

**Ирвин Польстер,
Мириам Польстер**

**ИНТЕГРИРОВАННАЯ
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ
контуры теории и практики**

Ирвин Польстер, Мириам Польстер
ИНТЕГРИРОВАННАЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ
Контурь теории и практики

Перевод А.Я.Логвинской
Научный редактор Н.И.Голосова
Редактор И.В.Тепикина

ЛР № 061747

М.: Независимая фирма “Класс”

ISBN 0-394-71006-1 (USA)
ISBN 5-86375-018-9 (РФ)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПРИНЦИП "СЕЙЧАС", или СОВРЕМЕННЫЙ ЭТОС	5
Новые теоретические перспективы	6
Источник силы – в настоящем	7
Значение опыта	10
Сам терапевт – инструмент терапии	12
Терапия слишком хороша, чтобы ограничиваться лечением	14
2. ЖИВАЯ ФИГУРА	15
Фон опыта	15
Доступность фона	22
3. ПО ТУ СТОРОНУ СОПРОТИВЛЕНИЯ	25
Композиция внутреннего опыта	27
4. СОПРОТИВЛЕНИЕ	33
Интроекция	33
Проекция	36
Ретрофлексия	38
Дифлексия	41
Слияние	42
5. ГРАНИЦА КОНТАКТА.....	44
Контакт	44
Границы "Я"	48
Телесные границы	51
Границы ценностей	52
Границы привычного	52
Границы проявлений	53
Границы открытости	54
6. ФУНКЦИИ КОНТАКТА.....	56
Зрение	57
Слух	60
Прикосновение	62
Речь	63
Движение	68
Обоняние и вкус	72

7. ЭПИЗОДЫ КОНТАКТА	75
Синтаксис.....	75
Эффект терапии	80
Повторы	84
Другие влияния в эпизодах контакта.....	85
8. ОСОЗНАВАНИЕ.....	90
Ощущения и поведение.....	92
Чувства.....	97
Желания	99
Ценности и оценки	100
9. ЭКСПЕРИМЕНТ.....	101
Отыгрывание	103
Направление поведения	109
Фантазия	111
Сновидения	115
Домашняя работа.....	122
10. ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ И ДАЛЬШЕ	125
"Горячий стул"	125
Блуждающий "горячий стул"	126
Естественные группы	128
Планирование больших групп	132
Супружеские пары и семья.....	134
Приложение I. НЕКОТОРЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВЛИЯНИЯ НА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЮ.....	137
Приложение 2. БОЛЬШАЯ ГРУППА ВСТРЕЧ И СЕМИНАР, ПОСВЯЩЕННЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ СЛУЧАЯМ	140

1 . ПРИНЦИП "СЕЙЧАС", или СОВРЕМЕННЫЙ ЭТОС¹

"Старые символы умерли, господствуют новые. Но очевидно, что и эти новые в свою очередь умрут от той же болезни".

Джойс Кэри

У детей есть считалка, которая помогает им сделать первый шаг, когда нужно подвигаться. Она звучит примерно так:

Раз – начало,
Два – сидим,
Три – готовы,
Четыре – бежим!

В наше время многие люди застыли на счете "три", оставаясь на стадии "будь готов". Они готовятся так долго, что с ними либо ничего не происходит, либо случается так нескоро, что достигнутое уже не радует. Один весь год работает в поте лица в ожидании двухнедельного отпуска и ждет его, как свет в конце длинного темного туннеля. Другой много лет отказывает себе во всем, надеясь, что заживет после выхода на пенсию. Бесконечная череда классных комнат, аудиторий, музеев, концертных залов и библиотек обещает научить нас жить. Обучение тоже не становится жизнью. Настоящая жизнь ожидается где-то в будущем – после окончания колледжа, после женитьбы, после того как вырастут дети, после окончания психотерапии.

Подготовка к настоящей жизни, когда бы она ни ожидалась, манит человека, который "покупает фальшивые акции" на светлое будущее. Он платит за будущее счастье, уничтожая или отвергая то, что происходит сейчас. Но даже когда он достигает "земли обетованной", оказывается, что у этой выгодной сделки есть нежелательный побочный продукт. Он заключается в том, что человек привык занижать важность актуальных переживаний настоящего. И вот *тогда*, когда он может наконец начать *жить*, в соответствии с его социальным контрактом, он все еще оглядывается назад! Он одурачен игрой в "это хорошо для тебя".

Наше время готово к переменам. Магнетическую силу непосредственного опыта трудно победить. Обещание успехов или наград в будущем может соперничать с большой притягательностью непосредственных переживаний и активных действий. Еще не так давно непосредственным переживаниям уделяли мало внимания. Предполагалось, что личная вовлеченность в процесс обучения нарушает объективность мышления. А ведь обучение *требует* чувства личного непосредственного участия так же, как и теоретические изыскания. Ясно, как дважды два, что эти процессы нераздельно связаны.

В настоящее время в лексиконе психологов появилось слово "причастность", которое стало почти кодовым для соединения воедино всех жизненных впечатлений в центральной точке. Однако раньше психотерапевты были просто мастерами по части непричастности: сидели в собственных кабинетах, изолированные от жизни общества. Они читали лекции, давали консультации, выпускали объемистые книги, предназначенные в основном для специалистов.

С появлением экзистенциализма и признанием общности человеческих проблем уровень причастности психотерапевта к жизни возрос.² Люди стали заботиться не о том, больны они или нет, а о том, как развивать свои силы, как испытывать чувство значимости, как соответствовать тому, что хочется, как создавать такую окружающую среду, в которой они могут жениться, рожать детей и все остальное. Более того, они стали ждать от психотерапии ответов на многие жизненно важные вопросы. Впоследствии, с расцветом гуманистических направлений психотерапии все эти вопросы стали предметом пристального внимания.

¹ Этос – нравственный облик, характер, дух. – *Здесь и далее комментарии переводчика.*

² Polster, E., *Encounter in Community in Encounter*, Burton, Burton, A. Ed., San Francisco: Jossey-Bass, 1969.

Сегодня многие люди оказались во взвешенном состоянии. Их волнует свежесть непосредственных жизненных переживаний, но *им необходимо и то связующее звено, которым могла бы стать теория, придающая смысл и перспективу тому, что они делают и чувствуют*. Теория и знания остаются непонятными из-за их традиционной отстраненности от реальной жизни.

До 1950-х годов такой связующей силой был психоанализ. Он создал законченный "портрет" человеческой природы и дал толчок развитию новых представлений о человеке, которые прежде считались недостижимыми. Психоанализ оказал настолько сильное влияние на развитие социальных идей, что мимо него не прошла ни одна психотерапевтическая теория.

Сам же Фрейд защищал незыблемость своих взглядов и был нетерпим к любым отклонениям от них. Чтобы сохранить свою систему целостной, он отрицал теоретические новации, даже если они исходили из его собственных постулатов. Любое отклонение от его принципов он воспринимал как угрозу *конечной* истине и не допускал даже блестящих идей развития своей теории.

Однако эти идеи все же сохранились – как любая теория, которая отвечает нуждам общества. Они и стали основой для многих современных воззрений. И, несмотря на то, что отклонения от теории Фрейда оказали меньшее влияние, чем его собственные взгляды, их существование нельзя не признать.

Новые теоретические перспективы

Очевидно, что ни одна теория не может претендовать на *конечную* истину. Но в то время, когда психоаналитическая теория была впервые сформулирована, тем, кто не разделял взгляды Фрейда, было трудно отстаивать свои собственные идеи, так же, как поначалу и самому Фрейду. Отто Ранк¹, который смог преодолеть узость взглядов Фрейда, писал:

"... Психологические теории меняются, как мода, и неизбежно вынуждены меняться, чтобы стать доступными и выразить существующий тип человека в его динамической борьбе за выживание и бессмертие".

С этой точки зрения новые теоретические изыскания не должны ожесточаться в полемике и самоутверждении. Они могут походить на живопись, которая выражает взгляд и чувства одного только художника. Наконец, они являются *его* взглядом, а не рассматриваются как жизнь сама по себе. Теории создают ясность. Они нужны нам, чтобы увязать воедино наши взгляды и поступки, чтобы то, что мы делаем сегодня, имело смысл и в будущем. Но теории не являются *конечной* истиной. Халл и Линдзей² дают такое определение теории:

"... Теории не предопределены природой, условиями или любым другим конкретным процессом. Как один и тот же опыт или наблюдение может вдохновить поэта или писателя сочинить произведения в различных жанрах, так и данные исследований можно объединить во множество различных теоретических схем. Теоретик выбирает одно конкретное мнение, представляя факты, которые его интересуют, пользуясь свободным творческим выбором. Этот выбор отличается от выбора в искусстве только ясностью, по которой можно будет судить о плодотворности теории".

То, что люди перестали воспринимать установленные теории всерьез, как это было раньше, – здоровый знак. Тем не менее сегодня по-прежнему не достает теории, которая могла бы отразить практические интересы. Человеку нужны способы, чтобы хорошо ориентироваться в своей реальности, мыслях, чувствах, желаниях. Гештальт-терапия дает такую ориентацию. Это творческое течение объединило всех, даже малоизвестных фрейдовских

¹ Rank, O., *Beyond Psychology*. New York: Dover Pub., 1941.

² Hall, C.S. and Lindzey, G., Ed., *Theories of Personality*. New York: Willey, 1965.

отступников в рамках гештальт-направления.¹ *Его основная идея состоит в том, что терапевтический опыт не просто подготовительный этап, а он является самоценным per se², не требующим никакого внешнего подтверждения своей уместности в жизни пациента.*

Гештальт-терапия не ограничивается только истинами сегодняшнего дня, которые нужны только сейчас и отвечают только сиюминутным витальным потребностям. Если мы скажем, что гештальт-терапия действительна только на сегодняшний день, значит признаем, что содержание этой книги и многих других ей подобных через 40 лет будет уже не актуально. Пожалуй, через 40 лет наши взгляды могут и устареть. Рассмотрим, например, суть психоаналитической концепции трансфера (переноса). Это была замечательная идея, пролившая свет на наши представления об психических нарушениях. Однако в представлении многих психотерапевтов эта теория уже устарела. Она указывает на качество "как будто" психотерапевтических отношений, но этого недостаточно, чтобы обойти момент деперсонализации, широко распространенной в наше время. Сегодня нужно нечто большее, чем понимание, что многие актуальные отношения являются повторением важных детских отношений. Чувства, которые возникают между психотерапевтом и пациентом самоценны, и в психотерапевтической работе нужно отдавать им должное. Слишком просто думать обо всем, что с нами происходит, как об элементарном воспроизведении отношений с родителями.

Каковы бы ни были подражания, гештальт-терапия фокусируется на актуальных отношениях *как таковых*. Если пациент злится на терапевта, это может быть важно, например, с той точки зрения, как пациент воспринимает эти чувства сейчас или что он собирается с этим сделать. Интерпретация переноса отвлекает пациента от целостности его опыта, замутняя силу актуальных чувств и поведения, заменяя "сейчас" на "давным-давно". Это не значит, что концепция переноса вообще не имеет значения для людей, живущих в настоящем, в частности в контексте их отношений с родителями. Просто она больше не является предметом нашего интереса. Современный художник может считать картину Рембрандта великолепной, но ему не придет в голову самому писать такие же картины. Серьезно изучая живопись Рембрандта, он будет следовать собственному видению мира, в котором он живет, своей манере изображать этот мир.

Новые представления, лежащие в основе в гештальт-терапии и большей части гуманистических подходов, таковы: 1) источник силы – в настоящем; 2) опыт важнее всего; 3) сам терапевт является инструментом терапии; 4) терапия слишком хороша, чтобы ограничиваться лечением.

Источник силы – в настоящем

Только настоящее существует в данный момент. Эту истину усвоить труднее всего. Игнорировать ее – значит отказаться от ценности происходящего. Это кажется очевидным и широко распространилось среди психологов так называемой третьей волны.

Однако вызывает удивление, что акцент на настоящем, при всей его громадной терапевтической силе, энергично отрицают большинство психотерапевтов. Два основных парадокса тормозят развитие идеи настоящего как определяющей основы жизни. Первый парадокс заключается в том, что гештальт-терапия признает воспоминание и планирование как функции настоящего, даже если они относятся к прошлому или будущему. Вторым парадоксом состоит в том, что, имея дело с вопросами, связанными с прямой межличностной конфронтацией, мы соприкасаемся со многими важными явлениями жизни людей – войны, расизм, экология и др.

Эти парадоксы стали основным источником путаницы в вопросе о силе настоящего времени. Но говорить о них необходимо, чтобы прояснить и расширить наше понимание настоящего. Многие уже не разделяют взгляды на настоящее как на буквальные актуальные переживания. События, которые случились или могли случиться вне "здесь и сейчас" можно игнорировать только в исключительных случаях. Некоторые из таких событий касаются са-

¹ Тем не менее, следует отметить тех, кто оказал влияние на гештальт теорию. См. Приложение 1.

² По существу, само по себе (лат.)

мых захватывающих и драматических эпизодов человеческого существования. И если они являются "запретной зоной", то это большая потеря – как для говорящего о событиях, так и для слушателя.

Прошлое и будущее. Прошлое и будущее содержат то, что однажды произошло, и то, что когда-то может случиться. Они определяют психологические границы актуального опыта и психологического контекста. Этот контекст поставляет материал для выделения новых фигур из фона, в котором они существуют сейчас. Парадокс в том, что взаимодействие прошлого или будущего с настоящим является центром психологической жизни. Однако многие относятся к этому так, словно прошлое или будущее существуют отдельно, тем самым игнорируя живые возможности существования. Сенсорные и моторные системы человека могут работать только в настоящем, и благодаря их работе актуальный опыт становится живым и наполненным переживаниями.

Например, когда пациент "застревает" на воспоминаниях об отцовской порке, он относится к этому лишь как к событию прошлого и погружен в свои воспоминания. В этом случае затронута лишь маленькая часть происходящего в настоящий момент. Если же он захочет осознать свои телесные ощущения в тот момент, когда его избил отец, ему следует усилить свои актуальные переживания, чтобы преобразовать свой телесный зажим в реальное чувство. Тогда он сможет рассказать эту историю с яростью, давая слушателям проникнуть в существо своих переживаний. Напряжение, которое возникает в таких случаях, имеет свою собственную направленную силу и с помощью воспоминаний или чего-то другого переносится в настоящее и выражается со слезами, криками, ударами, бранью и т.п. То, что было вытеснено раньше, возрождается сейчас, с помощью воспроизведения текущих сенсорных и моторных проявлений. Процесс продолжается благодаря распознаванию, усилению и концентрации до тех пор, пока напряжение не иссякнет. Лишь тогда, будучи значимым *только* в настоящем, событие из далекого прошлого окончательно осознается человеком.

Некоторым людям, нуждающимся в определенной дисциплине. Было бы полезно предложить говорить только в настоящем времени. Это может быть интересным упражнением, но злоупотребление "правилами грамматики" обедняет человеческие отношения. Люди, которые слишком стилизуют свою жизнь, принимая романтические настроения за истинные переживания, могут в конце концов потерять способность испытывать настоящие чувства, заменяя их стилизацией.

По иронии судьбы увлечение рекомендациями, как людям *надо* говорить друг с другом, представляет опасность для гештальт-терапии. Ведь это полная противоположность той ориентации на "анти-долженствование" (anti-should), которую отстаивает гештальт-терапия. Человеку, который только осваивает искусство жить в настоящем, бессмысленно предлагать пребывать в настоящем до тех пор, пока он сам не научится делать это. Будучи приговорен к настоящему грамматическими правилами или другими навязанными формами, он может уступить, но это будет пустая формальность, а не действительная жизнь в настоящем.

Эбаутизм¹ Второй парадокс сосредоточивается вокруг того, как говорить *о чем-то*, не теряя при этом непосредственности переживаний. Проблема эбаутизма заключается в том, что он может стать пагубной зависимостью, в нем можно застрять, как во вращающейся двери.

Человек, естественно, *заинтересован* в том, что простирается за пределами случайного "здесь и сейчас". Он *будет* говорить о том, что его волнует. Тем не менее, даже такие темы могут быть попыткой уйти от того, что волнует и затрагивает. Порой они являются не более чем способом поддержать разговор, отвлечь от чувства недоверия, выставить напоказ свои знания и заинтересованность, желанием избежать столкновения, сексуального контакта или смятения. Эти и многие другие маневры делают жизнь безопасной, но неинтересной.

¹ От английского "about" – в данном контексте, о чем, про что.

Настойчивое требование пребывать в узко ограниченном мире "здесь и сейчас", как реакция на такого рода деперсонализацию общения, тоже не полезно. Многие люди, особенно те, кто посещают терапевтические группы или группы встреч (encounters group), скажут, что отвлеченные темы – политика, общественная жизнь, культура и т.д. – не "групповой материал". Это очевидный абсурд, потому что работа внутри таких ограничений уплощает сущность человеческой жизни.

В одной из групп заговорили об отношении к старости в нашей культуре, и одна женщина начала рассказывать о том, как она поместила свою мать в дом престарелых вместо того, чтобы забрать к себе домой. Вскоре обсуждение вылилось в воображаемый разговор женщины с матерью, и она высказала то, что никогда не могла бы произнести в реальности. В результате этого диалога она осознала свои приоритеты и освободилась от привычных представлений о том, как должна была вести себя с матерью.

Для людей, заинтересованных с личностном росте и сотрудничестве, важно научиться выбирать из потока информации нечто личностное и волнующее. К сожалению, до сих пор основной способ передачи информации при обучении служат лекции. Недостатки этой формы обучения общеизвестны, но ее по-прежнему продолжают использовать. Еще не изобрели таких форм коммуникации, которые могли бы объединить получение информации по актуальной теме с активным участием слушателей. Однако попытки предпринимаются. Все больше и больше преподавателей и студентов стремятся к активному процессу обучения. "Контактное образование" является одним из примеров того, как педагог и студент разрабатывают индивидуальные планы и обсуждают программу обучения. Рабочие проекты и индивидуальные планы придают процессу обучения ощущение непосредственного участия.

Вся наша культура нуждается в новых средствах выражения, которые будут побуждать людей переживать настоящий момент в процессе общения, обучения и любой другой деятельности. Не удивительно, что изгнание эбаутизма из терапии и групп встреч становится почти ритуальным. Тем не менее, подобные псевдокоммуникации, напоминающие фобии, актуальны и могут привести к снижению самосознания из-за тесных ограничивающих рамок. Такое исключение общих тем несет в себе опасность вырождения самосознания.

Настоящее как оно есть. Значение гештальт-терапии – в стремлении к реальности, несмотря на парадоксальные сложности. Терапевтический опыт – индивидуальный или групповой – это упражнение в свободном пребывании *сейчас*, когда не обязательно затрагивать важные темы, обсуждать будущие или прошлые поступки. Так как жизнь невротика в основном обращена в прошлое, любое обращение к актуальному опыту будет "противоядием" от невроза. Человек должен научиться общаться без жестких правил, когда ему ничего не запрещают и он может не беспокоиться, рассказывая непристойности, пытаясь понять смутные мысли другого, может веселиться, осуждать, сидеть тихо, обниматься, хихикать и вести себя любым другим способом. Когда он находится в группе, он пребывает в новом для себя сообществе. Задача этого сообщества определяется тем, что делают участники в данный момент, и тем, что вытекает из этого взаимодействия. И если один слишком громко смеется, то другой может его осудить, и с этим приходится считаться. Возможность развития приходит с учетом реальности, а внутренние изменения происходят при общении людей в настоящем. Когда в жизнь вторгается прошлое, человек должен научиться отставлять его в сторону и переживать актуально происходящее прямо сейчас, в этой группе людей.

Одного пациента спросили, как он представляет себе свою жизнь, если бы он был совершенно здоров, но потерял память. Сначала ему понравилась идея забыть все свои неприятности, но потом он впал в уныние, потому что угодил в собственные силки. Этот пациент понял, что он – тот единственный человек, для которого его прошлое остается живым. И это действительно так.

Значение опыта

Значение настоящего времени неразрывно связано со значением опыта. Потребность осознавать смысл переживания была настолько сильно фиксирована в культуре, что перекрыла сами чувства как таковые. Чувствам так или иначе не уделялось должного внимания.

Фрейд увидел оба аспекта терапевтического взаимодействия – и чувственный и смысловой. Но его подход фокусировал внимание психотерапевта на смысловом аспекте терапии и обыденной жизни, а не на качестве актуальных переживаний. Его двойственный подход к переносу "затуманил" основной результат прямых переживаний. С одной стороны, подход Фрейда к переносу отклоняет все актуальные взаимодействия, выдавая их за пришедшие из прошлого. С другой стороны, перенос всегда был центральным фактором аналитической терапии, даже если он, в конечном счете, находил поверхностное объяснение. Несмотря на утверждение, что аналитик играет роль "глухой стены", он *должен* проявлять свое присутствие для пациентов, которые всегда ссылаются на мнение своего аналитика. Две эти возможности приведены в работах Фрейда¹ где он описывает как отражающее качество переноса, так и его потенциал для усиления переживаний. В первом случае, говоря о неврозах и зависимости от аналитика, Фрейд пишет:

"...Опасность таких состояний переноса, очевидно, состоит в возможности *непонимания* пациентом природы этих состояний; он принимает их за актуальные переживания, тогда как они являются отражением прошлого".

Конечно, такое прояснение существующих отношений с терапевтом толковалось лишь как уловка для того, чтобы отвлечь от анализа неосознанного прошлого. Однако в том же рассуждении Фрейд утверждает:

"Другая особенность переноса заключается в том, что с его помощью пациент раньше нас проясняет важную часть истории своей жизни, из которой он, возможно, предъявляет лишь малую часть. Он будто бы разыгрывает перед нами свою историю вместо того, чтобы рассказать ее нам".

Здесь Фрейд ясно демонстрирует, что его присутствие для пациента в настоящем времени перекрывает воспоминания из прошлого. Он признает наглядность символики терапевтического сеанса. Но Фрейд не в состоянии принять тот факт, что вместо поиска символов из прошлого настоящие переживания *сами по себе* порождают символы, которые имеют самостоятельную ценность не только для терапевтического взаимодействия. Символическое качество происходящего проецируется в будущее благодаря его способности обретать новый смысл для человека. Когда происходящее приобретает такой смысл, оно находит свое место в контексте жизни, а не ограничивается стенами терапевтического кабинета.

Алиса фантазировала, представляя себе прогулку по лесу. Она шла со своей матерью, рука в руке, и впервые почувствовала теплоту своих отношений с матерью. Когда сессия закончилась, она подошла ко мне², нежно поцеловала меня, сказала: "Я люблю Вас" – и вышла из комнаты. В тот момент она действительно любила именно меня, а не своего отца или кого-нибудь еще, как истолковали бы этот эпизод поборники идеи переноса.

В гештальтистских представлениях такое выражение чувств воспринимается буквально, оставляя в стороне все вопросы о причинах поведения или чувств Алисы. Мы, напротив, призываем доверять естественному течению отношений, а не искать их символическую связь с прошлым или пускаться в психологизирование, чтобы объяснить ее поведение. Символическое "Я люблю Вас" направлено в будущее, где любовь станет для Алисы допустимой. Это событие, как и все другие события, повлияет на самоощущения женщины, на ее мир и ее жизненную направленность.

¹ Freud, S., An Outline of Psychoanalysis. New York: W. W. Norton & Co., 1949.

² При описании личных переживаний терапевта мы решили использовать первое лицо, чтобы избежать грамматических сложностей. Кроме того, мы используем вымышленные имена пациентов.

Когда пациент целует своего терапевта, как это было в описанном случае, и говорит, что любит его, это может означать: "Теперь я открыта для того, чтобы любить и говорить о любви, когда я ее почувствую. Я сумею говорить о ней любимыми способами, которые способны выразить мои чувства". Сила терапевтического события переносит новый опыт в будущее поведение Алисы, придавая ему новые стимулы и расширяя контекст. Происходящее не всегда нуждается в интерпретации, она может стать штампом, поспешным и необдуманым. Опасность поиска смысла таится в том, что смысл отливает в застывшую форму то, что еще находится в процессе развития. Управляя поведением и подчиняя его определенному смыслу, мы лишь устанавливаем другую рамку для стереотипного поведения.

