
ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ И ГРАНИЦЫ: ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОВОРОТ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Ольга Симонова

«ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗМЕТКА» ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИМПЕРАТИВЫ, ИДЕЙНЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ И ЛИНИИ АНАЛИЗА

Статья посвящена эмоциональной стороне «психотерапевтической культуры», возникшей в западноевропейском мире в результате проникновения идей психотерапии во все сферы общества. Эта культура стремительно глобализуется и претендует на роль морального регулятора, когда жизненные события, отношения и социальные процессы интерпретируются через психологическую призму. В то же время научный подход ослабевает, принимая формы, далекие от профессиональной психологии и адаптированные для массовой культуры. Социологи исследуют причины распространения психотерапевтической культуры, отмечая ее амбивалентность и связь с поздним капитализмом, в частности неолиберализмом. Некоторые исследователи видят в ней этический потенциал освобождения, формирование автономного морального субъекта, стремящегося к новым формам солидарности на основе этики подлинности и заботы о себе. Другие придерживаются критического подхода, рассматривая психотерапевтическую культуру как эмоционально-идеологический инструмент, выгодный элитам и формирующий образ «нарциссического» субъекта, морально нечувствительного и утрачивающего социальные связи, которым легко управлять. Целью статьи является осмысление различных подходов к анализу терапевтической культуры и рефлексия над ее амбивалентностью на основе выделенных эмоциональных идеалов или императивов, которые могут иметь неоднозначные

Ольга Александровна Симонова – к.социол.н., доцент, Департамент социологии, Факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия. Электронная почта: OSimonova@hse.ru

социальные последствия и ослаблять интегративный и творческий потенциал данной культуры. Основной точкой противоречий является сочетание стремления к рациональному управлению эмоциями и культура подлинных спонтанных чувств. В статье анализируются и другие противоречия, например, между стремлением к интенсивной эмоциональной коммуникации и желанием личной автономии. Эмоциональная терапевтическая логика современного общества является противоречивой, а потому адаптивной и совместимой с другими идеологическими представлениями, допустимой в разных культурных контекстах, включая российский. Важно оценить потенциал и влияние психотерапевтической культуры в различных сферах социальной жизни, особенно в социальной политике, где противоречивый терапевтический эмоциональный стиль может затруднять осуществление социально-политических программ.

Ключевые слова: (психо)терапевтическая культура, эмоциональные императивы, социология психологий, социология эмоций

DOI: 10.17323/727-0634-2024-22-1-7-24

Глобализация психотерапевтической культуры: социологические перспективы и культурные императивы

В последние десятилетия социологи проявляют значительный интерес к психотерапевтической культуре (далее – ПК), что связано с ее социальным, политическим и экономическим значением. Под ПК подразумевают особое психологизированное мировоззрение, «способ мышления» и соответствующие образцы действия, формирующиеся в результате распространения идей и практик психологии и психотерапии, их выхода за свои пределы (Madsen 2018), когда эти идеи и практики становятся основным инструментом самопознания и решения проблем в различных сферах общества (Lerner, Rivkin-Fish 2021), инструментом «управления субъектностью», персональной идентичностью в приватном и публичном поле с особым фокусом на управлении эмоциями (Furedi 2004: 22). Психоцентричный подход к пониманию человека и общества предполагает, что человеческие проблемы являются следствием индивидуального разума и/или тела, а не продуктом социальных, политических, исторических и экономических факторов (Rimke 2000). Идеал самореализации, продвигаемый таким подходом, становится частью общественных институтов (Madsen 2018) и приобретает различные формы – от индивидуальных стратегий до социальных и политических программ. ПК становится одной из основных светских идеологий, формирующих нашу картину мира и оказывающих влияние на эмоциональную культуру позднекапиталистических обществ. Целью ПК является исцеление от психологических проблем и саморазвитие, предполагающее работу над собой и своими эмоциями. В современных обществах эмоции регулируются на основе терапевтических представлений, формируя новую субъектность человека,

базирующуюся на индивидуалистических ценностях успеха, благополучия, автономии, психологической устойчивости и заботы о себе, а также на рационализированных способах их достижения (Johnson 2010: 119). Данная культура акцентирует важность постоянного саморазвития на основе психологического знания и практики для повышения индивидуальной эффективности и благополучия через контроль над эмоциями (Foster 2016).

Специалисты изучают различные последствия психологизации. К таким последствиям относятся деполитизация, коммодификация и модификация человеческих коллективов. Также рассматриваются новые способы контроля над поведением, новые формы коммуникации, социальной солидарности и политической активности. Особое внимание уделяется проникновению психологической экспертизы и образа мышления в различные сферы жизни, включая образование, политику, массовую культуру. С точки зрения социологии важно осмыслить ее причины и социальные последствия. В этом контексте значительную роль играет подход «социологии психологий» (Nehring 2021), который не оспаривая авторитет научной психологии, позволяет рассматривать ПК как социальное явление и проводника определенных культурных ценностей и подразумевает анализ психологизации в различных институциональных сферах. Социология эмоций, помимо прочего, исследует процессы эмоционализации общества, являющиеся следствием длительного влияния психотерапевтической логики, ее языка и глобальной циркуляции (Lerner, Rivkin-Fish 2021: 7). Социологи используют термин «терапевтический эмоциональный стиль» для описания изменений, происходящих как на уровне индивида, так и общества в целом (Shouz 2008), поскольку ПК предполагает, что работа над эмоциями становится основным средством саморазвития и делает эмоции «новой истиной» знания о себе и мире. С нашей точки зрения, сочетание подходов социологии психологий и социологии эмоций помогает понять причины и социальные последствия распространения ПК. Это достигается через анализ общественных предписаний о том, как люди должны чувствовать себя в определенных ситуациях.

