean Lau Chin , Lillian Comas Diaz , Oliva Espin , Beverly Greene & Monica McGoldrick *Multicultural Feminist Therapy: Theory in Context*, Women & Therapy, 2005



3. Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. — М., 1999.
4. Материалы в группе Алены Прихидько «Мультикультурализм, Этика и Психотерапия»: например «Мультикультурная компетентность: из чего она состоит?», «Культурная чувствительность и культурная инкапсуляция».