Смысл и чувство находятся в сложных отношениях, и доступ к одному из них может блокировать жизнь другого. Искусство хорошо иллюстрирует эту проблему. Некоторые произведения искусства, к примеру, полотна Иеронима Босха, создают такую сложную символическую систему, что в ней легко потеряться и забыть, что перед тобой живопись, если сконцентрироваться на поиске *смысла*.

Некоторые современные драматурги, такие как Альбе, Пинтер, Беккет, отвергают символический смысл в своих произведениях, настаивая на *чувственном восприятии* пьесы. Но зрители так привыкли во всем искать смысл, что начинают заполнять брешь своими собственными домыслами. Как бы там ни было, потребность в поиске смысла¹ не просто причуда, и никто не знает об этом лучше, чем эти авторы. Они полагают, что какой бы смысл ни нашел зритель, он ощутит свежее дыхание жизни, и каждый человек будет просто испытывать свои переживания вместе с происходящим на сцене.

Вот что говорит Пикассо о понимании живописи:

"Каждый хочет понимать живопись. Почему никто не пытается понять пение птиц? Почему можно любить ночь, цветы, все, что окружает человека, не стараясь понять все это?... Те, кто хотят объяснить картину, почти всегда находятся на ложном пути. Гертруда Стайн, к моему удовольствию, заявила недавно, что она наконец поняла, что на моей картине изображены три музыканта. А это был натюрморт!"

Раздражение Пикассо разделяют многие художники, так как долгое время значение, которое придавалось смыслу, затмевало другие основополагающие стороны существования. Как будто поиск смысла является главной интеллектуальной работой! Раздражение художника все же направлено скорее против *замены* естественных переживаний на поиск смысла, потому что даже он определяет смысл своей работы, когда называет ее натюрмортом. А для Гертруды Стайн это были три музыканта. Гарольд Пинтер отказывался давать объяснения своим пьесам, убежденный в том, что в них он сказал уже более чем достаточно. И тем не менее, желание найти смысл столь велико, что сам Пинтер, будучи постановщиком пьесы Роберта Шоу, постоянно спрашивал автора о том, что означает та или иная сцена.

Гештальт-терапия находится в таком же положении, когда мы придаем большое значение смыслу, то занижаем важность реальных переживаний. Если поиску смысла в гештальт-терапии будет отводиться центральное место, реальная проблема будет сведена к выяснению ее правильного места. Важно выслушать историю и дать смыслу развернуться, а не подчинять все поведение определенному представлению. Поиск смысла – это человеческий рефлекс, но при этом *принуждение* к осмыслению мгновенно топит чувства. Смысл возникает сам – из череды событий, из естественного ритма переживаний и их осмысления. Символ в психотерапии наиболее силен, когда свою значимость он обретает в переживаниях. Они существуют прежде всего как таковые, и лишь *потом* проявляется их естественный и очевидный смысл, который помогает интегрировать опыт. В этом процессе пациент является равноправным партнером терапевта, каждому новому переживанию он находит место в новом контексте и наполняет его новым собственным смыслом. Он по-новому начинает

¹ Параллель между потребностью в поиске смысла и феномене фигура/фон, который является центром концепции гештальт-терапии, описывается в главе 2.

участвовать в терапевтическом процессе, отказываясь от стереотипного поиска причин, истоков и смысла, смысла, смысла.

Это особое внимание к самому опыту вместо его интерпретации отражает протест против авторитарной системы, которая заведомо решает, что какой-то человек может знать больше, чем другой. Вместо того, чтобы разрешать в интеллектуальные загадки, мы предпочитаем, чтобы пациент вошел в контакт со своими переживаниями. И верим, что, получая ясное представление о происходящем внутри него, он сможет продвигаться от ограничивающих его представлений к ценному опыту. Его внутренняя динамика должна быть осознана и оживлена. Обычно люди только косвенно осознают, что именно поддерживает или усиливает ощущение полноты их бытия.

Если, к примеру, спросить у кого-нибудь, что он испытывает, когда говорит о своих проблемах с шефом, или о близком друге, или о путешествии в Африку, он, возможно, будет удивлен или даже поражен тем, что это нелегко обозначить словами. Более того, когда люди могут описывать или, по крайней мере вступать в контакт со своими собственными переживаниями, беседа становится более увлекательной. Некоторыми людьми такой подход рассматривается как частный или отвлекающий, но когда от него отказываются, общение сразу делается скучным, потому что в нем отсутствуют личные переживания человека.

Еще недавно здания проектировались таким образом, чтобы спрятать или замаскировать несущие конструкции – стальные балки, перегородки, открытые кухни. Сейчас все это остается на виду. Если провести аналогию со структурами внутреннего опыта человека, то можно услышать такие замечания: "Ваш вопрос пугает" – вместо лукавого: "Меня поражает ваша осведомленность"; или даже "Я потрясена тем, что нравлюсь вам" – вместо вежливой холодности.

Сам терапевт – инструмент терапии

Джойс Кэри¹ говорил, что искусство – это сочетание фактов с отношением к этим фактам. Терапевт, как и художник, исходит из собственных чувств, используя свое психическое состояние как инструмент психотерапии. Художник, чтобы изобразить дерево, должен общаться с настоящим деревом; так и психотерапевт должен повернуться к конкретному человеку, с которым он вступает в контакт. Терапевт откликается на все, что происходит между ним и пациентом. Он получает и возвращает каждый элемент взаимодействия и развивает его таким образом, чтобы это стало частью терапевтической динамики.

Когда голос пациента становится грубым, терапевт может сказать: "Я начинаю чувствовать себя как беспомощный ребенок". Или, отражая возбуждение пациента, терапевт может пофантазировать, каким товарищем по команде был или сейчас является его пациент. Порой терапевт может испытывать усталость, смятение, удивление, злость, сексуальное возбуждение, испуг, заинтересованность, оторванность, пресыщение и т.д. Все эти реакции – информация как о терапевте, так и о пациенте. Они являются важной частью терапевтического опыта.

Такой опыт терапевт может получить, даже если просто описывает свои чувства и наблюдает, какой эффект вызывают его замечания. Например, терапевт заявляет, что ему скучно. Пациент может ответить, что пришел сюда не для того, чтобы развлекать терапевта, или что такое замечание сковывает его. Что бы ни произошло – все "льет воду на мельницу" терапевта. К примеру, терапевт поинтересуется, почему перспектива развлекать терапевта вызывает у пациента протест. Ответ зависит от того, насколько пациенту важно быть интересным в глазах терапевта или вообще интересным в жизни. Тот, кого сковывает скучающий терапевт, может оказаться особенно чувствительным к тому, какое впечатление он производит на других людей, и беспокоиться о том, как стать интересным.

В другом случае терапевт может не выражать свои чувства вслух, а проигрывать их: например, взять своего пациента за руку, когда тот плачет, не отвечать на его вопросы, если они смущают его, одалживать пациенту деньги, когда он в них нуждается, проявлять сочув-

¹ Cary, Joyce, Art & Reality. New York: Doubleday and Co., Inc., 1961.

ствии, смеяться над забавными ситуациями, говорить пациенту или пациентке, что у него привлекательная внешность.

Терапевт также может выражать чувства в собственных фантазиях, представляя в метафорической форме характерные особенности пациента.

27-летний Чарльз, считал себя гомосексуалистом, но пытался вернуться к гетеросексуальности и ухаживал за девушкой. Он много говорил об этом, но в общих чертах, оставляя пробелы в рассуждениях, и занимал скорее выжидательную позицию. Я дал волю своей фантазии, и передо мной возник весьма зловещий образ Чарльза в виде дьявола в развевающемся плаще, мерцающем зелеными и красными искрами. Затем я увидел женщину. Она была обнаженной и страстно желала Чарльза. Ее возбуждала скорее дьявольская магия Чарльза, нежели желание, которое он испытывал. Эта женщина представлялась мне одновременно моей женой, и матерью, и подружкой Чарльза. Чарльз-дьявол должен был снять свой плащ, чтобы обернуться человеком. Он был в замешательстве и не знал, что делать. Пока он колебался, я схватил женщину и овладел ею. Когда я закончил рассказывать о своей фантазии и открыл глаза, то увидел взволнованное лицо Чарльза. Он вдруг стал говорить о своем отце.

Мой рассказ напомнил ему о нем. Я не показался Чарльзу отвратительным, хотя отца он считал отвратительным безответственным человеком, который был трижды женат. И вдруг Чарльз понял, что три женитьбы отца означают, что он был активным человеком, который не привык ходить вокруг да около! Он был поражен открывшимся ему новым образом отца и моей дерзостью. Вскоре после этой сессии он встретил другую женщину, с которой испытал удовольствие от интимной близости, уже не оглядываясь назад. Кроме того, у него появилось и много других впечатлений, которые повлияли на его сексуальное становление. Описанный опыт был одним из многих.

Область взаимодействия, в которой уместны или даже незаменимы чувства самого терапевта, чрезвычайно велика. Переживания терапевта занимают центральное место не только в гештальт-терапии, но и в экзистенциально ориентированной психологии, а также в терапии гуманистического направления.

Польза от переживаний самого терапевта превосходит любые эффекты терапевтической интервенции. Когда терапевт прислушивается к себе, он не только оживляет для пациента что-то уже существующее, но и вызывает новые впечатления, которые исходят как от него самого, так и от пациента. Можно сказать, что он не только дает обратную связь, но и является полноправным участником создания нового опыта. Он не просто катализатор, который только способствует химической реакции, но сам не меняется. Терапевт изменяется сам, он становится более открытым к переживаниям пациента, которые получает из первых рук, обнаруживая вместе с пациентом открывающиеся возможности.

Например, представьте, что терапевт обнаруживает в себе слишком жесткую требовательность, которая мало поддается оправданию, и периодически попадает в собственный "капкан". Дело терапевта – осознать эту черту своего характера и принять ее как часть терапевтической линии. Если же он пренебрежет этим и ограничится только работой с симптомом пациента, то создаст дистанцию, пожертвует живым взаимопониманием и ограничит возможности своего личного развития. Если же он признает жесткость частью собственной личности, то сумеет "высвободить" свои способности к состраданию. Он также может обнаружить собственное фрустрирующее поведение, как это сделал Ф. Перлз. Перлз часто говорил об искусстве фрустрации¹, несмотря на то, что ценил свои собственные нежные чувства. Если признать и поддержать жесткость в характере человека, дать ей возможность стать живой частью взаимодействия терапевта с пациентом, можно получить значительно более важный источник для соглашения, чем терапевтический контракт. Если терапевт игнорирует эти качества в себе, он, конечно, может хорошо работать с людьми, но при этом останется "исполнителем техник", который будет управлять пациентом, а не чувствовать и жить в терапевтическом пространстве.

¹ Perls, F.S., Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah, Real People press, 1969.

Более того, для терапевта важно чувствовать свободу, иначе он рискует притупить свой главный "инструмент" – самого себя. Случается, что ему необходимо на время "приглушить" свои реакции ради пациента, который не может их вынести. И все же терапевт вправе сказать, что ему скучно, когда это действительно так. Бывает время, когда, он может позволить себе заскучать, зная, что он сумеет развеять скуку, если этого не сделает сам пациент. Однако для этого у него не так много возможностей. Плата окажется слишком высокой, если он все-таки рискнет отказаться от чувства легкого возбуждения, которое испытывает, когда работает хорошо. Как умывающийся кот или взломщик сейфов, который стесывает кончики своих пальцев, терапевт должен постоянно оттачивать свое мастерство.

Очевидно, что такое отношение к внутренним переживаниям терапевта содержит и опасность. Спонтанность не является непременным условием успеха, хотя и может быть индивидуальным стилем работы. Нужен талант и вкус к работе для таких отношений между пациентом и терапевтом, которые дают возможность проявиться их целям и интересам. С другой стороны, есть опасность, что теоретическая ориентация, которая является скорее руководством, чем гарантией успеха, может восприниматься как "сертификат качества" и сковывать терапевта в рамках заданных правил.

Свободное выражение приносит более ощутимый эффект, когда терапевт несет ответственность за последствия своего поведения. Избегая ответственности за последствия, мы получаем лишь поверхностную свободу и одновременно устанавливаем стену отчуждения между собой и пациентом. В результате возникает не система свободной ассоциации, а то, что Перлз назвал "свободной диссоциацией"¹. До некоторой степени это напоминает вариант, описанный Пиаже² – двое болтают о пустяках, каждый из них занят собой и мало обращает внимания на то, что происходит внутри другого. Свободные ассоциации как упражнение могут быть вполне плодотворными. Они помогают человеку ориентироваться в собственных потребностях, делать свободный выбор. Свободная ассоциация и свободный выбор отличаются друг от друга, как пассивное восприятие и активное творчество. Пассивно воспринимающий человек находится во власти своих свободных ассоциаций, а творческий – прикладывает руку к их созданию. Приверженцы спонтанного поведения, которые придают большое значение свободным ассоциациям, обычно отговариваются тем, что исходят из естественного закона хода вещей. Процесс свободного выбора открывает перед человеком возможность самому создавать свою жизнь.

Терапия слишком хороша, чтобы ограничиваться лечением

Перед психотерапией встал новый вопрос: может ли теория пойти дальше так называемого, лечения и личностного роста и быть полезной также и для развития общества? Как-во было бы, например, жить в гештальтистском обществе?

Такая постановка вопроса относительно нова для психотерапии, так как психотерапевты до недавнего времени были "привязаны" к своей практике. Сегодня психотерапевты выступают на первый план, ориентируя людей к новым ценностям и поведению.

Мы больше не ограничиваемся только работой с больными. Традиционный подход к психотерапии как к лечению теперь кажется очень наивным. Согласно ему, общество устроено таким образом, что любой психически нормальный человек может сам найти себе достойное место в жизни. И лишь те, кого считают "ненормальными" или "одержимыми", не могут сами найти себе применения. Мы только "лечили" людей до тех пор, пока не стало ясно, что "психическая болезнь" – это социальное клеймо на человеке.

Позже появился термин "рост". Сегодня большая часть людей приходят к поиску лучших форм жизни, мало думая о лечении, заботясь скорее о самосовершенствовании и личном развитии.

¹ Perls, F.S., Lectures in Fagan, J., and Shepherd, I., Eds., Gestalt Therapy Now. Palo Alto, California: Science & Behavior Books, 1970.

² Piaget, Jean, The Language & Thoughts of Child. New York: The World Publishing Co., 1955.

Возбуждение чувств стало важнее, чем мотивация. Формы взаимоотношений привели к большему возбуждению чувств, вызывающему переживание глубокой близости и теплоты между чужими или едва знакомыми людьми. Терапевтические группы как мини-сообщества имеют большое значение и для "лечения", и для личностного развития. Следующий шаг психотерапии ведет к влиянию на общественный климат, так как никто не может избежать психологического воздействия социального окружения.

Сейчас психотерапевты и люди, работающие в смежных областях, устремились в сферу социологических проблем. Автор книжного обозрения в "Нью Йорк Таймс" Маршалл Берман пишет:

"В свое время наши деды и прадеды прислушивались к писателям, мы же все больше и больше поворачиваемся в сторону социологов, антропологов, психологов, чтобы пролить свет на нашу жизнь. Можно представить, что сегодня Эрик Эриксон – это наш

Толстой; Оскар Льюис наш Лоуренс; Маргарет Мид – Джордж Элиот; Клод Леви-Стросс мог бы предоставить нам антропологическое путешествие в мир Мелвила или Конрада; Дэвид Рисман мог бы быть нашим Теккереем, а возможно, и Флобером; Р.Д.Лэнг, который в молодости претендовал на роль нашего Достоевского, теперь, в зрелом возрасте, стал скорее нашим Гессе".

Несмотря на то, что такие взгляды приобретают все больше приверженцев, не все к ним прислушиваются. Мощный вызов, как всегда, пришел от материалистически ориентированных людей, которые верят, что курица в кастрюле у каждого – это вершина человеческих потребностей. Материальные потребности (вроде пищи) сами по себе, кажется, преобладают над любыми другими соображениями и привлекают внимание людей и их правительств. Духовная жизнь, отступает на второй план, лишь иногда отдавая должное увядающей религии. Психотерапии приходится начинать из слабой позиции. Однако наше наступление на материализм уже началось с

началом работы психологов в промышленности, консультирования правительств и других социальных институтов.

2. ЖИВАЯ ФИГУРА

"Однажды я пытался убедить Бихевиориста в том, что, он уходит от многих проблем и фактов, если говоря о самце птицы, называет ее "стимулом".

Вольфганг Келер

Много лет назад один из наших коллег стал собирать шуточную коллекцию "законов". Это набор печальных житейских истин: беда не приходит одна; бутерброд всегда падает маслом вниз; в каждой шутке есть доля правды; и, наконец, закон, который касается нас в данный момент: – не все так просто как кажется.

Простые эксперименты ранних гештальт-психологов¹ по исследованию восприятия открыли путь для изучения того, как мотивация влияет на ощущения² Позже они легли в основу терапевтических взглядов Перлза³. Перлз использовал закономерности восприятия для создания сначала психотерапевтической системы, а затем гуманистических представлений о человеческом существовании.

Фон опыта

Гештальт психологи изучают динамику процесса восприятия. По их теоретическим представлениям восприятие не является просто пассивным процессом. Человек структури-

¹ Kohler, W., Gestalt Psychology. New York: New American Library of World Literature Inc. 1959.

² Bearslee, D. and Wertheimer, M., Eds., Reading in Perception. Princeton, N.Y.: Van Nostrand, 1959.

³ Perls, F.S., Ego, Hunger & Aggression. London: George Allen & Unwin, 1947; Perls, F.S., Hefferline, Ralph and Goodman, Paul, Gestalt Therapy. New York: Julian Press Inc., 1951.

рует и навязывает правила своему восприятию. Он организует восприятие поступающих сенсорных впечатлений в первичный образ – *фигуру*, которая отчетливо видна на определенном "заднем плане" – *фоне*. Фигура может быть мелодией, которая выделяется из гармонического фона или зрительным образом, который изображает нечто реальное, на фоне абстрактных линий.

Фигура, будь то простой элемент или сложный образ, выступает из фона как рельеф, который привлекает внимание и имеет отчетливые границы. Фигура имеет множество деталей, которые можно внимательно изучать, сосредоточиваться на них и даже фиксироваться.

Другая важная характеристика восприятия – стремление к завершенности. Фигура видится как завершенный очерченный образ – в некоторых случаях человек даже сам "заполняет" недостающие детали. Например, когда мы смотрим на эти отдельные точки и видим круг:

[в книге приведен рисунок окружности, состоящей из точек].

Это не просто рефлекторное стремление соединить воспринимаемые части, а главный *персональный* рефлекс. Он часто не совпадает с факторами социальной жизни, которые прерывают людей в процессе достижения того, что им хочется. Незаконченные действия насильственно "отправляются на задний план", где они и остаются, порождая неприятные ощущения и отвлекая человека от того, чем он занимается.

Во время терапевтической сессии Пегги осознала, что с раннего детства никогда не садилась на колени к своему отцу после того, как мать однажды отругала ее за это. С тех пор она приучила себя соблюдать дистанцию, даже при выборе мужа она обращала внимание только на тех мужчин, которые, как ей казалось, не стремились к физической близости. Пегги добивалась этого разными способами – от мускульной блокады ощущения тепла (физиологическая защита) до убеждения, что если человек вступает в близкие отношения с другими людьми, он может попасть в беду (идеологическая защита). Она постоянно боролась со своим стремлением к завершению прерванного ранее действия (возможно всей серии действий, и колени отца были первым опытом близости). С точки зрения гештальт-теории Пегги не будет удовлетворена до тех пор, пока не последует своему стремлению и не завершит прерванного действия. К этому она еще не готова. Но пока она может сопротивляться, возможно, это останется центральной проблемой ее развития. Она будет оставаться ребенком, испуганным невротическими родителями. Когда Пегги наконец, решиться получить удовольствие от приближения к мужчине, потребность в близости станет ясной и неоспоримой, и только тогда она сможет стать взрослой женщиной, знающей собственные потребности и живущей ими.

У фона нет такого "магнетизма". Он не оформлен и не имеет четких границ. Его главная функция – создавать контекст, который помогает восприятию фигуры, слегка направляя интерес к ней. В идеале фигура и фон могут меняться местами, порой это происходит ментально. Фон является источником для возникновения новой фигуры.

Вам достаточно только бросить взгляд из окна, чтобы почувствовать как свободно блуждает ваше внимание от одной части панорамы к другой. Сначала ваш взгляд притягивает дерево. Внезапно птица вспорхнула с ветки, и вы следите за ее полетом в небе. Облако необычной формы отвлекает вас от полета птицы, и вы упражняетесь в ассоциациях. Рядом остановился молоковоз. Вы уже не видите птицу или облако, а только слышите скрежет тормозов и грохот молочных бутылок. Вы наблюдаете за плечами водителя молоковоза, видите, как устало он тащит ящик с бутылками, яйцами и сыром. Беспрепятственно перетекают впечатления. Фигура в любой момент может перейти в фон, а фон может превратиться в фигуру.

Однако, такой простой ход – только одна сторона дела. Из исследований по влиянию мотивации на восприятие становится очевидно, что человек не только структурирует материал в сжатые впечатления, но также редактирует и подвергает цензуре то, что видит и слышит. Его восприятие соответствует внутренними потребностями. Например, на неопределенные стимулы голодный вероятнее всего будет реагировать, как на еду.¹ Таким путем внутреннее переживание "расцветивает" и определяет текущие впечатления. Как голодный человек видит еду даже там, где ее нет, так неудовлетворенный человек в своей повседневной активности отрабатывает прошлое незавершенное действие.

То, что мы называем фигурой или фоном, гораздо сложнее, чем простое восприятие, о котором говорили ранние гештальт-психологи. Исходя из этого основного положения, мы приходим к пониманию, что общечеловеческие интересы отражают естественные потребности. Вся жизнь одного человека может быть фоном для настоящего момента – и многие важные события могут испариться в фоне, как дым.

Три элемента образуют фон жизни:

1. Прошлый опыт. Такие качества, как доброта, способности, амбиции и т. д., дают ориентацию в жизни и влияют на впечатления, которые выплывают из фона в настоящий момент. Это означает, что действия или мысли, гармонирующие с этими качествами, выделяются в фигуру из фона с большей готовностью, чем те, которые с этими качествами несовместимы.

Если чей-то фон содержит в себе доброту, такому человеку будет легче "проявить" фигуру мягкости и симпатии, чем тому, чей фон окрашен садистическими представлениями. Например, если человек не может смириться с тем, что он гомосексуалист, все его поступки с гомосексуальным "подтекстом", либо будут нейтрализованы, либо вызовут смятение и тревогу. Если даже само слово "гомосексуализм" табуировано, то переживания, связанные тягой к мужскому полу, грубостью по отношению к женщинам и т.п., едва ли будут осознаваться человеком. Моралисту трудно разрешить себе думать о сексе или дать волю чувствам. Но если это происходит, то возникающие при этом неприятные переживания могут варьироваться от легкого дискомфорта до панического состояния.

Задача психотерапевтической работы заключается в том, чтобы менять восприятие фона таким образом, чтобы новый опыт *прямо сейчас* гармонировал с натурой человека. Он должен открыть для себя, что такие переживания означают совсем не то, за что он их принимал, и что они безусловно полезны. Этот опыт изменяет фон, и жизнь человека становится гармоничней. Неожиданное возникновение новой фигуры из глубины фона, где она раньше была едва заметной или вовсе не признанной, вызывает сильные ощущения. Это может быть или веселое возбуждение у искателей приключений, или тревога и шок у тех, чей фон "затуманен". Закрывая части фона, человек делает осторожные попытки избежать боли от своих "спрятанных" свойств и переживаний. В результате фон не так легко становится источником новых фигур.