Хотя феномен ПК зародился в западном обществе, его глобализация стала возможна благодаря множеству социальных процессов: развитию морального индивидуализма, институтам психологической помощи, формированию сферы услуг и культуры общества потребления, распространению идеологии и политики неоллиберализма, а также интенсивным культурным обменам, подкрепленным популяризацией психологии, распространением специализированного образования, коммерциализацией психологических услуг, изданию книг по самопомощи и медиатизации «психологических» бесед. Анализ противоречий ПК с точки зрения эмоциональных императивов открывает возможности для изучения восприятия этого феномена за границами западной культуры. Однако перед этим критически важно показать походы, объясняющие культурное доминирование ПК.

Линии анализа психотерапевтической культуры: между сообществом и индивидуальным Я, между свободой и новыми формами контроля

Анализ ПК в социологии и смежных дисциплинах осуществляется в рамках двух подходов. Согласно первому, диагностическому подходу, ПК рассматривается как своеобразная освободительная социальная сила, базирующаяся на идеалах индивидуальной автономии, личного психологического благополучия и моральной ответственности (Hookway 2013; отчасти Bauman 1995), противопоставит насилию и защищает от него (Wright 2008; частично Houz 2008; Gill, Orgad 2015). Второй подход, критический, видит в ПК идеологическую ловушку, которая ведет не к свободе и успеху, а к подчинению элитам (Furedi 2004), ослаблению социальных связей, распространению эгоистической морали (Lasch 1979; Rieff 1966) и адаптации индивидов к обществу потребления (Foster 2016; Бринкман 2020). Многие авторы придерживаются обоих подходов, отмечая амбивалентность данной культуры (Houz 2008). Они согласны с тем, что ПК создает глубокое напряжение между моральной ориентацией на коллектив и общее благо и индивидуалистической моральной ориентацией.

Представители критического подхода связывают распространение ПК с ослаблением религии, традиции, моральных норм, которые соединяли индивида с коллективом, и усилением идеалов самореализации (Lasch 1979; Rieff 1987; Bellah et al. 1996; MacIntyre 1985). В этих теориях ставится вопрос о том, возможно ли в ситуации ослабления общей морали полагаться не на внешние, а на внутренние моральные регуляторы, продвигаемые ПК? Филипп Рифф определил «триумф терапевтического» как «глубокие усилия по ослаблению тирании моральной власти первичных групп» (Rieff 1966: 243), ведущие к появлению «психологического человека» (*psychological man*), для которого характерны нарциссизм и гедонизм. Кристофер Лэш писал о ПК как нарциссической культуре, где люди стремятся к личному благополучию, а социальные связи ценятся только в том случае, если они соответствуют их эмоциональным потребностям. Жизнь в пользу коллектива становится неактуальной и патологизирующей индивида (Lasch 1979: 13). Моральные проблемы в такой культуре трансформируются в эмоциональные задачи, связанные с преодолением страхов и тревог под руководством психотерапевта. Социологи предполагали, что ПК создает чувство освобождения от общественных обязательств, которое усиливает противоречия между коллективом и индивидом, но не ведет к счастью и освобождению, а только стимулирует чувство незащищенности, глубокой тревоги, бессмысленности и депрессивности (Lasch 1979: 11, 13, 27). Рост морального индивидуализма разрушает социальную солидарность, превращая Я индивида (*self*) и его чувства в единственный моральный ориентир в современном обществе (Bellah et al. 1996: 76, 98, 129). Я современного

человека становится «эмотивистским» (*emotivist self*), принимающим моральные решения, опираясь на собственные побуждения (MacIntyre 1985: 36). Главными социально-профессиональными ролями в современном обществе становятся «менеджеры» и «терапевты», нацеленные на эмотивистское Я и оставляющие общественные проблемы в стороне. Их основной задачей становится поддержка индивидуальной экономической и психологической продуктивности. Уже в новом столетии Фрэнк Фюреди критикует «терапевтическую культуру» за то, что она ответственна за формирование пассивного и манипулируемого человеческого Я, неспособного к активному преобразованию социальных условий, что выгодно властной элите (Furedi 2004: 204). Ева Иллуз и Эдгар Кабанас описывают «производство счастливых граждан» как особую форму терапевтической политики, служащей целям идеологической манипуляции (Cabanas, Illouz 2019).

Е. Иллуз подчеркивает амбивалентность ПК и отмечает, что помимо идеологического манипулирования, «терапевтический эмоциональный стиль» может способствовать расширению прав и возможностей отдельных людей и социальных групп, предоставляя им культурные ресурсы для осмысленной жизни и заботы о себе (Illouz 2008: 15). Тем не менее она сохраняет позицию критического анализа, указывая на последствия психологизации для эмоциональности человека: эмоции становятся «развоплощенными» и отделенными от конкретных действий и отношений, теряя при этом функцию передачи глубоких культурных смыслов (Там же). В таком виде эмоции легко поддаются стандартизации и коммерциализации. Индивидуальные проблемы оформляются сообразно целям общества потребления и разнообразных групп интересов на основе терапевтического этоса.