Смена фигуры и фона – это основа изменений в жизни. В идеале фон существования, который под воздействием обстоятельств не может образовать новую фигуру, не должен вызывать переживаний. В процессе терапии можно встретить всевозможные варианты безумия, начиная от паранойи и кончая психопатией. Можно столкнуться с чьей-то добротой и с чьей-то жестокостью; докопаться до "залежей" легковерия, мстительности, соперничества, отвращения, зажатости, пассивности, упрямства и других особенностей, играющих определенную роль в отношениях фигуры и фона. Ясность и полнота жизни зависят от размеров фона, который способен породить *фигуру*. Только в *полноценной фигуре* могут существовать вместе свобода и витальность. Непереносимый восторг трансформируется в тревогу. Когда фон имеет "потайные карманы", он не может быть основой для активизации впечатлений, способных вызывать восторг. Люди, у которых фигуры появляются вынужде-

¹ McClelland, D.C. and Atkinson, J.W., The projective expression of needs: I. The effect of different intensities of the hunger drive on perception. Journ.Psych.25:205-222;1948.

но или не имеют фоновой поддержки, теряют глубину переживаний, которая есть у тех, у кого развитие фигур из богатого фона протекает естественно и легко.

Это справедливо и для "репертуаром личного опыта". Отношения фигуры и фона схожи с теми, которые определяют черты характера человека. Когда человек плавает, путешествует, работает за станком, сажает цветы, ездит на мотоцикле, делает вино, пишет картину, прыгает с парашютом, он расширяет фон для развития новых фигур. Другими словами, когда фон переживаний становится более разнообразным, человек гармоничнее "вписывается" в самые разнообразные жизненные ситуации. Разнообразие личного опыта обеспечивает приемлемый фон для всего, что может с ним произойти.

Эта закономерность косвенно подтверждает правоту родителей, которые не боятся перегрузить детей знаниями и обучают их танцам, музыке, посещают с ними музеи, учат сажать цветы, отправляют путешествовать и т.д. Заботиться о расширении своего фона очень предусмотрительно -, так как благодаря этому новый опыт становится более чувственным. Об этом хорошо говорили поэты. Китс, например, так описал в сонете свое восхищение Гомером в переводе Чапмена¹:

Бродя среди наречий и племен
В сиянии золотом прекрасных сфер,
В тиши зеленых рощ, глухих пещер,
Где бардами прославлен Аполлон,
Я слышал о стране былых времен,
Где непреклонно властвовал Гомер,
Но лишь теперь во мне звучит размер,
Которым смелый Чапмен вдохновен.
Я звездочет, который видит лик
Неведомой планеты чудных стран,
А может быть, Кортес в тот вечный миг,
Когда исканьем славы обуян,
С безмолвной свитой он взошел на пик
И вдруг увидел Тихий океан.

<1816>

Еще проще написал об отношении фигуры к фону Айткен:

"Мелодия, что слышал я с тобой – не просто песня.
А хлеб, что ели вместе мы – не просто хлеб".

Между фигурой и фоном существует неизбежное взаимодействие, но нет гарантии, что оно оживет, если не получит доступа ко всем индивидуальным характеристикам и опыту человека.

В фоне содержатся и главные жизненные ориентиры человека, созданные на основе философии, религии, собственных убеждений.

Хелен была воспитана требовательной матерью, которая придерживалась строгой морали. Сама Хелен мечтала непременно стать хорошей матерью и испытывала при этом серьезные трудности. Она хотела быть беспристрастной к своим детям и одновременно чувствовала, что предъявляет непомерно высокие требования к себе и к своей семье. В результате она постоянно была измученной, раздражалась на детей и одновременно чувствовала себя виноватой в том, что они такие. Ее совершенно измотали противоречия между желанием дать свободу себе и своей семье и одновременно оставаться идеальной хозяйкой, соответствующей традиционным представлениям. Однажды во время терапевтической сессии я предположил, что этот конфликт можно разрешить, поставив "человеческие ценности" выше "материальных". Ее лицо просветлело, Хелен мгновенно осознала, что при таком подхо-

¹ Перевод Игн.Ивановского

де к проблеме ей нетрудно будет избавиться от стандартов своей матери, которые приводили ее в отчаяние, но казались правильными. Она сумела последовать тем представлениям, которые были хороши для нее самой. Сердечность Хелен и ее способность любить в этом новом контексте могли проявиться как фигура.

2. *Незаконченные дела.* Существует апокриф, который рассказывают в разных вариантах: про Баха, Генделя, или Гайдна. Однажды, когда пожилой маэстро ложился спать, он услышал, как его друг играет на клавикорде. Друг играл хорошо, мелодия развивалась, но вдруг оборвалась на *доминант*-аккорде! В те дни было незыблемым правилом заканчивать музыкальное произведение двумя аккордами: сначала "доминант", потом "тоника". Маэстро метался по комнате, затем лег в постель, но уснуть не смог. Он спустился вниз и сыграл на клавикорде правильный конец мелодии.

Всякий опыт как бы повисает в воздухе до тех пор, пока он не завершен. У большинства людей есть склонность к незавершенным действиям. К счастью, в водовороте жизни многие из таких действий забываются. И хотя большую часть опыта вполне можно было бы оставить незавершенной, опыт ищет завершения. Когда это стремление приобретает достаточную силу, человек становится рассеянным, излишне осторожным, апатичным, у него появляются тревога и навязчивости. Если человек не решается высказать начальнику свое мнение, приходя домой, он ругает детей. Вероятнее всего, это ничего ему не даст, так как является лишь неудачной попыткой завершить то, что осталось незавершенным. Примеров такого поведения множество. Нимфоманка, мечется в поисках удовлетворения, которого не может достичь. Человек все время повторяет одно и то же, потому что ни разу не почувствовал, что его услышали. В обоих случаях срабатывает эффект незавершенного действия.

Так же обстоит дело и в психотерапии. За многими распространенными жалобами можно обнаружить незавершенные дела. "Я никогда не говорил своему отцу, что чувствовал себя униженным, когда он не уделял мне внимания..." или "Мне хотелось стать художником, а родители настояли на том, чтобы я стал врачом..." Эти и подобные жалобы часто слышит психотерапевт. Если незавершенные ситуации достаточно значимы для него, человек не будет удовлетворен. И неважно, насколько он успешен в других областях, ему необходимо завершить *эти* ситуации. Нужно вернуться к ним или завершить аналогичные ситуации в настоящем. Женщина, которой в детстве запретили сидеть на коленях у отца, может сделать это в своем воображении или в реальной ситуации с кем-то другим и пережить удовлетворение и радость, которых не она могла испытывать раньше. Когда в настоящем наконец удастся завершить и пережить незаконченное действие, власть старого незавершенного переживания отступит и даст возможность жить дальше.

Какое бы незаконченное дело ни стало центром существования человека, оно всегда будет мешать его жизни. Когда на человека не давит груз незавершенных дел, он свободен в выражении своих интересов до тех пор, пока что-нибудь другое не привлечет его внимание. Это естественный процесс, и живущий в таком ритме чувствует себя активным и приспособленным к жизни.

На пути этого процесса возникают два полярных препятствия. Первое – навязчивость или настойчивая необходимость завершить старое незаконченное дело, которая ведет к ригидной связи между фигурой и фоном. Второе – подвижность сознания, почти не оставляющая возможности почувствовать, что происходит, потому что фокус внимания слишком быстро меняется, препятствуя завершению.

В первом случае человек может быть одержимым, скажем, сексом, успехом, филателией и т.п. Его жизненные впечатления сразу ограничиваются этими навязчивостями. Он "удерживает" свое незавершенное дело как центр гравитации, который безраздельно властвует над ним и притягивает, как магнит.

Один гость на вечеринке, помешанный на сексе, гадает, хочет ли женщина, которая предложила ему выпить, лечь с ним в постель. Другой, "зацикленный" на карьере, раздумывает над тем, как добиться поддержки влиятельных людей, которые улыбаются ему. Одержимый филателист, получив письмо от своего близкого друга из Замбии, будет в восторге

от новой марки на конверте. Такая ригидность в выборе фигуры мешает возникновению ярких впечатлений и обедняет жизнь. Подобные интересы не всегда носят патологический характер, иногда они могут доставлять много удовольствия. Главная опасность для таких людей состоит в том, что их жизнь останется бесплодной. Как правило, они ужасные зануды.

На другом конце "спектра" находятся излишне переменчивые люди, которые не в состоянии установить связь между двумя событиями. У них очень мало возможностей для какого-либо развития фигуры, для завершения или осмысления, потому что внимание слишком быстро переключается с одного на другое. Они всю жизнь будто пребывают в состоянии свободного ассоциирования, при этом они скорее жертвы, чем творцы своих мыслей и поступков. Их заблудшие души никогда не находят мира и покоя. На патологическом уровне это, конечно, маниакальный психоз. На уровне житейском такие люди почти не получают удовлетворения, даже если занимаются важными делами. На первый взгляд они могут казаться активными и вполне приспособленными и порой удивительно, что у них не все в порядке. Они не могут интересоваться одним и тем же достаточно долго, поэтому часто испытывают мучительную скованность. У них отсутствует ощущение начала и конца, которое проводит границу действия. Они "застревают", так как не способны идентифицировать завершенный отрезок жизни.

Может показаться, что необходимо непременно *знать*, какое стечение обстоятельств приведет к завершенности. В действительности это не так. Требуется определенная мудрость, чтобы понять, когда что-либо закончено. Здесь мы не говорим о таких стереотипах, как конец рабочего дня или отпуска, окончание школы или развод. В соответствии с такими нормами однажды начатое нужно непременно завершить, к примеру, закончить колледж или достричь газон.

Когда уникальное собственное чувство завершенности становится для человека перво-степенным, он может оставить газон недостриженным и пойти играть в тотализатор на ипподроме. Будет ли действие считаться законченным, зависит от его иерархии ценностей и способности почувствовать, что для него хорошо в данный момент. С другой стороны, причудливый способ завершения может быть лишь отказом от общепринятых представлений, будь то окончание колледжа или стрижка дурацкого газона. Для завершения жизни не существует формул, как у художников или писателей, по которым они определяют, когда их творение закончено. К слову сказать, в наше время представление о завершенности в искусстве совершенно иное, чем раньше. Многие из тех, кто руководствуется привычными представлениями об окончании, бывают шокированы и разочарованы, столкнувшись с незавершенным романом, музыкальным произведением, картиной. Художники по-разному относятся к этому. Один придерживается старых традиций, другой может не обращать внимания на то, что его представления далеки от общепризнанных.

3. Актуальный опыт. Когда цели, взаимодействие и актуальное развитие сложны, у человека возникают большие трудности в координации отношений "фигура-фон", происходящих во внешнем мире. Представьте себе, что вы участвуете в совещании, и пока ваш коллега делает доклад, у вас появляется масса ассоциаций, соображений и пожеланий на этот счет. Что происходит с вами в это время? Обычно, если вы хорошо воспитаны, вы будете помалкивать, пока он не закончит говорить, надеясь, что не забудете свои замечательные соображения и рассчитывая блеснуть при обсуждении. Похожий, хотя и не столь сложный процесс происходит при разговоре один на один, когда перебить собеседника легче. Однако в этом случае есть опасность, что ваш собеседник потеряет мысль.

Особенно опасно прерывать партнера при деловом общении, когда установить и поддерживать контакт бывает сложнее. Диалог, преследующий определенную цель, не терпит отклонения от темы. На конференции, посвященной водоснабжению, едва ли стоит рассказывать историю про старенькую бабушку, которая так любила родниковую воду. (Хотя порой бывает весьма кстати показать связь между вкусами бабушек и возможным решением текущих вопросов водоснабжения).

Жесткие правила деловой коммуникации требуют помнить о времени и придерживаться комментариев до удобного момента. Вовремя высказать идею или отреагировать очень важно, но современный авторитарный стиль делового общения накладывает определенные ограничения. Ждать своей очереди и придерживаться темы – жесткое правило, которое обедняет душу. Творческое мышление как естественный процесс возникает от щедрости разума, а не от узколобости. Щедрость опирается на принятие фона происходящего, из которого может развиться фигура – новая идея. Если мы хотим изменить современную систему коммуникаций и вернуться к более естественным способам общения, то нам необходимо принять во внимание два обстоятельства.

Во-первых, для хорошего контакта необходимо значительно больше времени, чем может позволить себе наша культурная традиция. В обществе, где буквально каждая минута на вес золота, мы в результате приходим к тому, что говорим символами и формулами, которые сжато передают большие куски опыта. Мы сообщаем только то, что уже полностью проработано и осознано, и даем объяснение своей позиции – к примеру, о контроле за рождаемостью или о социальной политике демократической партии. Эта манера общения, когда каждая фраза содержит объяснение, проникла и на бытовой уровень, будь то телепередача или разговор во время прогулки или за ужином. В этом есть и хорошая сторона – ясность убеждений и вкусов. Люди были бы просто парализованы, если бы достигли полной открытости и диффузности сознания. Готовую точку зрения можно быстро сообщить, хотя сама формулировка заслуживает всестороннего обсуждения.

Второе обстоятельство – это болезненный страх перед хаосом. Движение от хаоса до ясности является основой творчества. Однако хаос ужасает, потому что человек всегда ждет завершения темы и боится, что она не будет завершена. Перспектива оставить незавершенным то, что требует завершения, фрустрирует и причиняет боль. Невозможно предсказать, насколько разрушительные слова и поступки возникнут в хаотической фазе, когда контроль отсутствует. Это опасно в первую очередь для тех, кто участвует в хаосе. Хаос уничтожает уже существующую систему. Он сильнее всех моральных ценностей, привычных методов и требует новых решений и взглядов. Хаос, даже если он пугает, иногда может очень пригодиться, когда люди хотят избавиться от старого багажа.

Однажды на групповом занятии мы попросили участников говорить и делать только то, что им действительно хочется, даже если начнется хаос. Обычно такое предложение решительно отвергается. В нашем случае эксперимент выявил тему, интересную почти всем, – они могут не участвовать в групповой работе и таким образом избежать проявления чувств и что-то скрыть. Когда люди увлечены, хаос отступает и возникает единство.

В групповой или индивидуальной психотерапии терпимость к хаосу должна быть значительно большей, чем в любой другой области коммуникации, исключая, может быть, искусство. Такое отношение к хаосу может позволить "зажатому" и "запрограммированному" человеку наладить более свободное взаимодействие между фигурой и фоном. Кари¹ знает, как протекает этот процесс:

"...Идея всегда враг любого общества. Говорят, что когда мы сообщаем ребенку, как называется птица, – птица "пропадает". Ребенок больше *не видит* птицу, а только воробья, дрозда, лебедя, и в этом есть большая доля правды. Для некоторых людей и природа и искусство – только понятия. Они ограничиваются ярлыками, не воспринимая вещи как таковые".

Кроме ограничения, налагаемого временем и хаосом, есть еще одно звено – потребности различных людей редко возникают синхронно. Необходимо развивать мастерство управления этими мимолетными, но неизбежными несовпадениями. В этом помогает техника, которую мы называем "*вынесением за скобки*". За скобки человек выносит некоторые свои интересы ради текущего момента коммуникации. Это рискованная техника, потому что она ограничивает свободу самовыражения. Однако существует разница между вынесением

¹ Cary, Joyce, *Art & Reality*. New York: Doubleday and Co, Inc., 1961.

за скобки и подавлением. "Вынося за скобки", человек не отбрасывает совсем то, что отвлекает его в данный момент. Он не стирает из памяти опыт, который не нужен сейчас, и сможет вернуться к нему потом. Например, если он обсуждает с едва знакомым коллегой новый проект, в котором они оба заинтересованы, то не станет рассказывать ему о том, как утром поссорился с женой. Он не считает нужным раскрывать свои душевные переживания перед сослуживцем, но сдерживает свои чувства – не потому, что стыдится и опасается осуждения. Он не подавляет себя, а просто знает, что разберется со своей проблемой в подходящий момент. Как зритель, который в середине пьесы почувствовал, что хочет есть, вполне в состоянии дотерпеть до антракта, а пока с интересом следит за тем, что происходит на сцене. Другое поведение лишает всякого смысла свободу личного выбора. Способность откладывать дело в сторону, чтобы сделать его позже, чрезвычайно важна

Однажды у меня было запланировано выступление перед аудиторией. Я собирался показать работу гештальт-терапевтического принципа "здесь и сейчас" на примере моего собственного осознания. К сожалению, в этот день я получил очень неприятные известия, которые я меньше всего хотел демонстрировать публике. И хотя у меня не было оснований скрывать их содержание, они были для меня слишком болезненными, чтобы говорить с большой группой незнакомых людей. Мне было ясно, что я должен "вынести за скобки" свои личные переживания, но при этом не был уверен, смогу ли остаться естественным в ситуации актуальных переживаний "здесь и сейчас". Однако когда я оказался перед публикой, все мои тревоги исчезли, и я провел демонстрацию без малейшего желания что-то скрыть. Определив свои приоритеты, я осуществил первоначальный замысел и мог свободно описывать свои чувства в данный момент. Здесь нет определенной формулы, но во многих ситуациях процесс "вынесения за скобки" является существенным для свободного выбора и осмысления целей. Более того, без обыкновенной искренности это превращается в имитацию детского простодушия.

Когда два противоположных переживания претендуют на создание фигуры, возникают проблемы, которые напоминают процесс "вынесения за скобки". В идеале этот конфликт легко решается, если то, что выделяется в фигуру, находится в согласии с фоном и с потребностью поделиться с другим человеком.

Кьеркегор¹ описывает полное растворение в Боге как глубинную гармонию жизни. Любая двойственность исчезает, и противоречащие друг другу интересы обретают созвучие. Большинству из нас трудно достичь такой осознанности целей – то, что всплывает в нашем сознании, очень отличается по силе и значимости. Некоторые мысли, желания и мечты, как вспышки на горизонте, крохотные, беспорядочные и мимолетные. Наше сознание организовано не так основательно, чтобы все происходящее ощущать как равноценное. Каждому человеку необходимо развивать в себе способность понимать, какое явление обрело достаточную силу, чтобы быть выраженным, а какое еще не готово к рождению. Младенец не может родиться по решению суда, для этого ему нужно пройти весь путь развития и лишь потом появиться на свет. Так же и с любыми человеческими переживаниями, включая мысли или желания – либо они пройдут, как мимолетный отблеск в череде переживаний, либо станут центральными и потребуют выражения.

Доступность фона

Определяя отношение "фигура-фон" как основу динамики сознания, мы возвращаемся к вопросу о том, насколько наши переживания доступны для нас и что составляет контекст событий в нашей жизни. Если и существует *какой-то* психологический принцип, разделяемый многими теоретиками, так это представление о том, что в человеке есть мощные силы, которые могут быть недоступными сознанию, но, тем не менее, воздействуют на поведение. Наиболее известное представление – это, конечно, психоаналитическое понимание подсознательного.

¹ Kierkegaard, Purity of Heart Is to Will One Thing ("Ясность сердца хочет только одного")

В XX веке концепция бессознательного внесла большой вклад в понимание человеческой природы, при этом преувеличив силу того, что недоступно осознанию. Концепция бессознательного по-прежнему имеет значение ведущего принципа, однако его изъяны стали очевидными.

Во-первых, разделение психики человека на сознание и бессознательное, делит человека надвое, игнорируя целостность его природы. Свободному перетеканию сознательного в бессознательное и наоборот уделяется некоторое внимание в концепции предсознательного, но в основном оно не признается и не используется. Бессознательное стало сердцевинной концепции, определяющей психотерапевтический метод, который исследует, как подсознательный смысл "скачет" от одного резерва психики к другому и как эта "гимнастика ума" перекрывает любое доверие к сознанию. Люди отдалились от непосредственного опыта, который позволяет обнаружить, что же *действительно* происходит.

С другой стороны, концепция "фигура-фон" придает большое терапевтическое значение внешнему опыту человека, что мы и надеемся показать в этой книге. Жизнь проста, как кончик носа, когда вы готовы жить настоящим, двигаясь от одного эпизода актуального опыта к следующему, обнаруживая в каждом что-то новое, толкающее вперед. И тогда наконец вы приходите к пониманию, которое вначале было недоступно. *Последовательность* событий рассказывает историю значительно нагляднее, чем мудреный диагноз. Интерпретация символов – смелая попытка достичь понимания. Для посвященных это особая игра, в которую играют искренне и которая открывает возможность проявить свои психологические способности. Пациента может посетить озарение. Ах! Интерпретация достигла своей цели, она связала воедино сознание с новой информацией из подсознания, и пациент испытывает такие чувства, которые снова делают его целостным. Риск заключается в том, что этот подход учит не доверять себе и полагаться на внешний авторитет, который толкует реальность. Интерпретация природы бессознательного нейтрализует процесс собственного развития человека. Этот процесс надежнее, если человек полагается не на чье-то, а на собственное осознание момента за моментом, а каждое новое понимание опирается на его прошлый опыт.

Вот пример того, что может выявить последовательность образования фигур в терапевтической сессии без интерпретации бессознательных процессов. Клео, женщина 35 лет, давно разведенная с мужем, испытывала была недовольна своей жизнью, несмотря на профессиональный успех и общительный характер. Она постоянно старалась держаться в стороне, сдерживая свои чувства, и пребывала в состоянии смутного желания и незавершенности. Однажды Клео осознала, что избегает близости с людьми, из страха влюбиться без ответа. Она боялась попасть в зависимость от другого человека. Чувство страха было для нее новой фигурой, которой она не позволила бы проявиться. Я попросил ее описать свои чувства. Клео сказала, что испытывает острое чувство, которое не может описать; прежде она тоже боялась, но теперь ее страх стал осязаемым и определенным – появилась новая фигура.

Я предложил ей сконцентрировать внимание на этом чувстве, и она подумала, что если действительно подчинится ему, то чувство станет таким сильным, что ей придется как-то действовать. Клео не привыкла позволять себе испытывать подобное чувство решимости – это другая новая фигура. Я попросил ее закрыть глаза и пофантазировать. Она представила себе сцену в моем кабинете – следующий шаг к фигуре. Затем я попросил ее представить себе, что она собирается здесь делать. Она увидела себя в моих объятиях, а затем плачущей. Кровь бросилась к ее лицу, и, несмотря на то, что она не претворила в жизнь свою фантазию, она почувствовала внутреннее тепло. Страх, которого она так ждала и боялась, не было. Клео сказала, что чувствует удивительную, полную независимость от ответного чувства. Новая конфигурация была сформирована. Она смогла говорить со мной серьезно и тепло, поддерживаемая внутренними чувствами, и с этого момента ее взаимоотношения вне терапии стали более сердечными, появилась уверенность в отношениях с людьми.

Данный пример демонстрирует, как в терапии без интерпретации возникает движение от фигуры к фигуре. При этом пациент идет собственным путем, делая свой выбор на каж-

дом шаге. Актуальный опыт Клео стал центральным и в разрешении ее незаконченного действия, в данном случае – ее неспособности испытывать глубокие чувства.

Продвижение от момента к моменту отражает экзистенциальный взгляд: все, что существует, существует только сейчас. Основой опыта является непрерывный поток, а это значит, что любая его часть происходящего может стать фигурой, а затем отойти в фон, чтобы уступить место следующей, которая возникает на переднем плане. Например, когда Клео смогла почувствовать и избавиться от своего убеждения в том, что теплота и близость заставят ее страдать от неразделенной любви, ее осознание было восстановлено. В каждый момент фигура изменяется. Она, как отдельный кадр фильма, вносит свой мимолетный образ в непрерывное течение движущейся киноленты. Если кадр остановить, живость исчезнет, хотя фигура будет находиться в резком фокусе, и мы остаемся с неподвижным изображением вместо живого процесса. Восстановление этого движения – сквозная тема нашей терапии. Там, где движение прерывается, жизнь становится неприятной, бессвязной или бессмысленной. Она больше не опирается на постоянно возобновляющийся цикл развития и обновления.

Гештальт-терапия отдает предпочтение новизне. Это не догма, а искренняя вера в то, что существование и познание нового неизбежны, если мы будем взаимодействовать со своими актуальными переживаниями. Бейсер¹ описывает парадоксальную теорию изменения, согласно которой изменение возникает через полное, хотя и временное принятие статус-кво. В парадоксальные игры играть нелегко, так как они требуют большой чувствительности к различиям. Для тех, кто принимает статус-кво, существует опасность цепляться за него, кто не чувствует, когда надо дать волю естественному процессу перемен. Это палка о двух концах. Торопя происходящее, мы нарушаем естественную смену настоящего момента последующими. Замедляя процесс, мы тоже нарушаем эту непрерывность.

Важно научиться видеть разницу между пребыванием в происходящем событии до его завершения и попыткой получить нечто большее из ситуации, которая либо завершена, либо бесплодна. Для этого нужно понимать, является ли внимание свободным и подвижным или оно жестко зафиксировано на объекте. Люди зажатые, озабоченные, недоверчивые, с готовой проповедью, не желающие уходить, когда разговор закончен, ссылающиеся на авторитеты, и т. д. – все они зависимы. Человек "застревает", когда остается в ситуации, которая доставила ему большие неприятности, и нет надежды на ее улучшение. Двадцать лет на работе – и ни одной награды, десять лет в браке с тем, кто не хочет быть с тобой – все это признаки застревания. О "застревании" можно говорить, когда настоящая ситуация постоянно не согласована с потребностями человека.

Кен, для которого был важен статус и чувство безопасности, которое обеспечивала академическая жизнь, был профессором университета и чувствовал себя глубоко несчастным. Многочисленные собрания комитетов, необходимость что-то опубликовать сводили его с ума, он предпочел бы жить по-другому. Кен мечтал заняться курортным бизнесом и обладал способностями к этому. У него были интересные идеи о том, как это сделать, сохраняя некоторые профессиональные контакты, читая лекции и давая консультации. Но он был по-собачьи привязан к своим обязанностям в университете. Хотя они и лишали его радостей жизни, он держался за столь уважаемый имидж независимого уважаемого всеми профессора. Когда сохраняется дисгармония и не делается ничего, чтобы что-то изменить – это и есть застревание.

Выбор сделать просто, когда он приятен, но даже когда это причиняет боль и горе, можно принимать решения и не ограничивать себя. Так, художник, сталкиваясь с противоречиями в процессе работы, мучительно ищет решения. Студент, который терпеть не может университет, но знает, что ему нужно образование для будущей работы, не бросает его, если воспринимает свое решение как правильное в контексте своих жизненных потребностей.

¹ Beisser, A., The paradoxical Theory of Change in Fagan, J. and Shepherd, I., Eds., Gestalt Therapy Now. Palo Alto, California: Science & Behavior Books, 1970.

Мужчина, который по собственному выбору остается с тяжело больной женой, сохраняет свежесть чувств и, может быть, сумеет облегчить ей боль.

Хотя все эти примеры имеют некоторые общие черты, тем не менее ясно, что личные основания и глубинные предпочтения различны. Не существует жестких правил, чтобы отличать застревание и проживание. Только восприимчивость к каждому событию определяет качество жизни человека. То, что для одного человека является застреванием, для другого может быть проживанием. Важно оставаться в контакте с самими собой и собственными потребностями.

3. ПО ТУ СТОРОНУ СОПРОТИВЛЕНИЯ

"Ты – особая смесь неистовых сил...Говорю не в осуждение. Так много стоит за этим. Разжигаем страсти. Кричим об этом. Все мы разные. Миллиард маленьких частиц, не замечаемых объектами своего влияния...Негативное и позитивное борется друг с другом, и мы можем только смотреть на них, удивляться или вопить... Иногда мы можем видеть противоборство ангела со стервятником".

Сол Беллоу

Концепция сопротивления имеет большое значение для терапевта, который хочет преодолеть свойственные данной культуре рамки "долженствования" (shoulds). У человека есть определенные цели: посетить друга, выполнить работу по дому, сочинять музыку и т.п. Любое внутриличностное нарушение, которое мешает достижению цели, называется сопротивлением. Оно как непреодолимый барьер, препятствующий естественному для человека поведению. Чтобы достичь "правильной" цели, барьер нужно убрать. Таким образом, сила, порождающая сопротивление, рассматривается как "саботажник" или "вражеский агент" среди многих сил, которые действуют внутри личности.

Сопротивление заслуживает серьезного рассмотрения. Часто оно представляет собой не только барьер, который надо убрать, но и созидательную силу, помогающую преодолеть жизненные трудности. Ребенок учится подавлять свои слезы, когда они вызывают неодобрительную реакцию родителей. Пока его жизнь ограничена узким миром семьи, ребенок беспрекословно принимает ее правила и старается во всем им соответствовать. Подрастая, он становится менее зависимым от "домашнего кодекса", у него появляется новое чувство свободы и силы. Если же человек сохраняет детское представление о том, что плакать стыдно, он останется "привязанным" к прошлому. Часто, вместо того, чтобы пытаться устранить сопротивление, лучше сконцентрироваться на нем. Мы исходим из предположения, что в лучшем случае личность "прорастает" сквозь сопротивление, а в худшем – сопротивление становится частью его идентичности. Приписывать сопротивлению все проблемы поведения человека – заблуждение. Устранять же сопротивление, чтобы вернуться в прежнее состояние – напрасные мечты. Человек, который испытывает сопротивление, – уже совсем другая личность, и у него нет пути назад. Каждый шаг развития сопротивления создает новую часть личности. Человек не становится "старой личностью плюс сопротивление", которое можно устранить, как только он наберется достаточно мужества.

Возвращаясь к примеру о человеке, который сопротивлялся слезам, потому что родители сердились на него за это, оставляли одного, а то и давали волю рукам, скажем, что он сделал гораздо больше, чем просто сдерживал слезы. Если он понял, что в жизни нередко приходится сдерживать себя, то может стать сильным и крепким, чутким к потребностям других и, наконец, научиться выражать свои чувства. Но возможен и другой путь – этот человек может стать черствым или, наоборот, нытиком и приобрести множество других неприятных черт характера.

В любом случае терапевту остается только принимать человека таким, каков он есть, выделяя то, что есть, таким образом, чтобы оно становилось источником энергии, а не "мертвым грузом" личности. К примеру, Джон, один из участников нашей группы, заявил, что не может разговаривать с Мэри, еще одной участницей группы, потому что "между ними стена". Это была его форма сопротивления разговору с Мэри. Джону нужно не убирать эту стену, а *почувствовать ее* – стать стеной, поговорить со стеной или описать эту стену –

то есть сделать что-нибудь такое, что разрушит стереотипы и откроет для него живую реальность. Вот вымышленный диалог, который демонстрирует, как в идеале это может протекать. Джону предложили побыть стеной и обратились от ее имени.

Стена: Я здесь для того, чтобы защитить тебя от этой хищной женщины, которая съест тебя живьем, если только ты откроешься ей.

Джон: Не слишком ли ты преувеличиваешь? Она выглядит вполне безопасной и сама испугана больше остальных.

Стена: Конечно, она испугана. Это из-за меня. Я суровая стена и могу напугать кого угодно. Этого я и добиваюсь. Я могу напугать даже тебя. Ты тоже напуган, хоть я и на твоей стороне.

Джон: Я действительно напуган, хотя чувствую, что ты внутри меня, как будто я стал тобой. Я чувствую, что у меня в груди словно металлическая броня, я действительно схожу с ума от этого.

Стена: Сходишь с ума – от чего? Я твоя сила, а ты даже не знаешь об этом. Почувствуй, какой ты сильный внутри.

Джон: Конечно, я ощущаю свою силу, но в тоже время и неподвижность, моя грудь словно становится металлической. Я хотел бы разбить тебя, сокрушить и прийти к Мэри.

Терапевт: Разбей свой железный панцирь.

Джон: (Бьет себя в грудь и кричит) Прочь с моего пути! Прочь с моего пути!

(Молчание) Моя грудь сильная, хотя она уже больше не железная. (Снова молчание. У Джона начинают дрожать губы и подбородок. Он борется с волнением, затем справляется с собой, поднимает глаза и обращается к Мэри.) Я больше не чувствую стену между нами и действительно хочу с тобой разговаривать.

Этот пример иллюстрирует как силу "стены", так и ее разрушительное качество. Когда Джон смог признать, что "стена" – *это он*, – она стала частью его осознанных целей, которые делают его сильным и больше обогащают, нежели отнимают. Личные особенности, которые Джон осознал в себе, расширили его чувство собственной идентичности и оживили в нем силы, дремавшие до сих пор. Его поведение обретает живительную силу, сдвигаясь с "мертвой точки".

Во многих терапевтических случаях чаще присутствуют еще более сложные факторы. Существуют разнообразные виды сопротивления. Случай со "стеной" – конкретный и ясный пример сопротивления, но оно может иметь множество форм: вербальную, метафорическую, поведенческую; которые проявляются одновременно или последовательно. Работа с сопротивлением требует мастерства, при котором избирательность терапевта становится трансцендентной силой, которая не ограничивается концентрацией внимания на сопротивлении.

На одно из наших групповых занятия пришел мужчина по имени Хол, который выглядел, как современный Фальстаф: громадного роста, с большим животом, красным лицом и дружелюбными манерами. Этот великан возвышался над группой и все время молчал. Когда он все-таки решался заговорить, то бросал робкие взгляды, горбился и обращался только к кому-нибудь одному. Он словно постоянно готовился отражать чью-то атаку. Когда его спросили, почему он молчит, Хол объяснил, что всегда испытывает трудности в общении с деловыми женщинами, особенно если они обладают властью. А еще не любит поворачиваться спиной к человеку, которому не доверяет. Свое сопротивление Хол выражал молчанием, недоверием и сгорбленными плечами. Я поднялась, встала за его спиной и спросила, что он чувствует, когда женщина стоит у него за спиной. Хол сидел на полу. Когда он повернулся ко мне, то от неловкости опустил руки и прижался к полу. Так его сопротивление преобразовалось в зажатость. Я снова зашла к нему за спину, забралась на него верхом и спросила, что он собирается со мной делать. Он мог отреагировать как угодно, даже просто стряхнуть меня, словно пепел от сигареты. Если бы я почувствовала, что его сопротивление действительно примет такую форму, то не стала бы изображать наездника. Но он заявил:

"Ну ладно, я могу покатать тебя по комнате". Хол выбрал свое собственное "лекарство". Катание меня по комнате *вернуло* ему контроль над собственными чувствами. И хотя внешне женщина сидела на нем верхом, Хол почувствовал, что одержал верх над самим собой. Он использовал свою физическую силу, чтобы перевести угрозу в игру, и почувствовал радость и гармонию с собой, со мной и с группой, которая тоже радовалась за Хола. Взрывы смеха и веселье подбадривали его. Для меня это была веселая "прогулка на слоне". Ведущим в этой ситуации был Хол, он выбирал направление, скорость и веселое настроение.

Когда мы вернулись на свои места и я слезла с его спины, он смеялся и разговаривал совершенно свободно, он больше не боялся меня. В дальнейшем я часто слышала его голос, потому что он стал центральной фигурой в группе. Усилив и мобилизовав сопротивление, Холл удачно использовал его силу для нашего взаимодействия. Пугающее его подчинение женщине он сумел преобразовать в собственное доминирование. А вместо вызывающей ступор борьбы он создал веселый союз. И прежнее бездействие, дополненное недоверием и проекциями, он заменил на реальную активность, которая принесла неожиданный результат.

Хол преобразовал потенциально разрушительную, агрессивную энергию в социально приемлемое поведение. С точки зрения теории сублимации, этот человек *заместил игрой* контроль или агрессию. Однако, если сопротивление рассматривать как созидательную силу, то мы утверждаем, что в этом случае *не было замещения*. Хол мог двигаться в разных направлениях и сделал выбор. Результатом была кульминация различных сил, каждая из которых имеет право на существование, включая агрессию, веселье, подозрительность, доверие, аффективность, гнев и т.д. Сублимация предполагает различие между тем, что *правильно*, и тем, что происходит в действительности, – различие, от которого мы хотели бы отказаться. Если раньше такое сочетание подозрительности и враждебности могло разрушить игру и доверие, то в данном случае оно перестало определять актуальное поведение, которое "включило" игру и доверие. Взгляд на первоначальную мотивацию как на более важную, чем актуальный опыт, обесценивает и упрощает реальное поведение.

Концентрируясь на эмпирическом опыте, мы исследуем каждое переживание человека как таковое, а не сводим все к определенным характеристикам. Мы рассматриваем внутренний мир человека как композицию, в которой все составные части жизнеспособны. Из этого следует, природа человека неразрывно связана с целостностью всего его опыта. Так называемое сопротивление является частью человека в такой же степени, как и вызывающий его импульс. Таким образом, мы можем двигаться от одного переживания человека к другому, не давая определение его индивидуальности. Его судьба идет по своему собственному пути.

Композиция внутреннего опыта

Рассмотрение человека как *композиции* личностных свойств предполагает, что человек испытывает трудности скорее из-за *внутреннего* разделения, чем из-за *противопоставления себя окружающему миру*. Внутренняя "война", будь то застарелый конфликт или тупик, – это борьба за существование, которую ведет каждое отдельное качество человека – со своей энергией, своей поддержкой и своими врагами. Каждое новое соединение различных внутренних качеств создает новый альянс, который в данный момент отражает силы каждого компонента.

Например, нежелание Хола работать было сочетанием его недоверия к женщинам вообще, его восприятием женщины – ведущей группы, его скрытой физической силы и избегания игры. Позволив проявиться своей силе, по-новому восприняв женщину-ведущую и использовав свою склонность к игре, он произвел особые изменения, которые его поведению придали новое направление. Когда старые составляющие "композиции" развиваются и возникают новые – например, мое катание на спине Хола – сама "композиция" изменяется, как картина или результат химической реакции. Этот процесс изменения старых, отживших направлений и развитие новых составляет сущность психотерапии. Когда между соответствующими силами возникает новый контакт, открываются новые качества "отчужденных" частей человека.

Метод работы со снами Фрица Перлза¹ иллюстрирует это представление о человеке, как композиции внутренних сил. Без интерпретации и особого внимания к сопротивлению, Перлз следует за развитием различных свойств и проявлений человека, предьявившего свой сон, так, чтобы каждая часть личности получила свое место в общей картине. Его пациент Дик так описал свой сон:

(Торопливо) "Я вижу повторяющийся ночной кошмар. Я сплю и во сне слышу чьи-то душераздирающие вопли. Я просыпаюсь и вижу, что копы избивают какого-то ребенка. Я хочу подняться, чтобы помочь ему, но кто-то стоит у изголовья и в изножье кровати. Они кидают на меня подушку и давят, давят так, что я не могу пошевелить головой. Я не могу выбраться. Я просыпаюсь с отчаянным криком, весь в испарине".

После нескольких вступительных слов Перлз попросил Дика "стать" полицейским и избивать ребенка. Дик изобразил полицейского, сдирающего с ребенка кожу. Эта роль ему не нравилась. Тогда Перлз попросил его поговорить с полицейским. Дик объяснил разницу между социальным положением ребенка и полицейского, который отвечает за моральные устои общества. Потом Дик заявил, что если ребенок намерен вредить людям, он будет с ним бороться. Перлз предложил Дикю сыграть роль ребенка. "Ребенок" объяснил, что ему важно быть членом гангстерской шайки и снайперским стрелком. Он хочет быть значимым. Постепенно Дик начинает сочувствовать полицейскому и его желанию защищать интересы общества, а ребенок становится тем, кто нуждается в заботе и хочет найти свое место в этом мире. Когда ребенок говорит, что ему нужно уехать в другое место и просит о помощи, Дик чувствует беспомощность. Полицейский удерживает ребенка, и ребенок в ярости набрасывается на него. Дик поддерживает ребенка и начинает чувствовать собственную жестокость, а не проецирует ее на полицейского и ребенка.

Затем Перлз предлагает Дикю сделать следующий шаг и направить собственные чувства на самого себя. Дик целиком подчиняется своему желанию уничтожить свое прошлое и заняться осмысленной деятельностью. Работа со сном заканчивается признанием, которое отражает интеграцию образа себя: полицейского и ребенка, его беспомощности, чувства собственной значимости, его потребности быть "метким стрелком" и нравиться другим, его рациональности:

Перлз : Итак, закрой глаза и вступи в контакт со своей жестокостью. Как ты ощущаешь жестокость?

Дик: (затаив дыхание): Я хо-о-чу раз-разрушать. Я хо-о-чу разломать прошлое. Я хочу избавиться от всего этого, чтобы не делать ничего такого. Я хочу быть *свободным*. Я бы хотел растерзать все это.

Перлз : Так поговори с прошлым. Скажи: "Прошлое, я хочу избавиться от тебя".

Дик: Прошлое, отвяжись от меня. Многие дети проходят через это. На свете полно всякого вздора. Многие из тех, кто хотел переделать школу, попали в тюрьму. Это не значит, что они не могут сделать что-то до конца. Я получил свою степень доктора философии. Я прошел *через тебя*. Я просто больше не хочу этого. Ты больше не будешь мучить меня. Я больше не должен возвращаться назад и видеть эту чертовщину. Я больше не должен бояться этого. Я могу жить там, где живу сейчас. Я отправляюсь в академический мир – реальный мир!

Перлз: А что скажет прошлое?

Дик: Да-а, но ты знаешь, что мы – твои друзья и нам-то известно, что тебе нужно. Наша жизнь богаче. В ней больше ярких чувств, смысла, больше дел и впечатлений. Она не стерильная. Ты знаешь, что сделал. И ты не можешь так просто уйти, ты не оставишь это.

Перлз : Другими словами, жизнь доктора философии была стерильной? А Вы...

Дик: Доктор философии... О! Доктор философии, черт возьми, что это означает?

Перлз : Объясни ему.

¹ Perls, F.S., 1 Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah: Real People Press, 1969.

Дик: Посмотри: когда у тебя есть степень доктора философии, что же ты получаешь? Ты оказываешься в позиции, когда ты можешь чуть-чуть больше, чем просто анализировать определенный круг проблем. Когда люди сталкиваются с ними, они, черт возьми, на самом деле и не собираются ничего делать с этим. И ни за каким чертом это никому не надо, и без разницы, что ты делаешь.

Перлз: Ну вот, мы подошли к экзистенциальной проблеме. Сейчас ты получил зацепку, чтобы узнать, в чем твой тупик.

Дик: Я не просто хочу делать что-то более живое. Я бы хотел заниматься чем-то более осмысленным, более *реальным*. Я хочу потрогать, почувствовать это. Я хочу видеть, как это растет и развивается. Даже если это долгий путь, я все равно хочу чувствовать, что приношу пользу. У меня нет идеи перевернуть мир... Это чувство беспомощности... Вся эта работа.

Перлз: Это очень важное замечание, потому что все убийства, основаны на беспомощности... Значит, быть доктором философии...

Дик: В мире живет три миллиарда человек, и, возможно, только десять тысяч из них принимают решения. Моя задача – помочь тем, кто принимает решения, стать мудрее. Я не собираюсь потрясти мир, но я, черт возьми, хочу сделать много больше, чем остальные два миллиарда и девятьсот с чем-то. И это будет очень важный вклад.

Перлз: Ты замечаешь, что становишься более рациональным – противоположности сходятся? Как ты сейчас себя чувствуешь?

Дик: Я чувствую, что хочу быть рациональным.

Перлз: Да-да. Я думаю, что ты сейчас проделал очень хорошую работу.

В ходе работы со сновидением не было никаких попыток узнать, что стоит за *этим* сном. Более того, с помощью повторений сказанное во сне было расширено таким образом, что каждое высказывание вело к следующему до тех пор, пока не прокрутилась вся цепочка. Каждой частью смогла говорить со *своих собственных* позиций, всегда эмоциональных, но никогда не предопределенных во взаимодействии с другими частями. Задаваться вопросом, какое "я" настоящее, все равно что решать, что является более истинным зрительным образом – маленький красный кружок на картине Мондриана или голубой прямоугольник. Суженное представление о себе смягчается тем, что возникает из композиции сил. В данном случае это потребность получить степень доктора философии и использовать ее возможности осмысленно. Когда части "я" соприкасаются друг с другом, срабатывает основополагающий рефлекс, который их интегрирует.

Человек проявляет целую композицию разных личностных качеств. Это было очевидно в работе со сном и особенно ясно проявляется в гештальт-терапевтической работе с полярностями. Новый взгляд гештальт-подхода заключается в том, что каждый индивидуум сам по себе – это бесконечное сочетание полярностей. Какое бы свойство ни обнаружил в себе человек, к нему всегда прилагается антипод, или полярное качество. Оно "дремлет" в фоне, определяя интенсивность настоящих переживаний, но может образовать фигуру, если соберет достаточно сил. Если эту силу поддержать, становится возможной интеграция полярностей, застывших в позиции взаимного отторжения.

Самая знаменитая перлзовская связка полярностей – "победитель-побежденный"¹.

Полярности не имеют пределов: образ жизни моего брата и мой; моя доброта и моя жестокость; моя чувствительность и мой цинизм; моя разговорчивость и моя немота; и т.д. Полярности у каждого человека свои.

Чтобы разобраться в них, нужно помочь каждой части проявить во всей полноте свои потребности и желания и одновременно установить контакт с противоположной частью и впервые ощутить свою ценность в новом союзе сил. Это уменьшает вероятность того, что

¹ Перлз ввел в лексикон гештальт-терапии пару "собака сверху" (topdog – победитель) и "собака снизу" (underdog – побежденный), в которой разыгрывается борьба между хозяином и слугой. Хозяин командует, направляет и бранит слугу, а слуга противопоставляет этому пассивность, тупость или безуспешные попытки выполнить требования хозяина. См.: Perls, F.S., Four Lectures in Fagan, J. and Shepard I., Eds., Gestalt Therapy Now. Palo Alto, California: Science & Behavior Books, 1970.

одна часть "увязнет в трясине" собственного бессилия. Какая часть при этом окажется "собакой сверху", а какая "собакой внизу". менее важно, чем то, что в этом союзе найдут применение силы и особенности каждой из частей.

Одна женщина принимала участие в группе и долго предпочитала молчать, что было нормальным для нее до тех пор, пока она не почувствовала ярость, а затем беспомощность в борьбе с яростью. Далее мы приводим записанный диалог между ее *беспомощностью* и *яростью*. Этот диалог демонстрирует несовместимость двух частей, а затем смягчение барьеров за счет создания новой связи. Она действительно стала более активной не только в работе группы, но и в своей профессиональной жизни.

Беспомощность: Я действительно совершенно беспомощна. Я не могу ничего изменить в своей жизни. Я всегда помалкиваю, давая другим возможность принимать решения.

Ярость: Я по горло сыта твоими отговорками! Вот так всегда! Тебе не нравится то, что происходит, но ты ничего не хочешь сделать, чтобы это изменить.

Беспомощность: Единственная причина – это ты! Стоит мне дать тебе свободу, и ты возьмешь верх. А мне ничего не останется. Ты придешь в ярость и разнесешь все вокруг! Даже сейчас я начинаю плакать, когда я думаю об этом. Ты всегда заставляешь меня плакать. Когда я плачу, то побеждаю тебя, потому что ты ничего не можешь сделать, но и я тоже становлюсь бессильной. И так всегда...Я просто ничтожество – только слабость и слезы...

Ярость: Если бы только ты могла мне доверять, я показала бы тебе, что гнев может быть полезным, а не только разрушительным.

Беспомощность: Нет! -

Ярость: Ну, тогда давай, истощай себя дальше.

Беспомощность: Я больше не хочу. Это неразрешимая дилемма... Это ты виновата...Если бы тебя не было, я бы могла что-то сделать. Если бы ты не подавляла меня, если бы ты не отвергала меня, если бы не старалась, как долбаный ангел, чтобы все было по твоему, я бы не попала в этот тупик. Я все понимаю, но ничего изменить не могу.

Ярость: Ты только делаешь вид, будто можешь что-нибудь сделать. На самом деле, единственное, что ты должна – это дать мне волю. Расслабься и позволь происходить тому, что происходит. Может быть, если бы ты не была все время настороже...Открой наконец рот и дай возможность мыслям стать словами.

Беспомощность: Я знаю о чем ты говоришь. Я сама этого хочу. Но я думаю о страшной ярости и снова начинаю плакать... Я вижу своего отца на верхней ступени лестницы с большим ножом в руке. Он грозит убить мою тетку... Я вижу его выпученные бледно-голубые глаза. Я вижу, как он устался на нее и кричит... кричит... кричит... Я не могу выдержать этого!