Категоричность критического подхода становится очевидной при изучении рецепции ПК в различных культурных контекстах. Например, если ПК и ее отдельные практики дают возможность людям заявлять о себе и находить слова для описания своих переживаний, ранее остававшихся невыразимыми из-за травмы и уязвимости (Salmenniemi et al. 2019). Кэйти Райт отмечает, что терапевтическая культура способствует чувствительности к страданиям и формированию языка, позволяющего разоблачать угнетение, жестокость и насилие (Wright 2008). ПК также рассматривается как угроза патриархальному авторитету (Illouz 2008), поскольку продвигает нормы гендерного равенства и «женский» стиль заботы (Hookway 2013). Таким образом, ПК следует рассматривать с точки зрения амбивалентности социальных последствий (Foster 2016: 104), то есть ее потенциала как для властного контроля, так и для «усиления отношений заботы и исправления форм социальной несправедливости» (Wright 2008: 333).

Николас Хуквэй полагает, что психологизация может способствовать справедливости и взаимной заботе, поскольку она предоставляет язык для выражения чувств, обеспечивая им легитимность. Даже в случае аморальных чувств, их признание и выражение дает возможность их понять и изменить

(Hookway 2013). Он отмечает, что этика самореализации может быть источником морального действия, а практики самосовершенствования могут помочь найти индивиду смысл жизни и справиться с разрушительными эмоциями. Эти практики позволяют проявлять творческое начало и адаптироваться к изменяющемуся миру (Hookway 2013: 852–853), т.е. самосовершенствование может быть не только личной целью, но и способом достижения социальных идеалов. Чарльз Тэйлор рассматривает современную культуру через призму идеала подлинности, который включает в себя самореализацию и самосовершенствование, с помощью которых личная спонтанность/подлинность и внешние отношения уравниваются (Taylor 1992). Зигмунт Бауман, хотя и относится критически к современным обществам, но считает эмоции и чувства ключевыми элементами постмодернистской этики и движущими силами морального выбора (Bauman 1993: 67).

Терапевтический поворот становится более понятным, когда его рассматривают в контексте эволюции капиталистического общества. Психологизация подготовила людей к поведению, необходимому в обществе массового потребления. Оно оказалось более значимым фактором, чем новые права и гражданская ответственность (Foster 2016: 102). Общество потребления сформировало представление о человеке, как о существе, состоящем из чувств и потребностей, страхов и желаний, которые необходимо удовлетворять и из которых можно извлекать прибыль. Задачей профессионалов ПК стало согласование личных установок и ожиданий людей с новыми требованиями и ожиданиями, связанными с массовым производством и потреблением.

Согласно Роджеру Фостеру, ПК не означала освобождения индивида от социальных обязательств, а знаменовала переход к интернализированному терапевтическому контролю над потребностями, желаниями и интересами. В современном мире менеджеры и терапевты ориентированы на управление субъектностью (*subjectivity*) с целью выработки у работников способности к самоуправлению и высокой мотивации к работе (Foster 2016: 104). Новая форма корпоративного контроля рассматривает субъективный мир работника, личные качества, чувства и опыт, как ресурс, эксплуатируемый в целях накопления капитала. Коммодификация субъективности приводит к смягчению противоречий между личными интересами индивида и требованиями коллектива или общества. Основные социальные роли индивида передаются на аутсорсинг, они становятся объектом профессионального вмешательства и коммерциализации (Hochschild 2012). Произошел «корпоративно-терапевтический захват» субъектности индивидов, который может привести к потере коллективного контроля над жизнью общества (Foster 2016: 104–105, 112). Этика подлинности (Ч. Тейлор) теперь подчиняется терапевтической идее управления собой, психотерапии боли, потерь и неудач. Идея, что управление собственными эмоциями в поисках подлинного Я является ключом к успеху, благополучию и счастью, узурпи-

рована терапевтической идеологией и практиками, помогающими осмыслить свою жизнь в условиях неолиберализма.

Таким образом, за теоретическим описанием и объяснением ПК кроется важная социальная проблема – эта культура способствует поддержанию социального равновесия, формируя тип субъектности, который соответствует требованиям общества потребления. На индивидуальном уровне ПК создает предписания о том, как стать эффективным работником и менеджером своей личной жизни, одновременно корректируя эмоциональные и психологические издержки, связанные с эффективностью. Одну из главных ролей в этом процессе играет управление эмоциями, которые остаются маркером подлинной индивидуальной жизни, но в то же время требуют контроля и управления. В социально-культурных предписаниях относительно чувств и их управления также проявляется противоречивый характер терапевтической культуры. С одной стороны, она способствует самопознанию и самореализации через управление собственными эмоциями, с другой – ведет к стандартизации и коммерциализации эмоционального опыта, подчиняя его требованиям капиталистического общества.

Противоречивая логика психотерапевтической культуры через призму эмоциональных императивов

В «терапевтической культуре» представления о чувствах и эмоциях играют ключевую роль. Именно через проработку эмоций индивид обретает свою «подлинность» и, соответственно, психологическое здоровье, что рассматривается как результат психотерапевтического «исцеления». Люди в этой культуре фокусируются прежде всего на собственных эмоциях (Barbalet 2019), индивидуальном благополучии, удовлетворенности и самооценке. Однако в современной эмоциональной культуре с доминирующим терапевтическим стилем заложено противоречие: с одной стороны, она акцентируется на подлинности и спонтанности эмоций, а с другой – на рациональных средствах их достижения и выражения.