Ярость: Остановись! Ведь это всего-навсего отец. А он – это еще не весь мир.

Беспомощность. Его гнев разрушил всю его жизнь. Он жалкий и одинокой человек.

Ярость: Твоя ярость разрушает твою жизнь, потому что ты отвергаешь ее. Что лучше?

Беспомощность: Нет. Я все это понимаю, но слезы всегда мешают мне...

Ярость: К черту слезы! Ты можешь пройти мимо них... или с ними... или вопреки им...Не нужно оправдываться.

Беспомощность: Как я могу использовать тебя? Нет, будь со мной... Может быть, в этом беда ...Я говорю о тебе, как о каком-то оружии... Так не должно быть... Я не хочу драться с тобой... или использовать тебя...Просто будь частью меня.

Последнее предложение этого диалога отражает естественное стремление к синтезу, произвольное движение к интеграции. Любой сложный организм распределяет свои силы таким образом, чтобы функционировать экономно, чтобы создать самые удобные, самые элегантные и самые эффективные из возможных комбинаций внутренних свойств. Нежность, принужденность, стеснительность, отвага, жестокость, доброжелательность – такая композиция личных свойств может мирно существовать, если человек вновь откроет их возможности и реорганизует в композицию. Чтобы достичь согласия, которого, как принято

считать, просто не может быть и которого не было в прошлом опыте, требуется известное мастерство, не говоря уже о выдержке и творчестве. Они необходимы для поддержки интеграции личностных качеств, ранее болезненно соперничавших друг с другом.

Много лет назад Райх описал рефлекторную интеграцию на физическом уровне и назвал это явление "рефлекс оргазма".¹ После полного оргазма движения человека становятся хорошо синхронизированными. Мы считаем, что описанную Райхом гармонию, можно наблюдать в любой важной сфере деятельности, которая захватывает организм целиком. В некоторых реакциях организма участвует вся мускулатура: при чихании, кашле, смехе, плаче, рвоте и дефекации. Когда ребенка учат ходить на горшок, он со временем начинает понимать, что, напрягая сфинктер, может контролировать процесс дефекации и учится постоянно сжимать сфинктер, чтобы не оплошать. Так же, как в сделке Фауста с дьяволом, ребенок отгоняет от себя "страшное несчастье" наделать в штанишки, но добивается этого дорогой ценой – ценой сбоя в работе собственного организма, которые он не мог предвидеть. Больше нет проблем с кишечником, но зато теперь он ограничен в движениях таза, а его дыхание затруднено. Чтобы убедиться, попробуйте сейчас сильно напрячь анус и посмотрите, как это скажется на вашем дыхании. А теперь попытайтесь сказать что-нибудь, продолжая напрягать сфинктер. Впечатляющий эффект, неправда ли?

Нужно лишь небольшое усилие, чтобы понять: то, что происходит в одной части человека, воздействует на весь организм в целом. Сотрудничество частей иногда нарушает слаженную работу его организма, а иногда, наоборот – способствует ей. Например, у одного скрипача во время концерта всегда деревянное выражение лица. Но несмотря на это, он играет выразительно и даже страстно, как будто все свои чувства вложил в музыку, сконцентрировал в пальцах и скрипке, отделив от остального тела. Другой человек как ни в чем не бывало готовится к экзамену, когда под окном стучат отбойным молотком. Он почти не слышит шума, занижая одну функцию и сосредоточиваясь на другой. Такая концентрация необходима. Она приносит неприятности только в случае, если блокировка становится хронической и блокированная функция не срабатывает в тот момент, когда она нужна. Скрипач с деревянным лицом потерпит фиаско, если не сможет нормально выражать свои чувства, когда в руках у него не будет скрипки.

Ограничивающую связь между функциями демонстрирует случай с одной пациенткой, которая обнаружила, что мочится в штаны, когда быстро бегаёт. Поэтому она *не станет* ускорять шаги, даже если не успеваёт автобус или опаздывает на урок. Её главное торможение локализуется в мускулатуре, которая контролирует мочеиспускание. Во время бега она не может контролировать мускулатуру, поэтому бег представляет для неё опасность. Другие люди могут блокировать сильный смех, так как боятся, что он может перейти в плач – как некоторые женщины и мужчины рыдают на пике сексуальных переживаний. Если человека пугает не сама активность, а реакция, которая с ней связана, человек страдает вдвойне. Невозможно решить главную проблему, не уделяя внимание связанной с этим функции.

Человек сам по себе является "группой", между членами которой возникают все новые отношения и связи. Курт Гольдштейн² так описывает такой процесс интеграции:

"Все человеческие способности участвуют в любой форме его активности. Способность, которая необходима для данной цели, находится на переднем плане, а все остальные – на заднем. Все эти способности организованы таким образом, чтобы они помогали самореализации всего организма в этой ситуации. Для каждой цели существует особое соотношение фигуры и фона".

Конечно, в процессе интеграции возникают противоречия, некоторые противоборствующие элементы над другими, некоторые стираются, а иные находятся в постоянном соперничестве за то, чтобы выделиться из фона. Первоначально признавалось, что борьба

¹ Reich, W., *The Function of the Orgasm*. New York: The Noon-day Press, 1942.

² Goldstein, K., "Effect of Brain Damage on the Personality", in Zax, M. and Stricker, G., *The Study of Abnormal Behavior*. New York: Macmillan, 1964

противоречивых импульсов может быть непримиримой, каждый из них потенциально может вредить другому – как желание отделиться может мешать желанию быть любимым матерью.

Ни одна из человеческих потребностей не способна легко и охотно подчиняться своей противоположности внутри индивидуума, как ни одна страна или человек не может приветствовать своего антипода. Когда антиподы сталкиваются, статус-кво утрачивается, потому что каждый антагонист изменяется в результате взаимного воздействия. Чтобы избежать риска нежелательных изменений, они отступают, но при этом теряют возможность нового динамического синтеза. Например, человек с сильными, но противоречивыми качествами – жестокостью и добротой – может бросаться из крайности в крайность, пока не объединит эти качества и не преобразится, получив любовь близких. Он становится нежным, что едва ли свойственно жестоким людям, но может быть и не в меру язвительным, что не характерно для по-настоящему добрых людей. Развитие в том или другом направлении связано с возобновлением контакта между различными аспектами индивидуальности. Возможность их синтеза часто исключается в силу ошибочных представлений о несовместимости.

Восстановить контакт между различными сторонами человеческой личности не всегда легко. Подобно тому, как стратегия конфронтации в политике потенциально взрывоопасна и может повлечь за собой хаос и отчуждение, процесс конфронтации конфликтующих сторон внутри одного человека также может быть опасен. Это особенно сильно проявляется в том случае, когда одно качество прочно укоренилось только потому, что подавило другое качество, которое ищет выражения. Иногда сила, которая требуется для того, чтобы возобновить опасный контакт, может привести к помешательству или крайним проявлениям, с помощью которых человек пытается этот контакт установить. Одному человеку нужно разрядить свою ярость в крике, чтобы противодействовать беспомощной покорности. Другой предается порокам, чтобы избавиться от непомерно сковывающих рамок морали. Третий предпочитает застыть в кататоническом состоянии¹, как будто проглотил свое непомерное тщеславие, унаследованное от отца. Все они играют в опасные игры, в которых ярко проявляются дремлющие в них силы. Пока эта новая возбуждающая энергия не достигнет соединения с превосходящей силой, поведение человека не будет целостным.

При таком непросто соотношении двух противоречивых качеств одна часть человеческой природы часто бывает лишена активности и выразительности. При движении противоположных частей к интеграции снова появляется возбуждение, но все еще сильная энергия доминирующей части подавляется не сразу. Человек, который вовлечен в этот процесс, может испытывать острое чувство сверхвозбуждения и страх "взорваться". Не имея опыта переживания эксплазивных (взрывных) реакций, он не знает, что ощущение взрыва может выражаться в слезах, крике, запальчивой речи, резких движениях, вспышке раздражения, оргазме и т.п. Прежде он считал, что сильные чувства угрожают его личным границам, именно поэтому они не получали подходящего выхода. Если в терапевтической ситуации человек позволит "взрыву" произойти, то сможет как бы родиться заново. Если же он не в состоянии ассимилировать свои сильные чувства, что необходимо для интеграции, то по меньшей мере на некоторое время отсрочит свое развитие в этом направлении. Чтобы отличить бегство от ассимиляции, от терапевта и от пациента требуется большое мастерство и тонкая чувствительность.

Невозможно точно измерить границы способности выразить и ассимилировать взрывоопасные чувства человека. Только должное уважение к саморегуляции человека защищает терапевта от навязывания пациенту способов поведения.

Но даже в этом случае не всегда удается сделать большой шаг вперед. В моей терапевтической практике два самых важных момента произошли тогда, когда я в аффекте, готовый рискнуть всем, заявил: *"Пошло все к черту!"* Под воздействием непреодолимых чувств человек может отказаться от последующего выбора, решив: "пусть будет как будет".

¹ Кататонический ступор – явление, встречающееся при некоторых психических расстройствах. В кататоническом состоянии больные могут сохранять причудливые, часто неудобные позы, продолжительное время оставаться неподвижными на одном месте.

Однажды на терапевтической сессии я решил принять все, чтобы бы ни произошло, и с удивлением заметил, что с трудом сдерживаю рыдания, впервые за всю свою взрослую жизнь. В другой раз я обнаружил конвульсивные спазмы и сильную дрожь. Каждый раз, проходя через новые переживания, я становился чувствительнее и получал новые направления личного развития. Это происходило не с помощью контроля, а под влиянием силы настоящего момента, который делает мир человека целостным.

4. СОПРОТИВЛЕНИЕ

Каждый человек управляет своей энергией так, чтобы иметь хороший контакт с окружающей средой, или сопротивляется такому контакту. Если он чувствует, что его усилия принесут успех, что он полон сил, а окружающая среда является для него средой питательной, – он будет смотреть жизни в лицо с радостью, доверием и даже отвагой. Но если усилия не приносят желаемого результата, у него возникают тяжелые разрушительные переживания: гнев, смятение, неприкаянность, бессилие, разочарование и т.д. Тогда он вынужден направить свою энергию на поиск разных способов, снижающих возможности его контакта со средой.

Специфические способы прерывания взаимодействия со средой определяют стиль жизнь человека, когда он установит свои приоритеты. Существует пять основных способов сопротивления: 1) интроекция; 2) проекция; 3) ретрофлексия; 4) дифлексия; 5) конфлюэнция (слияние).

При *интроекции* человек пассивно принимает то, что предлагает среда. Он прилагает мало усилий, чтобы определить свои потребности и желания. Это выражается в том, что он не критичен к происходящему или живет в благоприятной для себя среде. Когда окружающая среда к нему враждебна, он направляет всю свою энергию на то, чтобы сохранить удовлетворение сложившимися обстоятельствами.

В случае *проекции* человек не признает какие-то свои качества, приписывая их среде. Если среда достаточно разнообразна, в некоторых случаях он, конечно, будет прав. Но чаще всего он будет совершать серьезные ошибки и чувствовать себя неспособным что-то изменить.

При *ретрофлексии* человек отказывается от любых попыток влиять на окружающую среду, в которой чувствует себя отдельным самодостаточным образованием. Он переносит свою энергию вовнутрь, сурово ограничивая связь между ним и средой.

В случае *дифлексии* человек включается в общение со средой как попало. Чаще всего он при этом совершает ошибки, а ели и попадает в цель, то случайно. То есть, либо он не вкладывает достаточно энергии, чтобы получить существенную отдачу, либо вкладывает ее наугад, и она "мутнеет" и исчезает. Он доходит до отчаяния, не получая отдачи, и заканчивает "банкротством".

При *конфлюэнции* человек плывет по течению. Это требует небольших затрат энергии при личном выборе, ему нужно лишь немного помогать течению, которое подхватывает его и несет. Этот поток может быть не тем направлением, по которому он хотел бы идти, но его случайные товарищи считают выбранное направление верным, и он тоже принимает его за правильное. Кроме того, ему это недорого стоит, как же он может жаловаться?

А сейчас давайте подробнее рассмотрим все эти пять способов.

Интроекция

Интроекция – это очень распространенный способ взаимодействия между индивидуумом и окружающей средой. В первые месяцы ребенок безоговорочно принимает все, что получает извне, не сразу ощущая возможные губительные последствия. Пока не появились зубы, а с ними и навыки пережевывать пищу, он доверчиво глотает то, что ему дают. Точно так же он "глотает" и впечатления о мире.

В начале жизни ребенок должен принимать вещи такими, какие они есть, или отказываться от них, когда, если может. Его потребность доверять среде обитания особенно вели-

ка. Если среда действительно достойна доверия, поступающая информация будет "питательной и усвояемой", будь то пища или общение. Но вот пищу запихивают в ребенка против его воли, доктор уверяет, что укол – это не больно, а взрослые твердят, какать – это грязное и неприличное занятие. Появляются множество "ты должен" и лишь маленькая часть из них совпадает с тем, чего ребенок действительно хочет. В конечном итоге детская доверчивость оказывается подорванной внешними авторитетами, оценки которых разрушают его собственную ясную идентичность. Взрослые "пираты" захватывают его "территорию". Сначала капитуляция кажется унижительной, а затем забывается. Правила "завоевателей" поддерживают в ребенке чувство несостоятельности, как только он попытается отклониться от предписанных норм. Эти правила, полученные из вторых рук, все время идут вразрез с актуальными потребностями ребенка и не признают за ним права нести ответственность и выбирать.

Человек, который "проглотил" все ценности своих родителей, школы, среды, ждет, что в жизни и дальше будет так, как было. Когда мир вокруг него начинает изменяться, он легко пугается и принимается защищаться. Свою энергию он использует так, чтобы поддерживать интроецированные ценности. В то же время он всеми возможными способами пытается интегрировать свое поведение и полученное от других представление о том, что правильно, а что нет. Даже когда интроекция успешна, то есть между ней и реальной жизнью царит согласие, он все-таки платит высокую цену, потому что утрачивает чувство свободы выбора.

Основная сложность освобождения от интроекции заключается в том, что у каждого из нас есть своя долгая история интроецирования, так как это общепринятый способ обучения и воспитания. Ребенок учится, впитывая в себя окружающий мир. Ребенок ходит как отец, даже не стараясь специально ему подражать. Языки и диалекты, чувство юмора – все это приходит как будто само. Ребенок просто воспринимает многие аспекты жизни по принципу "все как оно есть", и процесс обучения для него такой же естественный, как движение крови по жилам или дыхание. Восприятие вещей "как оно есть" обладает свежестью, которая с трудом восстанавливается позже при осознанном обучении.

К сожалению, обучение с помощью интроекции требует несуществующей в реальности среды, которая полностью соответствовала бы потребностям человека. А раз такое полное соответствие недостижимо, человек должен не только выбирать, чего же он хочет и с чем готов идентифицироваться, но и сопротивляться давлению и внешнему влиянию, чего порой не хочется. В этот момент и начинается борьба.

Борьба резко усиливается в два года, а потом в юности. Подросток так сильно возмущается вторжением извне, что готов пожертвовать чем угодно, лишь бы настоять на своем. Он совершенно интуитивно осознает, что в данный момент не чужая мудрость, а собственный выбор дает ему преимущество. На первом плане "я сам", а мое "благополучие" на втором, – считает он. В два года он просто говорит "нет", а в юности готов скорее уйти из школы, чем подчиниться чужим требованиям.

В раннем детстве ребенок еще не знает применения своему выбору и принимает все на веру. Например, в два года он не задумываясь подражает отцовской походке. Лишь с годами он может задать себе вопрос, нравится ли ему ходить так, как отец, сознательно изменить свою манеру двигаться. Но даже когда появляются другие навыки, некоторым людям бывает трудно освободиться от интроецированных привычек. Различение между пагубным и благотворным влиянием становится надежным критерием и приобретает форму выбора на основе личных ценностей и стиля жизни. Более того, возрастает способность по-новому структурировать происходящее. Человек развивает способности не просто принимать или отвергать что-то, а организовывать собственный опыт таким образом, чтобы создавать то, что приемлемо лично для него.

Это более созидательное различение, в отличие от опыта раннего детства, связанного с появлением навыка жевания. Процесс жевания – это прототип активности по приспособли-

ванию мира¹. Неизбежный конфликт между принятием жизни, как она есть, и изменением ее продолжается всю жизнь человека.

Первая задача по устранению интроекции состоит в том, чтобы создать у человека чувство, что выбор возможен, и усилить различие между "я" и "ты". Есть много способов достичь этого. Самый простой – составлять предложения о себе и терапевте, начиная сначала с "Я", а потом с "Ты". Или сочинять предложения, которые начинаются с "Я думаю, что...", а затем обратить внимание на то, какие из этих заявлений содержат убеждения, основанные на собственном опыте, а какие из них переняты у других людей. Конечно, любой опыт, усиливающий чувство собственного "Я", – это важный шаг на пути освобождения от интроекции.

Приведем пример. Глория, привлекательная 25-летняя женщина жила с любимым человеком, который говорил, что тоже любит ее. Однако Глорию мучили сомнения, захочет ли Дэн, ее избранник, когда-нибудь жениться на ней, и так ли хорошо он к ней относится, как утверждает. Глория непременно хотела выйти замуж. Над нею довели родительские представления о том, что женщина не должна жить с мужчиной до свадьбы, а если мужчина и идет на это до женитьбы, значит, он вовсе не собирается жениться, -

"Зачем ему жениться, – сказали бы ее родители, – когда он получил, что хотел". Глории необходимо было освободиться от их антисексуальных представлений о супружестве и принять свои собственные. Если она примет свою сексуальность, то сможет лучше оценить свою привлекательность в глазах Дэна и понять, что сама может выбирать мужчину. И тогда, даже если Дэн не женится на ней, она поймет, что потеряла только его, а не свой шанс выйти замуж. Другими словами, она перестанет быть только выбираемой или отвергаемой, а будет выбирать сама. Такая роль была незнакома Глории, но у нее были шансы с успехом справиться с нею – она обладала привлекательной внешностью, умом и энергичностью. Однажды осознав свою природу, Глория могла бы освободиться от своей интроекции родительских ценностей, которые отвергали сексуальность и отводили женщине пассивную роль. Во время терапии она постепенно выбиралась из этих узких рамок, сначала проявив теплое отношение ко мне и обнаружив, что симпатия – естественное чувство. Затем Глория научилась ценить свою внешнюю привлекательность, меняя туалеты и походку, и открыто глядеть на людей, с которыми разговаривала. Она почувствовала собственную индивидуальность и добилась того, что Дэн женился на ней.

При интроекции к минимуму сводится различие между тем, что человек "заглатывает" целиком, и тем, чего он на самом деле хочет, если он вообще позволяет себе замечать подобное различие. Нейтрализуя собственные чувства, человек избегает агрессии, необходимой для изменения того, что существует. Он ведет себя так, будто все существующее неизменно, и он должен принимать все как есть и ничего не менять. Из новых впечатлений человек выделяет только то, что соответствует прошлому опыту, усиливая его неизменность, и очень заботится о том, чтобы заранее знать, что произойдет. Вся его жизнь – это вариации на уже знакомую тему. Он не допускает к себе ничего нового и при этом утрачивает ощущение остроты жизни, которое возникает только из непосредственного опыта.

Олпорт² придавал большое значение тому, как люди реагируют на различия и новизну. Он описал два способа восприятия: нивелировку и заострение. Когда люди, склонные к заострению, вспоминают о чем-то, они преувеличивают различия между своими ожиданиями и тем, что чувствуют в настоящий момент. Различия между знакомым и незнакомым колючие, как дикобраз. Люди, склонные нивелировать различия, обычно устраняют их. Выдающиеся или уникальные аспекты опыта остаются незамеченными. Новые знания не приносят им ощущение новизны в основном потому, что непривычные детали опускаются или забываются. Они не стараются их удержать.

Работа с интроекцией состоит в том, чтобы научиться не "проглатывать", а "жевать" – в прямом и переносном смысле, – и избавиться от нетерпения, лени и жадности. Неприятие неизбежных различий на самом деле является непереносимостью агрессии, которая нужна

¹ Perls, F.S., *I Ego, Hunger and Aggression*. London: Georg Allen & Unwin Ltd., 1947.

² Allport, G.W., and Postman, L.J., "The Basic Psychology of Rumor" in Maccoby, E.E., Newcomb, T.M. and Hartley, E.L., Eds., *Reading in Social Psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1958.

для обновления организма. Нетерпение заставляет человека немедленно все "сглатывать", лень – не позволяет делать работу, требующую слишком больших усилий; жадность старается получить как можно больше и как можно быстрее. Все эти тенденции ведут к интроекции.

Например, слова, которые вы читаете, могут показаться убедительным, а могут вызывать раздражение, желание поспорить, поразмышлять. Трудно предвидеть, сколько времени вам потребуется для отказа или принятия. В основном книги читают в рамках либо интроективного, либо критического представления. Они или быстро становятся знакомыми, или отвергаются. Книг слишком много, поэтому выбирать нужно осторожно и внимательно.

Интроектор хочет, чтобы ему все разжевывали и клали в рот. Он ждет сверхпростых и легких задач. Подлинно глубокие идеи и изящные терапевтические находки, которые отличали Перлза и некоторых других исследователей, придумавших "горячий стул", "слугу-хозяина", "тупик", "замороженную голову" и т. п., – чаще всего "сглатываются", а не "перевариваются" теми, кому имитация заменяет развитие собственного стиля жизни. Драма усиливает процесс коммуникации, проясняя и ускоряя его. Однако человеку необходимо ясно видеть разницу между драмой, которая вдохновляет и вносит ясность, и дешевыми речевыми трюками, которые дают возможность *просто чувствовать*, а не понимать, как протекает его собственное развитие.

Когда в процессе терапии интроективный пациент мобилизует свою агрессию, он начинает остро чувствовать накопленную горечь. И это понятно, ведь он "проглотил" слишком много из того, что было для него неудобоваримо. Для многих это позиция жертвы. Следует различать горечь и агрессию. В то время как горечь только констатирует факт, агрессия *побуждает* к изменению.

Поначалу изменения производятся наугад, так как человек не привык знать о своих желаниях, он знает только то, чего *не хочет* и от чего хочет избавиться. Но даже ненаправленные и неоформленные изменения – изменения ради изменений – пробуждают энергию – значит, организм возрождается к жизни. Когда жизнеспособность восстанавливается, можно не волноваться о направленности, для этого потребуется только время. Такая философия отчасти рискованна, потому что ненаправленная энергия, выпущенная на свободу, как монстр профессора Франкенштейна, может оказаться опасной. Однако в работе с интроекцией высвободить энергию необходимо. Вот почему эффективная психотерапия содержит элементы риска, как и любой бунт. Чтобы преодолеть интроекцию, бунт необходим. Он напоминает рвоту, в прямом или переносном смысле, потому что человек освобождается от неприемлемого и чужеродного. Такой шаг нужно сделать обязательно, даже если в течение многих лет казалось, что это неотъемлемая часть личности. Открытие того, что "данность" совсем не является "неизбежностью" – это опыт, который может стать поворотным моментом для самоопределения человека. Он перестает воспринимать свое существование как нечто заданное и неизменное, а начинает создавать его сам.

Проекция

Человек прибегает к *проекции*, когда не может принять свои чувства и поступки, потому что "не должен" чувствовать или поступать так. Это "не должен" является, конечно, интроекцией, которая вызывает у человека глубинное неприятие этих чувств и поступков.. Чтобы решить эту дилемму он *не признает* свои собственные "проступки", а приписывает их другим. В результате возникают классические "ножницы" между его настоящими чертами характера и тем, что человек знает о них. С другой стороны, человек повсюду начинает находить эти черты в других людях. Например, подозрение, что кто-то другой желает ему зла или пытается заманить в ловушку, основано на неприятии того, что *он сам* так относится к другим людям. Там, где интроективный человек отказывается от идентификации, проективный будет отстраняться постепенно.

Восстановление идентификации проективного человека из рассеянных частей – краеугольный камень процесса психотерапии. Когда, например, пациент жалуется на то, что его отец не хочет с ним разговаривать, не стоит "покупаться" на такое заявление. Терапевт мо-

жет попросить опечаленного сына повернуть свою жалобу на 180 градусов и вместо этого сказать, что *он сам* не желает разговаривать со своим отцом. Тогда сын сможет понять, что, возможно, он первый начал отстраняться от отца, избегая разговоров с ним.

Психотерапевтическая техника работы с проекцией основана на предположении о том, что мы сами создаем свою жизнь и, восстанавливая свою причастность к ней, обретаем силу для изменений нашего мира. Более того, даже когда нет необходимости или возможности изменить что-либо вовне, если чувство собственной идентичности так хорошо выражено, как в знаменитом восклицании: "Я таков, каков я есть!" – это само по себе имеет лечебный эффект.

Когда проективный человек сможет представить себе, что ему свойственны некие качества, которые он прежде не осознавал, а лишь замечал в других, это поддерживает и расширяет его подавленное чувство идентичности. Возьмем, к примеру, человека, не признающего собственной жестокости. Если он почувствует себя жестоким, это либо придаст ему новую силу и, возможно, сделает более мягким либо даст необходимый толчок к тем изменениям, которые можно произвести только с помощью жестокого поведения.

Дэвид, студент-дипломник, чрезвычайно страдал от жестокого обращения одного из своих преподавателей и в то же время был подавлен конфронтацией с ним. В процессе работы, исследуя, как бы он повел себя, если бы был жестоким, Дэвид обнаружил, что первым начал конфликт, когда пытался взять верх над преподавателем. Ему было необходимо владеть ситуацией и сохранять собственную независимость. До этого момента он чувствовал себя не участником борьбы за выживание, а лишь беспомощной жертвой. После того, как в своих фантазиях он позволил себе кричать, произносить резкие тирады и даже убивать своего "врага", давление его проекции ослабло. Он перестал чувствовать себя жертвой произвола, когда осознал, что он и стрелок и мишень одновременно. Проективное возмущение сменилось активной борьбой с трудностями. Проективное возмущение – серьезный деструктивный фактор, когда оно питает злобу. Оно становится мощной силой, которая делает человека неспособным к принятию решений.

В описанном примере Дэвид не стал отвергать своего "внутреннего монстра", поэтому с готовностью принял участие в эксперименте. Но не всегда бывает так просто. Когда проекция формирует паранойальную самозащиту, появляются серьезные трудности. Любые предложения по-новому использовать свои личные качества вызывают сильнейшее сопротивление, которое может связывать руки терапевту. В такой ситуации терапевт должен особенно постараться вызвать у пациента доверие к себе, проявляя доброжелательность и поощряя даже самые незначительные успехи, потому что здесь существует очень тонкая грань между восстановлением осознания пациента и появлением враждебности. Такому пациенту важно быть уверенным в том, что терапевт его поймет, невзирая не на что. Овладение проективным "материалом" происходит только при искренней поддержке терапевта, в противном случае оно не происходит совсем.

Одна из моих клиенток испытывала мучительный страх перед своим начальником. Она считала, что шеф хочет от нее избавиться, потому что она слишком умна, а он терпеть не может чувствительных дам, которые ответственно относятся к своей работе и только мешают ему бездельничать и командовать. Я предположил, что *плохие отношения* с начальником связаны с тем, что она сама хочет добиваться своего без борьбы и усилий. Я несколько раз пытался предложить ей попробовать новую роль, но моей пациентке каждый раз казалось, что я принимаю сторону начальника, хотя на самом деле я не одобрял его поведение почти также, как и она. Она почувствовала мою поддержку, только когда я попросил ее рассказать мне о своей жизни. Пациентка была так поглощена собственным рассказом, что немного ослабило ее паранойю.

Проекция не всегда противоречит контакту. Проецирование – это нормальная человеческая реакция. Способность интуитивно чувствовать другого подкрепляет человеческое взаимопонимание. Как же еще люди могут узнать, о чем говорят другие? Жизнь "заставляет людей знать друг о друге".

Поэтому терапевт "с высот" своей собственной паранойи, психопатии, депрессии, кататонии или гебефрении¹ может лучше понять другого человека, который занимается самоуничтожением под воздействием "передозировки этих ядов". Наши собственные проекции действительно подсказывают нам больше, чем эти традиционные представления об этих психологических "бедах". Наши проекции обычно менее категоричны, мы просто знаем, что такое стеснительность или сексуальность, веселость или заторможенность или другие проявления, которые можно заметить в другом человеке. Терапевт должен чутко реагировать на человеческую индивидуальность, уметь подняться над собственными пристрастиями и освободить пространство для проявлений *любой* другой личности.

Каждый человек является центром притяжения в своей вселенной. Да, мир существует независимо от нас, но этот факт не лишает нас способности чувствовать, интерпретировать и манипулировать миром. Именно эти способности и определяют наш собственный опыт. Вселенная существует независимо от нас, во что бы мы ни верили – в науку или в Бога. Это представление породило в нас ощущение ничтожности, часто лишая нас веры в собственные силы и способности взять на себя ответственность за то, что мы творим. Возможно, быть, поэтому мы и не хотим верить, что сами являемся причиной собственных бед, и объясняем все влиянием мистических потусторонних сил.

Хорошая или плохая, но – это наша собственная вселенная. И каждый человек – ось, вокруг которой крутится ее колесо. По словам Элиота, он стоит "в мертвой точке вертящегося мира".

Ретрофлексия

При ретрофлексии человек подобен гермафродиту – он направляет против себя то, что хотел бы *сделать другому*, или делает сам для себя то, что *хотел бы получить от другого*. Он может быть мишенью для самого себя, собственным Санта-Клаусом, собственным любовником и т.д. Он сжимает свою "психологическую вселенную" до самого себя, не ожидая ничего от других. При ретрофлексии человек способен разделять себя на наблюдателя и наблюдаемого или на создателя и его дело. Эта способность имеет разные проявления. Человек может разговаривать сам с собой. Чувство юмора тоже свидетельствует об этом расщеплении, потому что он может посмотреть на себя со стороны и увидеть нелепость и абсурдность своего поведения. Чувство стыда или смущения – тоже проявления самонаблюдения и самооценки. Человек может создавать и собственную мораль.

Существует множество описаний расщепления человека на самого себя и своего наблюдателя. В рассказе Эдгара По про Уильяма Уилсона и Гетевском "Лесном царе" речь идет о людях, тщетно пытающихся убежать от своего преследователя, который является частью их самих. Тот же феномен отражен в образе недремлющего Ока Божия, знающего все наши помыслы и намерения. Библейская история Моисея, который пытался скрыться от Всевидящего Ока, стала темой ранней картины Мелани Кляйн², где она представила созданный ребенком образ строгого супер-эго, которое является еще более строгим и беспощадным, чем родительское супер-эго. Родители могут знать только то, что ребенок разрисовал обои на стене или ущипнул младшего братишку. Ребенок же знает по себе: "Мне хотелось разрисовать стенку" или "Я хотел ущипнуть младшего братишку". Система "должен", претендующая на то, что лучше самого ребенка знает, что ему нужно, причиняет страдание и сковывает. Боль от осуждения самого себя пронизывает всю его жизнь.

Представьте себе ребенка, который растет в доме, где люди если и не враждебны, то равнодушны и глухи к его детской жизни. Если он плачет, никто не качает его на коленях. Он лишен ласки и заботы. В конце концов он учится утешать и баюкать себя сам и больше никого ни о чем не просит. Потом он учится готовить себе пищу и делает это с любовью. Он покупает себе прекрасные наряды и дорогие автомобили. Он тщательно подбирает для себя окружение. Но при этом у него все равно остается интроективное убеждение: "Мои родите-

¹ Гебефрения характеризуется дурашливостью и манерностью поведения.

² Brown, J.A. C., 1Freud and the Post-Freudians. 0Baltimore: Penguin Books, 1961.

ли не будут заботиться обо мне". И он не позволит себе понять, что это вовсе не означает "Никто не будет заботиться обо мне". Сохраняя эту интроекцию, он неизбежно приходит к выводу: "Тогда я должен делать это сам".

В то же время импульс, который был направлен на другого человека, он может повернуть на самого себя. Эта направленность может быть либо враждебной, либо нежной. Вспышки, горячность, крики или драки последовательно искореняются. Снова появляется интроекция: "Я не должен злиться на них", – которая позволяет создать ретрофлексивную оборону. Он поворачивает свою злость на себя самого.

Вот наглядный пример подобного явления. Молодой человек лет тридцати в детстве переболел энцефалитом с осложнениями, что впоследствии привело к задержке умственного развития. Он любил разговаривать с людьми, но не мог долго поддерживать беседу, и когда начинал понимать, что теряет нить, говорил себе в ярости: "Я глупею, я глупею!" Потом он "выгонял" себя на лестницу, садился там, сжавшись в комочек, щипал себя до боли и, раскачиваясь, повторял: "Я глупею, я глупею!"

Ретрофлексивная активность в лучшем случае может выполнять роль гибкой самокоррекции, противодействуя жесткому ограничению и риску собственных спонтанных реакций. На опасной высоте напряжения чувств человек должен *остановить* себя, как если бы он отплыл слишком далеко от берега. Слишком сильно вовлеченный в ситуацию человек может быть настолько некритичным к себе, что понадобится противодействие его порывам. Например, мать сдерживает себя, чтобы не ударить своего ребенка, и крепко сжимает кулаки перед собой. Ретрофлексия становится особенностью характера, только тогда, когда постоянно возникает ступор между противоположными стремлениями человека. Тогда естественная задержка спонтанного поведения, временная и разумная, закрепляется в отказе от действия. Теряется естественный ритм между спонтанным поведением и самоконтролем, и его потеря расщепляет человека на части.

Когда ретрофлексия повторяется, человек начинает подавлять собственные реакции на внешний мир и остается в тисках своих противоположных, но застывших сил. Например, если ребенок по требованию строгих родителей один раз перестает плакать, он не должен приносить эту "жертву" всю оставшуюся жизнь. Главная проблема нормального существования – научиться своевременно сдерживать себя только в соответствии с ситуацией, а не навсегда отказываться от того, что требовало лишь временного ограничения. Возможно, что ребенок из нашего примера только *думал*, что должен глотать слезы, тогда как на самом деле этого никто не хотел. Главное, что он не должен всегда поступать так и только так.

Мышление само по себе – это ретрофлексивный процесс, тонкий способ разговора с самим собой. Однако ретрофлексивное мышление может прерывать или замедлять поведение. Это важно для ориентации человека в тех вопросах его жизни, которые слишком сложны, чтобы решать их спонтанно, например, выбор профессии, будущей жены или мужа, решение сложной математической задачи, проектирование здания и т.п. Такое торможение порой происходит, даже когда человек принимает самые незначительные решения: пойти посмотреть кровавый триллер или при нынешнем настроении остановиться на чем-то приятном.

К сожалению, расщепление, возникающее при ретрофлексии, часто вызывает стресс, потому что остается внутри и не проявляется в соответствующих действиях. Развиваясь, человек мог бы поменять направление энергии своей внутренней борьбы таким образом, чтобы направить бурлящий внутри "котел" в сторону с чем-то внешним. Освобождение от ретрофлексии состоит в поиске чего-то другого, применимого к жизни.

Хотя цель человека состоит в поисках контакта с другими, на первый план сначала все же выходит внутренняя борьба. Когда побуждение к контакту с другими резко перекрывается, взаимодействие между "раздробленными" частями внутри человека должно быть осознано. Один из способов определить, где происходит борьба, – внимательно приглядеться к позам, жестам или движениям человека.

Представьте себе, что мужчина описывает женщине печальное событие из своей жизни и вдруг замечает, что она все глубже и глубже вжимается в кресло, крепко обнимая себя ру-

ками. Он обрывает рассказ, потому что чувствует, как с каждым следующим словом она отдаляется, оставляя его один на один со своей печалью. Однако переживания женщины были совершенно другими. Ее жест выражал одновременно потребность в поддержке и желание поддержать. Но вместо того, чтобы обнять его, она сжимала себя. Ее импульс выразить сочувствие вызвал противоположную мускульную реакцию – удержать импульс под контролем. В результате руки женщины как будто связали две равные по величине, но противоположные по вектору силы. Вся ее энергия ушла только на подавление импульса, которого она боялась.

У другого человека внутренняя борьба может препятствовать агрессивным побуждениям – желанию оскорбить, ударить, укусить или выказать враждебность. Тогда желание держать себя в рамках и подавить злость можно обнаружить в напряженной, застывшей позе, неподвижной челюсти. Женщина, которая скрещивает ноги, может сдерживать свое возбуждение. Дама, поддерживающая свой затылок, возможно, сдерживает желание поддержать другого. Люди тратят громадное количество энергии на сдерживание подобных порывов.

Существует два уровня сопротивления освобождению от ретрофлексивного поведения. На более мягком уровне человек переносит на себя то, в чем он нуждается. Он будет уютно сидеть, поглаживая, нюхая, нежно обнимая себя. Когда он позволяет себе такое удовольствие, то создает часть того тепла, которое мог бы получить от другого человека. На втором уровне ретрофлексии человек обращает слишком мало внимания на свои потребности. Он не только тщетно пытается найти контакт с другими людьми, но и сам для себя недоступен, даже к себе он не может быть добрым. Запрет на прикосновение настолько глубоко интроецирован, что делает его собственным тюремщиком. Он сидит на стуле в застывшей позе, а прикасается к себе только когда без этого совсем нельзя обойтись – к примеру, вытирается полотенцем после умывания. Такой человек настороженно относится к любому контакту – даже с собственными расщепленными частями. Он не может потянуться не только к другому человеку, но даже сделать это по отношению к своему миру и себе самому.

На первом этапе работы с ретрофлексией мышечная активность может направляться человеком скорее на самого, а не на других. Движение прерывает бездеятельность и восстанавливает живую энергию, контакты с внешним миром. Даже если на промежуточной стадии энергия направлена на себя, это только полезно. Из-за своей ретрофлексии человек обрубает сексуальные отношения с другими людьми и даже мастурбировать толком не может. Чтобы вернуть полноту сексуальных переживаний, для начала ему нужно научиться хорошо мастурбировать. Когда он обнаружит, что это приятно, он окажется на пути к тому, чтобы налаживать сексуальный контакт с другим человеком. Это создает некий переход – ведь тому, кто знает французский язык, легче выучить испанский, чем тому, кто вообще не знает иностранных языков. Если естественное течение энергии однажды восстановлено, в дальнейшем ее потоку легче придать направление.

Любое новое проявление телесной активности на первых порах бывает медленным и неловким. Физическая работа с ретрофлексивными импульсами проходит через такую же стадию. Когда ребенок учится ходить, переставляя ноги, каждое движение требует от него серьезной сфокусированности. Когда он уже умеет ходить, то делает это спонтанно, не задумываясь о каждом шаге. То же самое справедливо и для ретрофлексивных импульсов. Скованные руки, сомкнутые челюсти, сжатая грудная клетка, ноги, приросшие к полу, постоянно нахмуренные брови – все эти мышечные проявления возникают у ребенка как элементы осознанного контроля. Я не хочу говорить плохие слова, я не стану обнимать маму – все это находится под сознательным контролем. Ребенок, который испытывает искушение потрогать то, что запрещается, привыкает говорить себе "нет, нет, нет", как будто является своим строгим родителем.

Позже, когда этот процесс окончательно сформирован, он забывается, и в результате человеку гарантировано постоянное напряжение. То, что забыто, не исчезло, потому что у тела есть много способов воспроизводить забытое. Втянутый живот, впалая грудь и т.п. – все это результат такой дисфункции. Враждебно настроенный господин со сжатыми челю-

стями, останавливая свои агрессивные порывы, удивляется, как это люди могут глотать насмешки и смеяться в ответ. Сам он в такой ситуации становится тяжелым на руку и злопамятным. Другие люди могут похлопать приятеля по спине и сказать: "Как поживаешь, старый черт?" – на что приятель, рассмеявшись, обнимет друга. На *него* такое обращение может подействовать удручающе. В лучшем случае он ответит вежливым рукопожатием, а в худшем – озадаченно посмотрит в ответ.

Для того, чтобы освободиться от ретрофлексии, человеку нужно вновь осознать, как он сидит, как держит себя при людях, как скрипит зубами и т. д. Если он знает, что происходит у него внутри, его энергия готова к преобразоваться в реальное действие или фантазию. Он может представить себе, с кем бы ему хотелось посидеть вместе, кого бы хотелось обнять, кому бы он хотел дать в зубы, кого бы – сожрать или покусать.

Дифлексия

Дифлексия, или уклонение – это маневр для того, чтобы уйти от прямого контакта с другим человеком. Это способ снятия накала актуального контакта. Интенсивность контакта уменьшается от долгих разглагольствований, нарочитого вышучивания, избегания прямого взгляда на собеседника. Человек абстрагируется от ситуации, отпускает реплики не по существу, произносит банальности или общие фразы, проявляет минимум эмоциональных реакций вместо живого участия. Он принимается рассуждать о прошлом, тогда как речь идет о настоящем и игнорирует важность того, о чем ему говорят. Все это делает жизнь как бы смазанной. Поведение не достигает цели, оно вяло и неэффективно. Уклоняться от контакта может либо инициатор общения, либо его партнер. Инициатор вскоре начинает чувствовать что он немного получает от своих стараний – никаких наград, скорее потери. Партнер же, который уклоняется от воздействия другого человека, выставляя некий невидимый щит, всегда чувствует себя неподвижным, надоедливым, смущенным, неловким, циничным, нелюбимым, неважным, незначительным. Если направить его энергию к цели, чувство контакта существенно возрастает.

Однако дифлексия иной раз может быть хорошим выходом из положения. Есть ситуации, неизменно вызывающие слишком большой накал страстей, которого следует избегать, например обсуждение национальных интересов. Язык дипломатии знаменит именно тем, исключает из речи яд и непростительные оскорбления, обходит острые углы, стараясь избежать непоправимых заявлений, чреватых самыми непредсказуемыми последствиями. Некоторые речевые стереотипы вызывают у слушателя вполне определенную негативную реакцию. И хотя эти чувства могут быть совсем мимолетными, у собеседника все равно остается некое предположение со знаком "минус". Это справедливо как для человеческих, так и для международных отношений. Когда я в сердцах произношу грубое слово, это вовсе не значит, что таково мое действительное отношение к собеседнику. Если он хорошо знает меня и относится ко мне с доверием, то легко переживет мою грубость. В иных обстоятельствах именно дифлексия может оказаться мудрым решением.

Неприятности начинаются тогда, когда дифлексия повторяется и принимает неадекватные формы. Например, родительские рассуждения на тему сексуальных отношений – одно из неизбежных проявлений дифлексии.

Дифлексивный человек не собирает "урожай" своих поступков. Его отношения с людьми не приносят того, чего он больше всего ждет. Даже если такой человек вполне "правильно" общается, он не проникает в мир другого человека и не чувствует его настоящему.

Приведем пример. О чем бы ни спрашивали Уолтера, он никогда прямо не отвечал на поставленный вопрос. Когда я сказал ему об этом, он пришел буквально расвирепел и заявил, что имеет право говорить, как хочет, и если я буду слушать и уважать чужие манеры, то пойму, что уже получил ответ. Это было не вполне справедливо. Уолтер умел быть корректным, но когда говорил так неясно, то не получал нужного отклика. Однако в своем гневе он гораздо меньше обычного уклонялся от ситуации. Я попросил его выразить ответ од-

ним словом, и односложный ответ оказался для меня гораздо яснее, чем вся предыдущая длинная тирада.

Рамона целых полчаса ставила себе разные диагнозы, когда говорила о себе. Со стороны могло показаться, что у нее хороший контакт с окружающими, так выразительно и порой интересно она рассказывала. Говорила она отрывисто, сыпала медицинскими терминами, но при этом избегала смотреть на меня прямо. И хотя ее рассказ меня тронул, в конце концов я почувствовал раздражение. Тогда я попросил Рамону произнести несколько фраз, начинающихся со слова "ты". Она улыбнулась, широко раскрыла глаза и сказала такие фразы. И мгновенно между нами возник новый контакт. Главная проблема Рамоны, как выяснилось, состояла в том, что она боится накала своих чувств. В детстве отец слишком сильно подавлял ее. Со временем она избавилась от его давления, но они продолжали жить вместе и постоянно изводили друг друга. В группе она пожаловалась на чувство скованности – поэтому она не могла долго смотреть прямо на меня. После того, как мы наладили контакт, я стал смотреть на нее, а она могла отвечать на мои взгляды. Ее скованность исчезла. Напряжение, которое не покидало ее долгое время, ушло, как будто его никогда и не было. Она смогла наладить отношения, не чувствуя опасности.

Слияние

Слияние, или конфлюэнция – это фантом. Он преследует тех, кто хочет сгладить различие, стараясь умерить неприятные переживания нового и чуждого. Это паллиатив, с помощью которого человек устанавливает формальный договор "не опрокидывать лодку". С другой стороны, даже в самых близких к слиянию союзах хороший контакт может поддерживать высокие и глубокие чувства к тому человеку, с которым он налажен.

Она из проблем слияния – ненадежность основы отношений. Как два тела не могут находиться в одном и том же месте в одно и то же время, так и два человека не могут думать одинаково. Если двум людям так сложно достичь слияния, значит, тем более тщетно стремиться к слиянию в семье, на работе, в обществе.

Человек может пренебречь различиями, чтобы не отклоняться от более важных целей и избежать ненужных остановок. Стирая черты своей индивидуальности, чтобы сыграть определенную роль в группе, или в футбольной команде, или в предвыборной кампании, человек "передает себя во временное пользование" более крупному союзу. Такой шаг отличается от слияния, так как в этом случае его самоощущение становится фигурой, то есть находится на первом плане и остается определенным благодаря внутреннему согласию и ясному осознанию себя и своего окружения. Человек по своему желанию фокусируется на одном из элементов группового процесса. Если же обстоятельства жизни требуют постоянного подавления личности, независимо от его согласия, это приводит к фрустрации, неутоленным желаниям и может кончиться тем, что человек все бросит. Так часто происходит с семейной жизни, когда супруги по горло сыты друг другом.

Слияние – это своего рода игра, в которой "скованные одной цепью" партнеры заключили "соглашение" не спорить. Это негласный договор со скрытыми правилами, известными только одному партнеру. Кто-то может быть вовлечен в отношения слияния даже без своего ведома, кто-то идет на такое "соглашение" по лености и равнодушию. Конфлюэнтные отношения часто существуют между мужем и женой, родителями и ребенком, начальником и подчиненными – когда едва ощутимые различия между партнерами не прорываются наружу. Сам факт "договора слияния" иногда может быть обнаружен уже постфактум, если один из его участников преднамеренно или непреднамеренно нарушает "условия контракта", а вторая сторона недоумевает: "Я не знаю, почему муж бросил меня. Мы за всю жизнь ни разу не поссорились!" или "Но он же был таким послушным ребенком, никогда не возражал нам!" Опытному глазу подобные отношения покажутся скорее хрупкими, чем крепкими и здоровыми. Продолжительность таких отношений зависит не от согласия, а от привычки к разладу.

Существует два признака нарушений конфлюэнтных отношений – неожиданное чувство вины или негодование. Одна из сторон вдруг начинает чувствовать, что насильно втя-

нута в слияние. Человек понимает, что должен просить прощения или снова нарушать правила игры. Подчас он даже не понимает, почему, но чувствует, что перешел границы и заслуживает наказания или искупления. Он может искать ответа и смиренно просить принять строгие меры вплоть до изгнания. Он может даже попробовать наказать сам себя с помощью ретрофлексивного поведения, чувствуя себя униженным, ничего не стоящим. Чувство вины – одно из самых разрушительных признаков слияния.

Другой участник слияния чувствует, что с ним поступили не по правилам, считает себя правым и негодует. Его предали. Он настаивает на том, чтобы нарушитель хотя бы почувствовал свою вину и раскаяние за то, что сотворил. В то же время он может попытаться сделать что-то в духе ретрофлексии, чтобы получить то, чего ждет от другого. В этом случае ретрофлексивное поведение тоже неизбежно, потому что его требования практически невыполнимы. И вот он начинает себя жалеть: только бесчувственный и грубый человек может не понимать, как трудно ему живется. И чем больше он старается выглядеть "бедным и несчастным", тем больше усиливается его возмущение. Мало-по помалу, в отношениях воцаряется мучительная атмосфера взаимных обид и боли.