Эмоциональные императивы можно рассматривать как культурные идеалы, определяющие, что и как следует чувствовать в определенных социально-культурных контекстах. Эти императивы воспринимаются как личные «внутренние приказы», стремления и желания, вокруг которых складываются жизненные смыслы и нарративы. Однако эти идеалы охватывают не все эмоции, а только те, которые индивиды считают наиболее важными. Они во многом формируются ПК, поэтому эта теоретическая оптика позволяет выявить некоторые противоречивые предписания данной культуры. Среди эмоциональных императивов можно выделить следующие: рациональное управление эмоциями, подлинные чувства, индивидуальное счастье, избегание негативных чувств, индивидуальная вина, обида (или защита личной автономии), эмпатия, уверенность в себе,

эмоциональный баланс и др. В качестве агентов, провайдеров и носителей эмоциональных императивов выступают множество акторов: психотерапевты, коучи, поп-психологи, представители всевозможных медиа, политики, работники социальных и коммерческих сервисов, разнообразные паблики и сообщества.

В культуре ускорения и эффективности (Бринкман 2020), характеризующей современные общества, особое внимание уделяется императиву рационального управления эмоциями. Этот императив подразумевает стремление собрать воедино свою траекторию жизни и идентичность путем психологического анализа. Он имеет индивидуализированный характер: предполагается, что каждый индивид должен самостоятельно управлять своими эмоциями для решения личных и социальных проблем. Одновременно действует императив «подлинных чувств», который предписывает стремление к истинным и неподдельным эмоциям. Императив взволнованности, поддерживаемый обществом потребления и индустрией развлечений, акцентирует внимание на радостном волнении, переживании риска и предвкушения, рассматриваемых как признаки «подлинной» жизни. Эти императивы раскрывают одно из основных противоречий эмоциональной культуры: необходимость рационального контроля над эмоциями с одновременным призывом к их проживанию и выражению. Они предписывают одновременно быть «самим собой», выражать подлинные чувства и стратегически манипулировать ими. Люди обучаются эмоциональной компетентности, но одновременно поощряются к непосредственному выражению эмоций. Это создает ситуацию, в которой индивид постоянно ощущает себя недостаточно совершенным, незавершенным, уязвимым (Лернер 2011: 122). Здесь парадоксально сочетаются взрослый самоконтроль и детская непосредственность (Бринкман 2020: 77). Но стремление к подлинным чувствам и волнению, как элементам полноценной жизни, коммерциализированными и стандартизированными средствами, ведет к выгоранию, склонности к депрессивности и усталости в мире неолиберальной эффективности. Это отражение «парадокса индивидуализации», который, хотя и предполагал освобождение и самореализацию, в итоге привел к «усталости быть собой», психическим перегрузкам, потере смысла жизни и росту депрессивных расстройств (Honneth 2004).

Императив избегания «негативных чувств» в современной культуре ориентирован на культивирование положительных эмоций, преодоление психологической боли и страданий через психотерапию. Данный императив стал стратегической целью многих современных организаций и «индустрии счастья» (Barbalet 2019; Davies 2015). Свен Бринкман вслед за другими критиками называет стремление к позитивному мышлению и эмоциям «тиранией позитива», так как общество, требуя от людей позитива и счастья, парадоксальным образом провоцирует их на страдание, поскольку многие чувствуют себя виновными, когда не счастливы и не успешны

(Бринкман 2020: 48)¹. Противоречивость этого императива заключается в том, что избегание негативных чувств сопровождается фокусировкой на психологических травмах, которые в психотерапевтическом дискурсе используются для объяснения неудач и отсутствия успеха. Среди позитивных чувств особенно выделяется индивидуальное счастье, отсюда императив стремления к счастью, которое становится личной ответственностью человека и может быть достигнуто посредством психотерапевтических технологий (Cabanas, Illouz 2019; Davies 2015; Нуман 2019). Паскаль Брюкнер критикует современный идеал «принудительного счастья» как идеологию, побуждающую рассматривать все с позиции приятности/неприятности и способствующую эйфории. Она исключает всех, кто не испытывает счастья или не воспринимает мир позитивно (Брюкнер 2007).

Современный подход к пониманию счастья имеет противоречивую природу. С одной стороны, стремление к счастью кажется освобождающим, так как предполагает улучшение качества жизни и психологическое благополучие. С другой стороны, это стремление влечет за собой необходимость постоянного мониторинга, оценки и рационализации собственных эмоций. Счастье начинает восприниматься как измеримое, контролируемое и даже манипулятивное явление, используемое как на индивидуальном, так и на корпоративном уровне (Нуман 2019: 101). Крупные организации и компании внедряют различные методы для повышения уровня счастья сотрудников (Davies 2015), предполагая, что счастливые сотрудники более эффективны и продуктивны. То есть компании инвестируют средства в психологические тренинги и мероприятия, направленные на повышение личной и командной эффективности, при этом игнорируя более глубокие проблемы, такие как неравенство и чрезмерная нагрузка. Рабочие коллективы зачастую демонстрируют лишь видимость счастья и удовлетворенности. Отсюда становится очевидным противоречие ПК: культ индивидуального счастья и положительных эмоций сопровождается угрозами выгорания, депрессивности, уязвимости. Последние часто считаются объектами для психологической коррекции, в то время как социальный контекст этих проблем остается незамеченным. Таким образом, императив счастья обещает освобождение и удовлетворение, но в то же время приводит к ограничению и контролю над собственными эмоциями.

Моральный индивидуализм «пересобирает» социальные связи вокруг нового культа индивидуальной личности, который подчеркивает значимость личной автономии или «личных границ». Императив обиженности или «оскорбленных чувств» как раз показывает, как эти границы отстаиваются: индивиды становятся гиперчувствительными к своему окружению

¹ Здесь необходимо упомянуть, что в работах многих социологов анализируется роль «позитивной психологии» в идеологическом обосновании стремления к позитивным эмоциям вопреки социальным обстоятельствам (см. Бринкман 2020; Illouz 2008; Cabanas, Illouz 2019).