Таким же способом человек может вступать в контакт с обществом. Если общество не принимает такой подход, он обречен на неудовлетворенность и возмущение. Как пишет Стивен Крейн¹:

Человек говорит мирозданию:
"Господин, я существую!"
"Однако – молвит мироздание,
Этот факт ни к чему меня не обязывает."

Итак, человек заключает одностороннее соглашение с обществом; ему кажется, что он ведет себя в соответствии с социальными требованиями. Он даже не станет задумываться над идеалами или целями, которые приняты или отвергнуты обществом. Для него такое слияние – выгодная сделка, которая гарантирует успех за соответствующую плату. За это он должен получить положение, славу, возможность быть здоровым и богатым, жить без забот и слез. Однако такой человек не получает удовлетворения, так как его поведение определяет некто неизвестный, который должен заботиться о том, чтобы все было оплачено. Он живет так не потому, что ему это нравится, просто его контакт с самим собой не достаточен для того, чтобы узнать, *чего и когда* ему хочется и в основном сосредоточен на чужих желаниях. Не получая ожидаемого вознаграждения, он становится удрученным, подозрительным, возмущенным и считает, что "все люди – сволочи!". Или принимается укорять самого себя, считая что общество согласилось на договор, а он единственный, кто нарушает условия. Это чувство, что он не предпринял максимальных усилий для получения награды, к которой стремился всю жизнь, становится для него трагедией.

"Противоядием" против слияния могут быть хороший контакт, дифференциация и проговаривание. Человек должен понять, что существуют потребности и чувства, принадлежащие только ему, и что они не обязательно связаны с опасностью разобщения со значимыми для него людьми.

Вопросы типа: "Что вы сейчас чувствуете?" или "Чего бы вы хотели сейчас?" – могут помочь человеку сфокусироваться на самом себе. Чувства, вызванные такими вопросами, дают ему возможность не идти на поводу у общепринятых стандартов. Первым шагом к изменению конфлюэнтных взаимоотношений становится его разговор о собственных потребностях и желаниях сначала с терапевтом, а затем, возможно, и с тем человеком, с которым связаны его ожидания.

Порция старалась жить жизнью своего мужа, быть идеальной матерью и женой, но при этом чувствовала себя глубоко несчастной. Ее муж Сэм был любящим и покладистым, много работал, чтобы обеспечить благосостояние семьи. Однако Порцию душило правило, по которому жила ее семья: "Указывать может только муж, а жена должна все выполнять и

¹ Стивен Крейн (1871-1900) – американский писатель – новеллист.

быть довольна". Однажды я спросил ее: "Что ты чувствуешь сейчас?", – и она ответила: "Я ноль без палочки!". Порция чувствовала, что живет только для других, удовлетворяя потребности мужа и детей. Она даже ходила в аэроклуб Сэма, когда он был в отъезде, чтобы конспектировать для него лекции.

Идея отделения от мужа напугала Порцию. Она заплакала, у нее заболела голова. Когда она осознала, что не может принимать устои своего мужа как свои, то стала обижаться на Сэма и досадовать за свое смирение. Но едва она начинала жаловаться на него, как тут же чувствовала себя виноватой. Сэм тоже был обижен – ведь он так старался любить жену и обеспечивать материальный достаток, а она все равно не считала себя счастливой. Но при этом и он чувствовал себя виноватым: возможно, он должен был дать ей нечто большее. Но, несмотря на то, что перемены в поведении Порции причиняли им боль, супруги начали выработать новый стиль отношений. Порция поступила на курсы, а Сэм перестал так часто уезжать в командировки, чтобы дать ей возможность учиться. Когда Порция получила свободу выбора, поддержка других людей стала для нее лишь "гарниром к блюду" – приятным, но не основным "источником питания".

Обращаясь к своим потребностям и проговаривая их, человек может понять, чего же он хочет на самом деле, и найти способы достичь желаемого. Когда у него есть свои собственные цели, он не ищет слияния с другими, он свободен в движениях и больше не соблюдает "соглашение", заключенное много лет назад.

5. ГРАНИЦА КОНТАКТА

Только те живущие, которые принимают мое существование и видят меня во всем сгустке бытия, приносят мне сияние бессмертия. Только когда двое скажут друг другу от всего сердца: "Это есть Ты", – они обретут Настоящее время бытия.

Мартин Бубер¹

Во чреве матери мы положенный срок пребываем в оберегающей среде. Но наступает момент, и хочешь – не хочешь, приходится покинуть ее и учиться ходить по земле, которая мало заботится о нашем существовании.

Когда разрезают пуповину, каждый из нас становится отдельным существом, которое ищет объединения с другим. Никогда больше нам не вернуться к такому райскому симбиозу, но, как это ни парадоксально, чувство единения теперь зависит от остроты чувства разделения.

Именно этот парадокс мы все время стремимся разрешить. Контакт – это функция, которая удовлетворяет потребность в объединении и разделении. Контакт дает каждому человеку шанс познакомиться с окружающим его миром. Человек снова и снова вступает в контакт, и за каждой встречей появляется следующая. Я касаюсь тебя, я говорю с тобой, я улыбаюсь тебе, я вижу тебя, я прошу тебя, я принимаю тебя, я знаю тебя, я хочу тебя – все это дает резонанс нашему существованию. Я одинок. Чтобы выжить, я должен встретить тебя.

Всю жизнь мы колеблемся между свободой или разделением, с одной стороны, и вторжением или объединением – с другой. Каждый из нас должен иметь психологическое пространство, в котором он сам себе хозяин, – пространство, доступное для приглашенных гостей, но недостижимое для непрошенных. И все же, упрямо отстаивая свои права на территорию, мы рискуем потерять волнующую возможность контакта с "другим" и упустить свой шанс. Сужение контакта обрекает человека на одиночество и приводит к неприятному чувству, которое, как язва, разрастается посреди мертвых накоплений привычек, предостережений и обычаев.

Контакт

Контакт означает не только единение или растворение. Он может произойти только между отдельными существами, всегда требует независимости и всегда рискует попасть в

¹ Мартин Бубер (1878-1965) – философ и иудейский религиозный схоласт.

ловушку объединения. В момент объединения чувство полноты собственной личности переходит в новое качество. "Я" уже больше не только я, а "я" и "ты"— это "мы". И хотя эти "я" и "ты" становятся "мы" только на словах, тем не менее, мы рискуем раствориться в этих местоимениях и потерять "я" и "ты". Пока у меня нет опыта полного контакта, когда "я" встречаю "тебя" — с глазами, руками, головой, — ты можешь стать неотразимой и совершенно подавить меня, когда я полностью тебя почувствую. Вступая в контакт с тобой, я ставлю на карту мое независимое существование, но только через контакт мы узнаем настоящую цену независимости.

У меня есть пациентка, мать которой сошла с ума после того, как она соблазнила мужчину и бросила его. Моя пациентка, милая женщина, относится к себе слишком серьезно и так же слишком серьезно относится ко мне. Она боится, что если станет заигрывать со мной, то соблазнит меня и сойдет с ума. Я не думаю, что она сошла бы с ума, если бы переспала со мной. Но мне это ни к чему. Я так и сказал ей, и она мне поверила. Игриво улыбнувшись, она погладила мою лысую голову. Потом она уселась так близко ко мне, что наши ноги соприкасались. Ее глаза сверкали, и я видел, что от контакта со мной она чувствовала радостное возбуждение. Именно так. Мы были близки, как любовники, но наши жизни не были созданы для того, чтобы спать друг с другом. Мы оба радовались, когда она рассказывала о своих детях или друзьях. В общем, мы узнали друг друга очень близко и очень просто. Пациентка ушла без претензий или чувства утраты. Она боялась попасть в плен и потерять себя в таком соединении, как это случилось с ее матерью. Дело здесь не в сексе. Она знает, что может спать со своим мужем, но при этом без опасений кокетничать со мной и многими другими, потому что жизнь все время требует контакта в разных формах. И даже в сексе она не потеряет себя, если научится отличать контакт с людьми от соединения или растворения.

Вот как Перлз, Хефферлайн и Гудман¹ описали контакт:

"Организм в основном живет в своей окружающей среде, сохраняя свои особенности и — что еще важнее. — приспособляясь в нем окружающую среду. На границе контакта опасность отвергается, помехи преодолеваются, а отбирается и усваивается всегда что-то новое. С усвоением нового организм изменяется и развивается. Например, пища, как говорил Аристотель — то "не такое", которое может стать "таким". И в процессе усвоения нового организм готов изменяться. Контакт — это прежде всего осознание и поведение, направленное в сторону приемлемого нового и отвержения неприемлемого нового. То, что универсально, всегда одинаково или безразлично и не является объектом контакта".

Общение — это живительная кровь развития, средство для изменения себя и своего мировосприятия. Изменение становится неизбежным результатом контакта, потому что принятие усваиваемого и отвержение неусваиваемого неминуемо приводит к изменениям.

Если моя пациентка уверена в том, что она не похожа на свою мать, значит, она не вступает в контакт ни с реальным сходством со своей матерью, ни, что еще важнее, с различиями между ней и ее матерью. Если она готова к контакту с новым восприятием себя, значит, она ближе к изменениям. Контакт не может не вызвать изменений. Нет нужды *стараться* что-то менять, перемены происходят сами собой.

Действительно, контакта можно опасаться, если с ним связаны изменения, к которым пока нет доверия. Мысли о будущем, тревога о последствиях наших поступков могут страшить нас и, словно взгляд Горгоны, парализовывать и превращать в камень. Никто не любит трудности, каждый знает, что последствия так же требуют контакта, как и наши актуальные переживания. Возьмем, к примеру, мою пациентку. Если она переспит с кем-нибудь, то, может, и вправду сойдет с ума, как ее мать. Кто с уверенностью возьмется это отрицать? Но каждый, так или иначе, верит в свой шанс. Конечно, не очень твердо, откуда у нас нет такой веры в себя, какую люди религиозные обращают к Богу. Обмен веры в Бога на веру в себя похож на рыночную торговлю — нет гарантий, и где же Бог был раньше?

¹ Perls, F.S., Hefferline, Ralph and Goodman, Paul, Gestalt Therapy. New York: Julian Press Inc., 1951

Контакт – это явление, которое мы осознаем не больше, чем земное притяжение, когда ходим или стоим. Когда мы чем-то занимаемся, то осознаем, что говорим, видим и слышим. Но едва ли в этот момент мы будем задумываться о том, что упражняемся в общении. Его обеспечивают наши сенсорные и моторные функции, но при этом важно помнить, что так же, как целое больше, чем просто сумма частей, контакт больше, чем сумма всевозможных входящих в него функций. Наличие зрения и слуха еще не гарантируют хорошего контакта, важнее, *как* видеть или слышать. Более того, контакт определяет взаимодействие как с одушевленными, так и с неодушевленными предметами. Видеть дерево и рассвет, слышать шум водопада или горное эхо – это тоже контакт. Контакт может быть и с воспоминаниями или образами будущего, которые чувствуешь сильно и ярко.

Что отличает контакт от единения или совмещения? Контакт происходит на границе, где сохраняется разделение, а возникшее объединение не нарушает цельность личности. Перлз¹ подчеркивает двойственность природы контакта:

"Везде и всегда, когда существуют границы, они воспринимаются одновременно и как контакт, и как изоляция".

Граница, на которой может состояться общение, является точкой, через которую проходит пульсирующая энергия контакта. Гудман, Перлз и Хефферман пишут так²:

"Граница контакта не принадлежит организму целиком, а является неотъемлемым "органом" конкретного взаимодействия со средой".

Контакт становится пунктом, в котором "Я" вступает в отношения с тем, что не является "Мной", и через контакт обе стороны становятся яснее. Как продолжает Перлз, "границы, место контакта составляют *Эго*. Только там и тогда, когда "Я" встречает "чужого", *Эго* вступает в силу, начинает свое существование, определяет границы между личным и неличным "полем".

Контакт содержит не только ощущение самого себя, но и чувство посягательства на границу собственного "Я", чтобы ни маячило на границе контакта и даже переходило через нее. Умение вычлнять самого себя из единого мира преобразует этот парадокс в волнующий опыт выбора. Здесь нет "таможенных законов", и собственное решение становится необходимостью. Должен ли я влиять на друга или пусть он летит на свободу?

Если следовать таким рассуждениям, мы становимся осторожными при посягательстве на чужое психологическое пространство и даем себе и другим возможность вариться в собственном соку. Однако такая борьба за право человека творить свою собственную жизнь приносит противоречивые результаты. Многие молодые люди не уверены в своих способностях создавать собственный мир, они полагают, что любая их активность будет подавлена. Если личная свобода человека зависит *исключительно* от *дозволения* другого человека, он перестает ощущать собственную силу, которая должна защищать его психологическое пространство от вторжения извне. Представление о мире, где свобода даруется или гарантируется, а не *достигается* – достойные сожаления утопические мечтания, не допускающие контакта. Мастерство общения приходит с реальным контактом и обогащает его живым содержанием. Контакт действительно содержит в себе риск потери идентичности или "отдельности". Но в этом и заключается острота и одновременно искусство контакта.

Такое понимание контакта влияет на ход психотерапии. Когда мы стремимся направлять людей на восстановление функций контакта, мы как бы усиливаем их переживания во время терапии. Мы можем даже способствовать возникновению острых переживаний, если это соответствует развитию личности. В приведенном выше примере важно то, что потребности женщины к различению между "ею самой" и "ее матерью" приводят к такому опыту контакта, который не подавил ее.

¹ Perls, F.S., Hunger and aggression. London: Georg Allen & Unwin Ltd., 1947.

² Perls, F.S., Hefferline, Ralph and Goodman, Paul, Gestalt Therapy. New York: Julian Press Inc., 1951

Помещая контакт в центр терапии, мы избавляемся от традиционной психоаналитической идеи переноса, согласно которой многие терапевтические отношения рассматриваются как искажения, пришедшие из прошлого, а текущие переживания не имеют особого значения. Если пациенту не интересен терапевт или он видит в нем изверга, у нас есть целый спектр возможностей изучать такое отношение к себе. Мы можем исследовать, что породило такое впечатление и как обращаются с неинтересным человеком или извергом.

Мы можем попытаться найти причину отсутствия интереса к терапевту. Действительно ли пациента не интересуется терапевт или он проецирует на терапевта собственное безразличие к тому, что делает сейчас? Порой его представление может быть искаженным, но даже тогда нет уверенности в том, что это связано с переносом из прошлого. Иногда пациент действительно видит то, что происходит. Может быть, терапевт на самом деле скучный или в нем действительно есть что-то от изверга? В любом случае пациент определяет ситуацию с помощью собственного поведения, а не смотрит на нее глазами терапевта, принимая *его* интерпретации прошлого и настоящего.

Понаблюдаем за переживаниями симпатичной двадцатилетней женщины. Она рассказывала в группе о том, что четыре года назад принимала наркотики, занималась проституцией, родила ребенка и отдала его на усыновление. Сейчас у нее новый период в жизни – она учится в университете и помогает молодым людям избавиться от наркотической зависимости. В самый горький момент своего рассказа она повернулась к одному мужчине из группы и попросила обнять ее. После некоторого замешательства он кивнул и обнял ее. И тут она заплакала. А потом с тревогой оглянулась, беспокоясь о том, как другие женщины в группе реагируют на ее поступок и внимание к ней. Я предложил ей поделиться с остальными женщинами, что нужно сделать, чтобы тебя обняли. Она держалась очень свободно, казалась необыкновенно мягкой и женственной, но продолжала с беспокойством оглядываться на других женщин, которых очень тронули ее слезы. А потом она попросила одну из самых симпатичных женщин обнять ее. Та подошла к девушке и взяла ее за руки. Этот момент был кульминацией – наша пациентка снова залилась слезами – еще сильнее, чем прежде. Когда слезы утихли, напряжение покинуло ее. То же самое испытала и вся группа.

В этой ситуации мы увидели, как разрешение приходит не через интерпретацию, а через опыт. Вместо того, чтобы анализировать чувства, связанные с пребыванием в центре группы, с отношением других женщин к ее сексуальности, к ее тяжелому прошлому, пациентка нашла решение в естественном контакте с людьми. Она рассказала *им* свою историю. Она попросила, чтобы ее обняли. Она ослабила свое сопротивление общению, позволив себе объятия и слезы, и сама позаботилась о себе. Интерпретацию тревоги о реакции женщин в группе заменил ее контакт с ними, который дал естественный выход этой тревоге и способствовал объединению.

Возникает вопрос: поможет ли такой непроговоренный опыт в разрешении проблем в будущем? Ответ зависит от дальнейшего опыта переживаний и развития самовыражения человека. Однажды Пиаже заметил, что когда мы учим ребенка "правильным" ответам, мы не даем ему возможности обучаться самому и изобретать собственные "правильные" ответы. Поведение несет семена внутреннего знания, которое проводит собственные границы. Всякий раз, когда девушка из описанного примера что-то просит или переживает новый опыт, ее собственный мир расширяется в направлении, которое мы не можем определить или объяснить. Добившись понимания этого опыта, можно аккуратно "увязать" все потерянные концы, но это не приведет к новому опыту.

У терапевта может появиться искушение объяснить поведение девушки тоской по материнству или гомосексуальными наклонностями. Предположение, что человек может попасть в ловушку чувства безнадежности от своей жизненной ситуации (или, наоборот, надежды), – это скольжение по поверхности. Лучше доверять реальным ощущениям человека, оставляя свои соображения в стороне и используя каждый момент для продвижения вперед.

Контакт с самим собой – это его особое проявление. Он не противоречит нашему заявлению, что контакт является связующим звеном между "нами" и "не нами". Такой внутрен-

ний контакт может происходить из-за человеческой способности разделять себя на наблюдателя и наблюдаемого. Это расщепление может участвовать в процессе роста, способствуя самонаблюдению. С другой стороны, расщепление может быть деструктивным, направляющим вовнутрь, когда необходимо сфокусироваться на чем-то внешнем. К примеру, ипохондрик рассматривает свое тело как объект, а не как самого себя. Особые процессы, позволяющие человеку найти контакт с самим собой, могут не только ориентировать его на саморазвитие, но и способствовать развитию контакта с другими людьми. Поляный¹ так описывает способ, который использовал один человек, чтобы узнать другого с помощью процесса "вживания":

"Когда мы достигаем момента узнавания другого, мы полностью сосредоточены на том, что узнаем...Мы приходим к заключению, что перед нами человеческое существо, отвечающее за себя, и применяем к нему свои мерки. Наши знания о нем определенно теряют характер наблюдения и превращаются во взаимодействие".

Из этого следует, что мысли и чувства другого мы можем понять настолько, насколько мы сами пребываем в контакте с собственными мыслями и чувствами и можем представить реакцию другого человека в такой ситуации. Когда отец учит своего сына кататься на велосипеде или завязывать галстук, он обращается к собственным движениям, чтобы воспроизвести свои ощущения и передать их сыну. У хорошего учителя это процесс постоянного обмена между ним и учеником. В терапии тоже бывают моменты, когда появляется похожий ритм.

Границы "Я"

Мы отметили, что контакт – это подвижные отношения, которые происходят на границе двух привлекательных, но явно различных областей интереса. Можно различать один и другой организм, или организм и неодушевленный предмет в его среде, или организм и его собственное новое качество. Какие бы ни были различия между ними, каждый обладает границами, иначе они не смогут восприниматься как фигуры и войти в контакт. Фон Берталанфи² сказал:

"Любая система, которую можно изучать саму по себе, должна иметь границы – либо пространственные, либо динамические".

Границы человеческого существа – границы "Я" – определяются всем его жизненным опытом и возможностями принять новые или усиленные переживания.

Граница человеческого "Я" – это граница того, что он допускает при контакте. Она состоит из целого спектра границ контакта и определяет действия, идеи, людей, ценности, установки, образы, воспоминания – все, что он свободно выбирает, чтобы быть полностью вовлеченным в окружающую действительность и одновременно откликаться на свои внутренние реакции.

Граница "Я" включает и риск, на который человек готов пойти ради личного совершенствования. Правда, при этом есть опасность столкнуться с новыми личными требованиями, которых он, возможно, не ожидал. Есть люди с особенно выраженным чувством риска, они постоянно находятся на острие развития. Большинству же людей необходимо предвидеть результаты своих действий, что пресекает яркие проявления поведения, а ведь это содержит в себе громадные возможности. Если им доведется попасть на незнакомую территорию, они могут испытать острое ощущение подъема, но легко утрачивают свою способность рассуждать и чувствуют себя одинокими и беспомощными. Если страх непреодолим, они выбирают меньший риск – а кто не рискует, тот не выигрывает.

¹ Polanyi, M., *The Study of Man*. Chicago: The University of Chicago Press, 1959.

² Von Bertalanffy, L., *General System Theory*. New York: G. Braziller, 1968.

Внутри границ "Я" контакт может даваться легко и доставлять приятное чувство удовлетворения. Так, опытный механик, прислушиваясь к звуку мотора, может определить, где неисправность. На границах "Я" контакт становится более рискованным, а вероятность получить удовольствие меньше. Упомянутый механик, который находит поломку по железному лязгу мотора, максимально использует свои знания и испытывает волнение и азарт. За пределами границы "Я" контакт почти невозможен.

Если человек окажется в очень жарком помещении, он может потерять сознание или вообще умереть, так как нарушены допустимые границы его жизнедеятельности. То же происходит и в психологической среде. Человек прервет контакт, если столкнется с грубыми оскорблениями или злонамеренными поступками, которые находятся за пределами его границ допустимого. Реакции в таких случаях могут быть самыми разнообразными – от болезненных переживаний и потери сознания при трагическом известии до менее заметных проявлений – таких, как вытеснение из памяти неприятных событий или хронического сопротивления.

Выбор формы контакта определяется индивидуальными границами "Я" и образом жизни человека. Это выбор друзей, работы, места проживания, любимого человека, фантазий и многое другое, связанное с психологическим настроением. Способность сохранять ощущение собственных границ позволяет человеку допускать или блокировать поведение на границах контакта. Для его жизни это важнее, чем получение удовольствия, планы на будущее, практические проблемы или что-либо другое.

Однако граница "Я" фиксирована не так строго. Даже у самых негибких людей есть много различных вариантов нарушения своих границ "Я". Некоторые люди сильно меняют свои границы "Я" в течение жизни. Мы рассматриваем таких людей как наиболее развитых. Это может быть результатом случайных событий, над которыми они не властны, но которые требуют от них энергичной и хорошей реакции, а может быть следствием их собственных усилий.

Наше общество ориентировано на развитие. Мы восхищаемся теми, кто способен экспансивно передвигаться в пространстве от одной границы "Я" к другой. У Горацио Альгера есть рассказ о бедном мальчике, который в детстве был ограничен миром своего дома и соседей, а когда вырос, стал путешествовать по всему миру и оказывать влияние на сильных мира сего. Это книжный герой. В жизни же мы чаще сталкиваемся с тем, что один и то же человек способен развиваться в одной области и сопротивляться развитию в других. Это явление порождает феномен исполнителя, который никогда до конца не верит в собственную силу и в душе считает себя выскочкой. Он идет напролом, но всегда чувствует себя не в своей тарелке и ограничен условиями жизни и работы. Из-за нехватки контактов он соприкасается с ограниченным кругом впечатлений. То же можно сказать и об отце, который до сих пор считает себя маленьким мальчиком, или о матери, которая относится к себе, как к невинной девушке.

Когда границы "Я" устанавливаются прочно, человек опасается посягательства на них, потому что для него это может быть сопряжено с перегрузками и волнением, которое он не сумеет контролировать. С одной стороны, его страх взаимодействия с границей "Я" – это страх ощутить пустоту, ничтожность или слабость перед давлением извне. В другой стороны, человек боится разрыва привычной границы "Я". Он может чувствовать, что этот разрыв ставит под угрозу его существование. Опасность такого расщепления вызывает у него мгновенную реакцию. Она может проявляться в виде сильного волнения или, наоборот, подавленного волнения, которое воспринимается как тревога.