и психологически уязвимыми. Они ощущают обиду, когда внешняя оценка не соответствует их внутреннему позитивному восприятию себя. Это противоречие особенно заметно в условиях интенсификации эмоциональной коммуникации в социальных медиа. С одной стороны, у людей существует потребность в постоянной интенсивной эмоциональной коммуникации, а с другой – в автономии и защите личных границ. С. Бринкман описывает это противоречие как сочетание «тирании интимности» и индивидуальной автономии (Бринкман 2020: 75), что создает значительные напряжения для индивида. Это противоречие также проявляется в дружеских отношениях, где главным парадоксом становится стремление к близким отношениям в сочетании с тенденцией заботы о себе и соблюдение личных границ (Eramian et al. 2023). В контексте ПК от друга требуется не просто эмоциональная поддержка, но и выполнение некоторых функций психотерапевта.

Императив уверенности в себе в рамках ПК представляется как оптимальный путь к достижению успеха и счастья. Работа над собой посредством приложений, тренингов и образовательных программ (Gill, Orgad 2015: 326–327) пропагандируется как средство достижения этой уверенности как в личной жизни, так и в профессиональной сфере. С одной стороны, от индивидов требуется уверенность, которая предполагает устойчивую самооценку и высокую оценку своих способностей. С другой стороны, постоянное саморазвитие подразумевает необходимость в непрерывном улучшении себя, которое подпитывается подспудным ощущением неполноценности (Бринкман 2020: 61). Императив уверенности становится парадоксальным.

Императив «индивидуальной вины», основанный на идее личной ответственности за свою жизнь, предписывает винить себя за все неудачи. Большинство проблем воспринимаются как следствие личной неадекватности и психологической уязвимости. Этот императив, продвигаемый ПК, противоречит этике уверенности и работе над повышением самооценки, так как предполагает самокритику и самообвинение. На первый взгляд, кажется логичным, что психотерапия помогает справиться с индивидуальной виной, но она исключает выход за рамки психологии и признание того, что многие проблемы, с которыми сталкиваются люди, не всегда являются результатом их личных недостатков или ошибок, а могут детерминироваться социальными факторами.

Императив эмоционального баланса, проявляющийся в культурном тренде «осознанности» (*mindfulness*), является ответом на общее стремление к рациональному управлению эмоциями. Он, на первый взгляд, выглядит антидотом против ускорения жизненного темпа и необходимости постоянного саморазвития. Практика осознанности была адаптирована терапевтической культурой для достижения эмоционального баланса через осмысленность, размеренный образ жизни и самосострадание.

Однако исследователи, анализируя психотерапевтические программы, направленные на достижение осознанности, указывают на противоречия, характерные для ПК в целом. Одно из них – трактовка социальных проблем как исключительно личных, уходящих корнями в индивидуальную психику и поведение, а также как стандартизированный подход к решению индивидуальных проблем и забота о себе через манипулирование собственными эмоциями (Sauerborn et al. 2022). С точки зрения критического подхода, практики осознанности могут превратиться в неолиберальный метод самооптимизации индивида. Парадокс заключается в том, что первоначальная цель поиска гармонии на уровне чувств и тела может быть утеряна, если конечной целью становится повышение эффективности индивида как работника. Таким образом, популярность программ осознанности скорее свидетельствует о социальных проблемах и широко распространенной эмоциональной депривации, чем представляет собой социально устойчивое решение (Sauerborn et al. 2022: 16).

Императив эмпатии в современной культуре означает необходимость выражения эмпатии для создания климата лояльности и эффективного взаимодействия в коллективах и организациях (Barbalet 2019). Призыв к эмпатии используется в политике и экономике, выступая инструментом для повышения эффективности и прибыльности, особенно в управлении и бизнесе. Однако выражение эмпатии может противоречить культу индивидуального «подлинного Я»: как одновременно следовать своим чувствам, защищать личные границы и в то же время проявлять сочувствие к другим? Как и в предыдущих случаях создается напряженность между Я и другими. Постоянное следование императиву эмпатии может привести к усталости от сострадания и самодепривации. Эта моральная дилемма затрагивает не только личные отношения, но и институциональные сферы, такие как социальная политика, где целью выступает целенаправленная государственная и общественная забота о нуждающихся. ПК и ее фокус на индивидуальной помощи может создавать моральное напряжение в оказании помощи другим. Эмоциональные императивы могут противоречить целям социально-политических программ, направленных на достижение социальной справедливости и инклюзии. Вопрос о том, может ли психотерапия быть частью социальной политики и социальной работы, остается открытым и дискуссионным (Осина 2009: 161–162). Для интеграции психотерапии в социальный контекст требуется рассмотрение ее возможностей служить реципиентам социальной помощи и решению социальных проблем, а это подразумевает хотя бы частичный отказ от индивидуализирующих принципов в пользу более широкого сообщества.

Выделенные противоречия, основанные на эмоциональных императивах, поднимают важный вопрос: почему, несмотря на противоречивость, порождающую напряжение, перегрузки и страдания, они все равно принимаются в обществе? ПК позволяет смягчить некоторые проблемы

и напряжения в рабочих и личных контекстах через интеграцию в неолиберальный порядок и общество потребления, путем совладания с современными вызовами, используя самоуправление, эмоциональный интеллект и адаптацию к меняющимся условиям. На личном уровне – способствовать развитию мотивации и энтузиазма, как в работе, так и в личных отношениях, предлагая инструменты и методы для личностного развития и улучшения качества жизни. Критические и диагностические подходы к рассмотрению ПК позволяют осмысливать ее неоднозначные последствия и искать пути разрешения противоречий. Однако, возможно, именно эта противоречивость делает ПК гибким и многофункциональным инструментом для достижения различных целей в многообразных контекстах.

Вместо заключения. Психотерапевтическая культура в России

Амбивалентность ПК особенно заметна при ее распространении в обществах вне глобального Запада, поскольку полный транзит целостной культуры невозможен. Поэтому восприятие ПК может быть представлено как уникальное сочетание различных идей, норм и практик, которые могут быть как политизированными, так и деполитизированными, ориентированными на индивида или коллектив (Salmenniemi et al. 2019: 2). Рецепция терапевтической культуры в России не только произошла, но и продолжается, что подтверждается распространением и институционализацией психологической и психотерапевтической помощи, соответствующих образовательных учреждений, наличием и медиатизацией популярной психологической литературы и услуг. Телевидение и киноиндустрия подражают западным образцам, внедряя терапевтический эмоциональный стиль. Эта тема становится одной из самых актуальных в контексте социальных последствий такой рецепции, особенно в условиях социальных шоков. Взгляд через призму эмоциональных императивов может быть полезен, поскольку эти идеалы могут быть поняты достаточно точно и в российской культуре, но способы их достижения могут отличаться в зависимости от социокультурных реалий, влияя на содержание эмоциональных идеалов.

Одним из заметных исследований, посвященных распространению ПК в России, является книга американского антрополога Томаса Матца (Matza 2018), в которой, с привлечением разнообразных методологических подходов, анализируется рецепция этой культуры в контексте социально-культурных трансформаций и нового социального расслоения (данные до 2013 г.). Линию этого исследования продолжают и другие специалисты, которые отмечают, что ПК в России распространяется неравномерно и сосуществует с представлениями, практиками и дискурсами, унаследованными из советской эпохи. Юлия Лернер указывает на то, что несмотря

на очевидность работы с чувствами, травмами и личностной идентичностью в различных формах и жанрах, терапевтический дискурс распространен неравномерно среди поколений, социальных групп и профессиональных кругов (Лернер 2022: 19). В частности, восприятие литературы о психологической самопомощи в России скорее отстраненное и основано на недоверии к западному «режиму самости» (*regime of the self*), характеризующемуся стремлением к максимизации удовольствия и материального успеха, которому противопоставляется дискурс национальной идентичности (Salmenniemi, Vorona 2014: 14–15).

Новые исследования также говорят о гибридности и амбивалентности восприятия ПК и акцентируют внимание на ее интердискурсивности, когда терапевтический язык сосуществует с другими языками и идеологиями (Лернер 2022; Жемчугова, Чудова 2023). Также они указывают на ее коллективистский характер, политизацию и морализацию, когда индивидуалистические идеалы причудливо связываются с коллективистскими, основанными на выражении гражданской и политической позиции (Lerner, Novikova 2024). Однако в исследовании онлайн-дискурса психологической помощи утверждается, что несмотря на интердискурсивность коммуникации с психологами, они выступают как проводники индивидуалистических ориентаций, деполитизируя трудные социальные обстоятельства, смягчая остроту моральной оценки и фокусируя реципиентов психологической помощи на заботе о себе (Жемчугова, Чудова 2023).

В российских условиях социальные последствия принятия ПК являются неочевидными: недостаточно изучено, каким образом она применяется, насколько используется в интересах государства, защиты семьи и в социальной политике (Лернер 2011). С нашей точки зрения, ПК еще не реализовала полностью ни свой освобождающий, ни свой «контролирующий», провластный сценарий. Важно понять, как идеи ПК, пришедшие из другой культуры, соотносятся с российским (постсоветским) общественным сознанием, поскольку в нем также присутствуют самобытные представления о здоровой психологической жизни, самосовершенствовании и достижении успеха, а также взгляды на любовь и счастье, причины обид и жалоб. Эти аспекты формируют уникальный сложный контекст, в который в настоящий момент интегрируется ПК и который требует дальнейших исследований.

Список источников

- Бринкман С. (2020) *Конец эпохи Self-help. Как перестать себя совершенствовать*. М.: Альпина Паблишер.
- Брюкнер П. (2007) *Вечная эйфория. Эссе о принудительном счастье*. СПб.: Из-во Ивана Лимбаха.

- Жемчугова А. В., Чудова И. А. (2023) Терапевтический дискурс психологов в кризисных условиях: нормализация не-действия. *Интеракция. Интервью. Интерпретация*, 15 (2): 11–33.
- Лернер Ю. (2011) Телетерапия без психологии, или как адаптируют Self на постсоветском телеэкране. *Laboratorium*, (1): 116–137.
- Лернер Ю. (2022) Новояз чувств: Эмоционализация культуры в переводе. Предисловие. П. Аронсон (ред.) *Сложные чувства. Разговорник новой реальности: от абьюза до токсичности*. М.: Индивидуум: 11–21.
- Осина А. К. (2009) Психотерапия в социальной работе: к истории идей. *Консультативная психология и психотерапия*, 17 (4): 154–165.
- Bellah R. N., Madsen R., Sullivan W. M., Swidler A., Tipton S. M. (eds.) (1996) *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. Berkeley: Univ. of California press.
- Barbalet J. (2019) 'Honey, I Shrunk the Emotions': Late Modernity and the End of Emotions. *Emotions and Society*, 1 (2): 133–146.
- Bauman Z. (1993) *Postmodern Ethics*. Cambridge: Polity.
- Cabanas E., Illouz E. (2019) *Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control our Lives*. Cambridge, UK Medford, MA: Polity Press.
- Davies W. (2015) *The Happiness Industry*. Verso Books: London.
- Eramian L., Mallory P., Herbert M. (2023) Friendship, Intimacy, and the Contradictions of Therapy Culture. *Cultural Sociology*: <https://doi.org/10.1177/17499755231157440>.
- Foster R. (2016) Therapeutic Culture, Authenticity and Neoliberalism. *History of the Human Sciences*, 29 (1): 99–116.
- Furedi F. (2004) *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge.
- Gill R., Orgad Sh. (2015) The Confidence Cult(ure). *Australian Feminist Studies*, 30 (86): 324–344.
- Hochschild A. (2012) *The Outsourced Self: Intimate Life in Market Times*. New York: Metropolitan Books.
- Honneth A. (2004) Organized Self-Realization: Some Paradoxes of Individualization. *European Journal of Social Theory*, 7 (4): 463–478.
- Hookway N. (2013) Emotions, Body and Self: Critiquing Moral Decline Sociology. *Sociology*, 47 (4): 841–857.
- Hyman L. (2019) Happiness: A Societal 'Imperative'? In: N. Hill, S. Brinkmann, A. Petersen (eds.) *Critical Happiness Studies*. London: Routledge: 98–109.
- Illouz E. (2008) *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions and the Culture of Self-Help*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Johnson P. (2010) What's Wrong with Therapy Culture? In: Blatterer H., Johnson P., Markus M. R. (eds.) *Modern Privacy*. London: Palgrave Macmillan: 117–132.

- Lasch C. (1979) *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. N.Y.: Norton.
- Lerner J., Rivkin-Fish M. (2021) On Emotionalisation of Public Domains. *Emotions and Society*, 3 (1): 3–14.
- Lerner J., Novikova A. (2024) From Moral Therapy to Political Defiance: Public Self-Reflections on Russian YouTube. *The Russian Review*, 83 (1): 51–65.
- MacIntyre A. (1985) *After Virtue*. London: Duckworth.
- Madsen O. J. (2018) *The Psychologization of Society: On the Unfolding of the Therapeutic in Norway*. London: Routledge.
- Matza T. (2018) *Shock Therapy: Psychology, Precarity, and Well-Being in Postsocialist Russia*. Durham: Duke University Press.
- Nehring D. (2021) The Sociology of Psychologies. *Contemporary Sociology*, 50 (4): 285–298.
- Rieff P. (1966) *The Triumph of the Therapeutic*. New York: Harper & Row.
- Rimke H. M. (2000) Governing Citizens through Self-Help Literature. *Cultural Studies*, 14 (1): 61–78.
- Sauerborn E., Sökefeld N., Neckel S. (2022) Paradoxes of Mindfulness: The Specious Promises of a Contemporary Practice. *The Sociological Review*, 70 (5): 1044–1061.
- Salmenniemi S., Vorona M. (2014) Reading Self-Help Literature in Russia. *The British Journal of Sociology*, (65): 43–62.
- Salmenniemi S., Nurmi J., Perheentupa I., Bergroth H. (eds.) (2019) *Assembling Therapeutics: Cultures, Politics and Materiality*. London: Routledge.
- Taylor C. (1992) *The Ethics of Authenticity*. Cambridge, MA: Harvard Univ. Press.
- Wright K. (2008) Theorizing Therapeutic Culture: Past Influences, Future Directions. *Journal of Sociology*, 44 (1): 321–336.

Olga Simonova

THE 'EMOTIONAL MARKUP' OF PSYCHOTHERAPEUTIC CULTURE: IMPERATIVES, IDEATIONAL CONTRADICTIONS, AND LINES OF ANALYSIS

This article is devoted to the emotional side of the '(psycho)therapeutic culture' that has emerged in the West as a result of the penetration of psychotherapeutic ideas into almost all spheres of society. This culture interprets life events, relationships, and social processes through the prism of psychology, and is now rapidly globalizing, claiming to be a moral regulator. Meanwhile, the scientific approach is often lost, taking forms far removed from professional psychology and adapted to mass culture. Sociologists have explored the reasons for the spread of the psychotherapeutic culture, pointing to its ambivalence and its relationship with late capitalism, especially neoliberalism. Some scholars see in it an ethical potential for liberation and the formation of an autonomous moral subject seeking new forms of solidarity based on an ethics of authenticity and self-care. Others take a critical approach, seeing the therapeutic culture as an emotional and ideological tool that favors elites and shapes a 'narcissistic' subject, morally insensitive, losing social ties, and easy to control. This paper is aimed to review approaches to the analysis of therapeutic culture and to consider its ambiguities that can produce ambiguous social consequences and undermine the integrative and creative potential of this culture in terms of highlighted emotional ideals or imperatives. The combination of the desire for rational management of emotions and the cult of authentic feelings is the main point of contradiction. This article analyzes other contradictions, such as between the desire for intense emotional communication and the desire for personal autonomy. The emotional-therapeutic logic is contradictory and therefore compatible with other ideologies accepted in different cultural contexts, including the Russian one. It is important to assess the influence of psychotherapeutic culture in different spheres of social life, especially social policy, where a contradictory emotional-therapeutic style may hinder the implementation of socio-political programs.

Keywords: (psycho)therapeutic culture, emotional imperatives, sociology of psychologies, sociology of emotions

DOI: 10.17323/727-0634-2024-22-1-7-24

References

Bellah R. N., Madsen R., Sullivan W. M., Swidler A., Tipton S. M. (eds.) (1996) *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. Berkeley: Univ. of California press.

Olga Simonova – Cand. Sci. (Sociol.), Associate Professor, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, HSE University, Moscow, Russian Federation. Email: OSimonova@hse.ru

- Barbalet J. (2019) 'Honey, I Shrunk the Emotions': Late Modernity and the End of Emotions. *Emotions and Society*, 1 (2): 133–146.
- Bauman Z. (1993) *Postmodern Ethics*. Cambridge: Polity.
- Brinkman C. (2020) *Konets epokhi Self-help. Kak perestat' sebya sovershenstvovat'* [The End of the Self-Help Era. How to Stop Improving Yourself]. M.: Al'pina Publisher.
- Bryukner P. (2007) *Vechnaya eyforiya. Esse o prinuditel'nom schast'e* [Eternal Euphoria. An Essay on Coercive Happiness]. SPb.: Izdatel'stvo Ivana Limbakha.
- Cabanas E., Illouz E. (2019) *Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control our Lives*. Cambridge, UK Medford, MA: Polity Press.
- Davies W. (2015) *The Happiness Industry*. Verso Books: London.
- Eramian L., Mallory P., Herbert M. (2023) Friendship, Intimacy, and the Contradictions of Therapy Culture. *Cultural Sociology*: <https://doi.org/10.1177/17499755231157440>.
- Foster R. (2016) Therapeutic Culture, Authenticity and Neoliberalism. *History of the Human Sciences*, 29 (1): 99–116.
- Furedi F. (2004) *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge.
- Gill R., Orgad Sh. (2015) The Confidence Cult(ure). *Australian Feminist Studies*, 30 (86): 324–344.
- Hochschild A. (2012) *The Outsourced Self: Intimate Life in Market Times*. New York: Metropolitan Books.
- Honneth A. (2004) Organized Self-Realization: Some Paradoxes of Individualization. *European Journal of Social Theory*, 7 (4): 463–478.
- Hookway N. (2013) Emotions, Body and Self: Critiquing Moral Decline Sociology. *Sociology*, 47 (4): 841–857.
- Hyman L. (2019) Happiness: A Societal 'Imperative'? In: N. Hill, S. Brinkmann, A. Petersen (eds.) *Critical Happiness Studies*. London: Routledge: 98–109.
- Illouz E. (2008) *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions and the Culture of Self-Help*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Johnson P. (2010) What's Wrong with Therapy Culture? In: Blatterer H., Johnson P., Markus M. R. (eds.) *Modern Privacy*. London: Palgrave Macmillan: 117–132.
- Lasch C. (1979) *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. N.Y.: Norton.
- Lerner Yu. (2011) Teleterapiya bez psikhologii, ili kak adaptiruyut Self na postsovetском телекране [Teletherapy without Psychology, or How Self is Adapted on Post-Soviet Television.]. *Laboratorium*, (1): 116–137.
- Lerner J., Rivkin-Fish M. (2021) On Emotionalisation of Public Domains. *Emotions and Society*, 3 (1): 3–14.

- Lerner Yu. (2022) Novoyaz chuvstv: E'mocionalizaciya kul'tury' v perevode. Predislovie [The Newspeak of Feelings: The Emotionalization of Culture in Translation. Preface]. In.: P. Aronson (ed.) *Slozhny'e chuvstva. Razgovornik novoj real'nosti: ot ab'yuzha do toksichnosti* [Complicated feelings. A Conversation Book of the New Reality: from Abuse to Toxicity]. M.: Individuum: 11–21.
- Lerner J., Novikova A. (2024) From Moral Therapy to Political Defiance: Public Self-Reflections on Russian YouTube. *The Russian Review*, 83 (1): 51–65.
- MacIntyre A. (1985) *After Virtue*. London: Duckworth.
- Madsen O. J. (2018) *The Psychologization of Society: On the Unfolding of the Therapeutic in Norway*. London: Routledge.
- Matza T. (2018) *Shock Therapy: Psychology, Precarity, and Well-Being in Postsocialist Russia*. Durham: Duke University Press.
- Nehring D. (2021) The Sociology of Psychologies. *Contemporary Sociology*, 50 (4): 285–298.
- Osina A. K. (2009) Psikhoterapiya v sotsial'noy rabote: k istorii idey [Psychotherapy in Social Work: Towards a History of Ideas]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counselling Psychology and Psychotherapy], 17 (4): 154–165.
- Rieff P. (1966) *The Triumph of the Therapeutic*. New York: Harper & Row.
- Rimke H. M. (2000) Governing Citizens through Self-Help Literature. *Cultural Studies*, 14 (1): 61–78.
- Sauerborn E., Sökefeld N., Neckel S. (2022) Paradoxes of Mindfulness: The Specious Promises of a Contemporary Practice. *The Sociological Review*, 70 (5): 1044–1061.
- Salmenniemi S., Vorona M. (2014) Reading Self-Help Literature in Russia. *The British Journal of Sociology*, (65): 43–62.
- Salmenniemi S., Nurmi J., Perheentupa I., Bergroth H. (eds.) (2019) *Assembling Therapeutics: Cultures, Politics and Materiality*. London: Routledge.
- Taylor C. (1992) *The Ethics of Authenticity*. Cambridge, MA: Harvard Univ. Press.
- Wright K. (2008) Theorizing Therapeutic Culture: Past Influences, Future Directions. *Journal of Sociology*, 44 (1): 321–336.
- Zhemchugova A. V., Chudova I. A. (2023) Terapevticheskij diskurs psixologov v krizisny'x usloviyax: normalizaciya ne-dejstviya [Therapeutic Discourse of Psychologists in the Context of Crisis: Normalization of Non-Action]. *Interakciya. Interv'yu. Interpretaciya* [Interaction. Interview. Interpretation], 15 (2): 11–33.