Парадокс возникает из-за того, что угроза для границы "Я" порождает мгновенную реакцию, которая должна защищать границу, но сама может находиться по другую ее сторону. Например, человек, которого уволили с работы или который упустил ожидаемое повышение по службе, чувствует, что его граница "Я" сжимается. Он отрезан от необходимых возможностей и чувствует ущемление своего пространства и своей деятельности. Если он воспринимает это как опасный разрыв своей границы "Я", то будет защищаться всеми возможными средствами, нападая на того, чье невысокое мнение о нем вызвало эти события. Но если

сильный и агрессивный контрудар находится вне его границ, человек застывает на своей мгновенной реакции, не будучи в состоянии ассимилировать эту реакцию в контакт, который, возможно, вызвал бы целенаправленное поведение. Тревога, возникающая в результате подавленного возбуждения, воспринимается как разрушительная и может привести к неспособности сконцентрироваться, неэффективности и неопределенности. Она может привести даже к психозу или самоубийству.

С другой стороны, иногда жизнь меняется, как театральные декорации, вовлекая человека в вихрь событий, вызывающих радостное возбуждение от изменяющихся границ. Жизнь казалась ясной мальчику-инвалиду, который проводил все время в инвалидном кресле, пока он не встал на костыли, а потом на протезы. Представьте себе, как он был опьянен новой возможностью двигаться! Раньше он мог только передвигаться по комнате, стоять и, когда были свободные руки, трогать что-нибудь. И как же он был поражен своей новой свободой!

Гештальт-эксперимент (см. главу 9) используется для того, чтобы расширить возможности человека, демонстрируя ему, как он может раздвинуть свои обычные границы, где встречаются опасность и возбуждение. Создается ситуация "неопасного риска", способного стать опорой для нового опыта. Поведение, которое раньше было чуждым и избегаемым, получает более приемлемые способы выражения и приводит к новым возможностям.

Один из участников нашей воскресной группы безутешно расплакался, а потом рассказал, что ощутил при этом, как буквально "расширился" физически и чувствовал свою кожу фута на два дальше своего тела. Это наглядный пример чувства "расширения", к которому может привести новое поведение. Сняв барьер и позволив себе плакать, мужчина пошел на большой риск – остаться с "не своими" переживаниями, не интегрированными и изолированными, так и не ощутив, что он может допустить в свою жизнь новую силу переживаний.

К слову сказать, этот маленький пример красноречиво свидетельствует, что временные и тематические рамки воскресных занятий слишком тесны для существенных изменений.

Собственных границ "Я" уже не достаточно, чтобы вступить в контакт с новым окружением или собственным неизвестным качеством. Если сюда добавляется еще и влияние другого человека, который начинает высказывать собственное суждение о чужих потребностях, все это может внушать серьезные опасения. Попробуйте попросить двух людей, балансирующих на канате, неторопливо пообщаться друг с другом... Удивительно, что порой мы как-то умудряемся проделывать это в жизни!

Я хочу поздороваться с Питером. Питер уходит. Судя по его реакции, он может воспринимать мое приветствие как вторжение. Если мое желание нарушить его границы "Я" достаточно сильно, я рискую ему надоесть. А может быть, ему это понравится. Или он почувствует себя неуютно и попытается уйти. Значит, я должен "поймать" его в нужный момент и в нужном настроении. Есть определенное соотношение между открытостью Питера и количеством попыток, которые я готов сделать, чтобы преодолеть трудности в установлении контакта.

Но если Питер будет упорствовать в своем равнодушии, я могу продолжать "общаться" с уходящим Питером – наблюдать, как он уходит, как наклонены его плечи, каково выражение лица. Эта информация дополнит мое "общение" с Питером, даже если оно и отличается от моих ожиданий. Может статься, что на этом мои отношения с ним закончатся, пока я не придумаю что-нибудь новое. Например, если я закричу в ответ на его отпор, наш контакт будет продолжен, и Питер тоже это почувствует.

Границы "Я" у разных людей постоянно изменяются, и это делает взаимодействия непредсказуемыми. Каждый человек должен стать "экспертом" по получению желаемого, если его желания и потребности сталкиваются с такими же желаниями у других. У некоторых людей есть способности к налаживанию контакта. У других этих способностей может не быть или они зависят от актуального состояния. Тогда контакт блокируется и результат невелик.

Люди творческие особенно чувствительны к выбору места, времени и партнеров для плодотворного контакта. Они стараются найти подходящую среду, способную вызвать кон-

такт, который может стать источником их творческой энергии. Атмосфера не всегда может быть приятной, но она дает художнику пищу для вдохновения.

Если человек чувствует потребность в контакте, он пойдет туда, где сможет его получить – среди людей, которых он знал в детстве, в кругу семьи, которая действительно его знает и говорит на его языке... Это может быть все что угодно – вплоть до слушания музыки в одиночестве или игры с мальчишками в футбол.

Для некоторых людей обстоятельства жизни не оказывают существенного влияния на качество контакта. Однако у большинства всегда есть "приливы и отливы" при поддержании хорошего контакта.

Для хорошего контакта особое значение имеет способность человека творить собственную жизнь, и прежде всего умение подбирать соответствующую среду – место, людей, события и т.д. Восстания в тюрьмах, студенческие волнения, призывы к реформам в психиатрических лечебницах и т.д. заставляют нас признать важную роль среды в поведении человека, который заключен в социальные рамки и не имеет выбора. Мы только начинаем понимать "взаимоотношений с физической средой (в особенности созданной человеком) для человеческих переживаний и поведения".¹ Нужно немало потрудиться, чтобы прочувствовать контакт с куском черствого хлеба в многолюдной заводской столовке, который так не похож на ароматный хрустящий домашний хлеб на кухне друзей.

С неприятным или скучным человеком никогда не будет также интересно, как с жизнерадостным открытым. Есть люди, которые своим открытым поведением стимулируют к общению и подталкивают других узнавать о них что-то новое – и в результате обогащаются обе стороны. Другие люди сохраняют отстраненность, выставляют "сторожевые посты" у границ своего "Я" и тем самым не допускают собственного развития. Необходимо поддерживать в себе способность воспринимать и даже создавать такую среду, где можно поддерживать собственное развитие вне своих границ "Я", или изменять среду, которая кажется неприемлемой.

Восприятие границ "Я" можно описать со следующих основных позиций: телесные границы; границ ценностей; границы доверия; границы проявлений; границы открытости (exposure).

Телесные границы

Люди только делают вид, что любят свое тело. В основном возможность чувствовать определенные части и функции тела подавляется или запрещается и таким образом остается вне сознания. С тем, что находится вне границ "Я", почти невозможно поддерживать контакт, в результате можно остаться вне взаимодействия с важными частями самих себя.

Один участник нашей группы жаловался на то, что он импотент. В процессе работы с ним выяснилось, что он почти не чувствует своего тела ниже шеи. "Центром" его чувствительности была голова, и когда надо было только крутить головой, проблем не было. Однако даже в этой узкой области оказались ограничения – он мучительно краснел. Когда он приходил в ярость, то рычал и орал, как одержимый, но даже при этом его чувствительность распространялась только до грудной клетки. Я предложил ему сконцентрировать свое внимание на теле, особенно на движениях таза – и его ноги стали дрожать. Он испугался этих новых ощущений и продолжать не стал. И тем не менее, дрожь в ногах вызвала у него чувство умиротворенности во всем теле – он все же расширил круг своих телесных ощущений, изменив свою прежнюю границу "Я".

У Беатрис были проблемы с установлением контакта с остальными участниками группы. Она начинала фразу только затем, чтобы оборвать себя на полуслове, и вся группа уже перестала гадать, что же она хотела сказать. Она казалась такой хрупкой, что все боялись оказать на нее давление и этим обидеть ее. Работая со своими телесными переживаниями, Беатрис с удивлением заметила, что не испытывает никаких ощущений в затылке. Она могла осознавать свои ощущения в области лица и груди, но ничего не чувствовала "с тыла".

¹ Proshansky, H.M., and Rivlin, L.G., Eds., Environment Psychology. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1970.

Я попросил Беатрис сесть на пол напротив Тэда и поговорить с ним. Но всякий раз, когда она захочет что-то сказать, она должна была его толкнуть. Оказалось, что Беатрис каждый раз прерывает свой толчок между своими плечом и локтем. Я попросил их обоих встать и, толкаясь, продолжить разговор. И Беатрис толкнула Тэда только кончиками пальцев. Я *показал* ей, как надо толкаться всем телом. Тогда Беатрис толкнула своего партнера посильнее – ладонями. Я попросил ее смотреть на Тэда, чтобы убедиться, достаточно ли сильно она его толкает. Наконец она оперлась ладонями в пол, откинула голову и "подключила" спину и бедра. Через несколько минут "атлетических упражнений" Беатрис впервые *почувствовала* свою спину. В этот момент ее лицо оживилось, исчезло застывшее выражение "каменного фасада". И вся группа почувствовала, что перед ними человек, за "спиной которого еще кое-что есть".

Границы ценностей

Наш пациент, юноша 16 лет, был уверен в том, что мужчина должен иметь главный интерес в жизни. В школе, говорил он, приходится заниматься совершенно неинтересными вещами, но он не намерен предавать свои интересы и ценности. Из духа противоречия он слишком жестко установил границы ценностей и уже был близок к тому, чтобы вылететь из школы. Он соглашался вступать в контакт только с теми, кто находился внутри его границ "Я", и в этом состояла его проблема.

Важно было, чтобы и другие ценности могли сосуществовать с теми, которые он поставил во главу угла. Ему нравилась то автомеханика, то космонавтика, то архитектура. Но и то, и другое, и третье требовало изучения массы неинтересных дисциплин, и поэтому он никак не мог сделать выбор.

Молодому человеку необходимо было расширить свои границы ценностей – научиться принимать то, что кажется неинтересным – и тем самым получить возможность заниматься творчеством. И ему удалось сделать это. Он прошел курс автомеханики, стал читателем библиотеки, начал разговаривать с одноклассниками о вещах, которые его интересуют. Он стал встречаться с девушкой, которая серьезно увлекается учебой. Все это ослабило его "пограничные рубежи" и открыло новые возможности для расширения горизонтов. Прежде несовместимые ценности заняли каждая свое место в его программе самосовершенствования. И хотя юноша продолжал придерживаться своих представлений, он уже не ограничивался только ими. В результате он получил достаточно прочную опору и понял, как можно добиваться того, чего хочешь, сохраняя при этом импульсы живых ощущений.

Границы привычного

Одно семейство в течение 15 лет проводило лето в Вермонте, пока однажды не выяснилось, что мать и дети никогда не хотели туда ездить и только отец не мыслил себе отдыха в другом месте. Папаша не был домашним тираном, просто каждому из членов семьи было легче по линии наименьшего сопротивления, чем тратить энергию на изменение ситуации. Каждый отдавал себе отчет в своем сопротивлении, но сворачивал на привычную орбиту.

Шекспир очень хорошо знал этот человеческий страх перед неизведанным:

"...Кто бы плелся с ношей,
Чтоб охать и потеть под нудной жизнью,
Когда бы страх чего-то после смерти, -
Безвестный край, откуда нет возврата
Земным скитальцам, – волю не смущал,
Внушая нам терпеть невзгоды наши
И не спешить к другим, от нас сокрытым?"¹

¹ Перевод М.Л.Лозинского

Ужас возникает не только перед смертью, но и перед любыми изменениями. Он ограничивает некоторых кругом привычных занятий. Для таких людей перемена места работы или новые знакомства, так же трудны, как взросление ребенка или старение. Формула "я таков, какой есть" постепенно становится еще жестче: "я таков, каким всегда был и всегда буду". Не только страх перед неизвестным устанавливает границы привычного для нас. В жизни мы обычно пользуемся лишь малой частью возможностей, географические и временные ограничения удерживают нас от контакта с новым и незнакомым. Эти границы частично снимаются, когда мы путешествуем, читаем книги, встречаем людей с другими представлениями о жизни.

Границы, которые мы устанавливаем, становятся "демаркационной линией", отделяющей нас от незнакомого мира, с которым мы отказываемся вступать в контакт, даже когда такая возможность существует.

Один из участников нашей группы хотел бы любой ценой сохранить свой брак и надеялся, что жена согласится остаться с ним, хотя это было весьма сомнительно. Из его рассказа стало ясно, что ему было важно сохранить привычный образ самого себя в семье и на работе. Он занимал пост министра, а министры не разводятся с женами. Кроме того, его религиозные убеждения были несовместимы с разводом. И хотя доводы министра казались убедительными, они искажали и упрощали ситуацию, а это лишало его свободы действий. Основным вопросом министра сводился к следующему: "Если я не муж, не отец и не министр, то кто же я?". И ответ его был таким: "Тогда я никто!" Для него существовало либо что-то привычное, либо Ничто; а Ничто – это катастрофа.

Люди, которые предпочитают не иметь дело с тем, что даже в зачаточном состоянии грозит ужасом неизвестности, как правило, не доводят дело до катастрофы. Будущее благополучие часто зависит от того, решится ли человек в конце концов сказать, что его развод, его отцовские обязанности и даже его сердечные приступы – это лучшее из того, что могло произойти. Одна из главных трудностей при изменении привычного – соблазн не допускать перемен до тех пор, пока их привлекательность не станет ясной окончательно. Ощущение потери знакомого и привычного – это вакуум, который грозит все поглотить. Трудно поверить, что неизвестность может быть плодотворной, если страх формирует отношение к ней как к катастрофическому провалу. Плодотворная пустота – это экзистенциальная метафора для освобождения от привычки поддерживать то, что есть. Она создает новые возможности и перспективы. Акробат, который перепрыгивает с одной трапеции на другую, знает, когда наступает подходящий момент для прыжка. У него есть уникальное чувство нужного момента. Мы следим за его полетом, и нам нравится этот риск и отсутствие страховки.

Границы проявлений

Эмоциональность и ее проявления рано становятся табу. Не трогай, не нервничай, не плачь, не мастурбируй, не делай в штанишки – так создаются эти границы. То, что начинается в детстве, продолжается и в зрелом возрасте. Мы обнаруживаем еще больше ситуаций, где можно употребить все ранние запреты. Простые формы детского поведения больше не существуют, но меняются только детали. Например, запрет мастурбации, то есть запрет на удовольствие от прикосновения к своему телу доводит границы до того, что становится запрещением прикасаться к человеку вообще. Впоследствии, когда ребенок вырастет, его способность любить и заниматься любовью будет подавлена и ограничена. Когда он станет отцом, то будет дотрагиваться до своих детей только в случае крайней необходимости, а если его друг будет нуждаться в сочувствии, он сохранит дистанцию. Если же он сам заплачет, его сопротивление прикосновению оттолкнет поддержку близкого человека. Он может быть переполнен любовью, но прикосновение как выражение симпатии останется для него под запретом.

Установление границ проявлений хорошо видно на примере истории 20-летней девушки. Дженифер работает манекенщицей и демонстрирует модели для подростков. Выходить на подиум она начала в раннем возрасте. Сейчас она выглядит моложе своих лет и хотела бы казаться подростком так долго, насколько это возможно. Кроме того, Дженифер хочет

быть певицей, но в этой области она пока не добилась успехов. Ее слабому бесцветному голосу недостает эмоциональности. В свои 20 лет она поет как подросток. Запрет на проявление зрелости, которого она придерживается ради карьеры манекенщицы детских моделей, подспудно разрушает ее карьеру певицы.

Министр собирался сделать выговор властям в городе Сельме, штат Алабама из-за того, что полицейские с собаками разогнали демонстрацию негров. Я попросил его "сделать выговор" мне и, несмотря на волнение, разнос получился вялым и неубедительным. Тогда я предложил ему представить себя полицейским из Алабамы и повторить выговор. Его голос стал громче, внушительней и убедительней. Он стал размахивать кулаками, не поспешил на крепкие словечки, лицо его запылало. Я снова попросил его повторить монолог – уже от своего имени, но в стиле того полисмена. И вот тогда я получил настоящий выговор, который "дошел" сначала до меня, а позже и до его подчиненных. Пока мы работали, министр вспомнил, что в школе всегда восхищался спокойствием и независимостью отпетых хулиганов, хотя ему, тогда слабому и тщедушному, частенько от них доставалась. Тогда он принял роль жертвы несправедливости, обреченной на поражение. Хулиган – значит энергичный, а он в детстве таким не был, значит, он неэнергичный. Расширение границ проявлений заставило его понять, что хотя *он* и не громила, но тоже может быть энергичным и вполне способен дать отпор кому угодно.

Идея убрать границы, которые мы сами же установили, всегда пугает. Угроза потери идентичности, может быть, и справедлива, потому что мы в самом деле теряем нечто присущее нам. Нам необходимо развитие собственной идентичности. Собственное "Я" – это не структура, а процесс. Снимая старые границы проявлений, мы получаем возможность расширить чувство собственного "Я". Так, Дженифер получила возможность развивать эмоциональность голоса. Она готова выйти за свои подростковые границы. Министр, позволивший себе принять силу и агрессивность в своем поведении, сумеет проявлять эти качества в нужной ситуации.

Границы открытости

Существуют некоторые внутренние отношения между различными формами границ "Я". То, что начиналось как нежелание выражать себя, становится настолько привычным, что срабатывает даже тогда, когда исчезает запрет на самовыражение. В этом случае границы привычного вступают в силу и табу остается.

Границы открытости имеют много общего с другими границами. Однако это особый вид поведения, когда человек испытывает специфическое нежелание быть наблюдаемым и признанным. Он может знать себе цену, быть уверенным в своей правоте и даже действовать в соответствии со своими убеждениями, но будет стараться делать это частным образом или анонимно – быть анонимным критиком, следовать анонимной моде и т.п.. Он не хочет привлекать внимание. В глазах других людей такой человек не хочет выглядеть ни жестоким, ни деспотичным, ни чувствительным, ни требовательным, ни наивным, ни агрессивным, ни бессловесным и т.д. Он опасается быть открытым, чтобы не вызвать со стороны других людей презрения и протеста.

Ирэн, участницу нашей группы, попросили рассказать о своих впечатлениях от воскресной терапевтической сессии. Ирэн принялась бойко рассказывать, и по ее словам вышло, что она работала в этот день "на все сто". Однако через некоторое время слушатели заметили, что она уж слишком старается казаться беззаботной, а ее красноречие – просто красивая упаковка. И тогда Ирэн вынуждена была признать, что на этом занятии ей было трудно: она чувствовала себя неважно, потому что накануне упала и сильно порезала лоб, так что пришлось накладывать швы. В конце концов она расплакалась и призналась в своем нежелании открыто выражать переживания. Она очень боялась сочувствия, ей хотелось всегда выглядеть веселой и жизнерадостной. На этот раз Ирэн приняла сочувствие и понимание от остальных участников группы и не испытала при этом ни унижения, ни дискомфорта.

Психотерапия уделяет большое внимание проблеме открытости пациента перед терапевтом и группой. Доверительность отношений служит гарантией против поспешного "обнажения" человека. Каждый должен быть уверен, что его не выставят напоказ без его разрешения. На многих частных терапевтических групповых занятиях участники долго обсуждают вопрос о конфиденциальности терапии. Никто не может гарантировать конфиденциальность в группе, если люди не имеют такого опыта. Однако обычно участники группы достигают взаимопонимания и решают, что все происходящее на группе должно здесь же и остаться. Всеобщее стремление к конфиденциальности нередко приводит к анекдотическим ситуациям: к примеру, одна участница группы сказала другой, что видела ее на концерте, но не решилась подойти и поздороваться, так как из-за этого могло выплыть наружу их участие в одной терапевтической группе!

Многим людям необходима уверенность в том, что их "тайна" будет сохранена. Безусловно, желание человека решить свою проблему на тех условиях, которые он выбирает, следует уважать. И все же если человек сможет проявить себя в разных качествах, его страх перед открытостью уменьшается. Если он не стесняется и не стыдится терапии, ему уже не так важно, что об этом знает кто-то еще.

Некоторые люди задумываются: а есть ли в конфиденциальности здравый смысл? Карл Витакер подчеркивал, как важно вернуть пациента в сообщество. Он описал такие терапевтические занятия, куда приглашаются соседи и члены семьи, чтобы поделиться своими чувствами с близкими.

К границам открытости относится и проявление эксгибиционизма в развитии личности. Ученые – семантики¹ описали различные варианты подобных проявлений: блокированный, заторможенный, эксгибиционистский и спонтанный. На стадии блокирования человек даже не знает, что он хочет выразить, на стадии торможения – знает, но не хочет проявлять это. На третьей, эксгибиционистской, стадии человек пытается выразить то, что хочет, но еще не научился выражать себя. А вот спонтанная стадия наступает тогда, когда человек выражает то, что хочет, полностью включаясь в процесс, и его способы выражения совершенно адекватны тому, что он хочет сказать.

Именно на третьей, эксгибиционистской стадии человек может проявлять себя нелепо и даже вызывающе. Но при поисках адекватных способов самовыражения пройти через это часто бывает необходимо. Ведь сначала нужно сделать пробный шаг. Если человек принуждает себя быть собранным или хочет избежать неловкости, он может слишком долго ждать, пока достигнет идеальной интеграции, потому что невозможно от состояния глубокой заторможенности сразу перейти к совершенству.

Однако "демонстрировать" гнев, любовь или печаль – не значит *по-настоящему* быть разгневанным, любить или печалиться. Обычно открытость состоит не только в *готовности* к определенному поведению, но также в традиционной *нежелании* это делать. Первые шаги могут не быть подлинными поступками человека, который знает что делает и отвечает за себя. С этим связана разница между доступом и осознанием на эксгибиционистской стадии и легкостью и полноценными проявлениями при спонтанном поведении. Знатоки могут почувствовать эту разницу, подобно тому, как любители вина различают его тонкости. Часто развитие человека останавливается на этом, застревает на стадии "бутона" и так и не достигает спонтанности.

Стимулируя пациента к изменениям, терапевт часто сталкивается с проявлениями эксгибиционизма. Не усвоенное прежде поведение становится возможным и привлекательным. Но для того, чтобы достичь контакта с людьми, например, застенчивый человек должен быть готов к новому для него чувству близости. На первых порах он может лишь подыгрывать терапевту, порой дерзко, порой смущенно, временами теряясь или чувствуя себя смешным. Для дальнейшего развития необходимо, чтобы он хотя бы частично был готов принять подлинные и трудные переживания. Это самый большой подарок, который могут сделать друг другу участники группы, делающие первые шаги по новому пути.

¹ Korzybski, Alfred, Science and Sanity. Lancaster, Pa.: International Non-Aristotelian Library, 1933

Конечно, мы должны понимать, что такие моменты представляют собой только часть процесса расширения границ "Я". Неплохо прочистить горло перед выступлением, но это не заменит самого выступления.

6. ФУНКЦИИ КОНТАКТА

Я смочу свои губы в вине,
Мне глаза затуманит любовь,
Что еще надо в жизни мне?
Чтоб вино заменило кровь.
Снова выпью стакан и на дне
Я увижу любимую вновь.
У. Б. Йитс¹

Контакт вдыхает в нас жизнь. Микеланджело знал это, когда изобразил во фресках Сикстинской Капеллы Адама, который ждет, чтобы Бог дотронулся до него и вдохнул в него жизнь. Можно почувствовать это божественное прикосновение, когда пальцы Бога прикасаются к Адаму. Этот знак божественной силы символизирует первичность и могущество физического контакта.

В нашем языке прикосновение является прототипом контакта. Мы "соприкасаемся" с кем-то; мы слышим или видим что-то, что "трогает" нас; когда нам нужно подойти к кому-нибудь настолько близко, чтобы одолжить деньги, мы должны "опереться" на кого-то. Для большинства из нас контакт означает *соприкосновение*.

Интуитивно мы близки к истине. Переживание контакта всегда вызывает ощущение прикосновения, даже если в процессе участвуют четыре других органа чувств. Например, зрение – это прикосновение световых лучей. Мы можем только вообразить себе ощущение от прямого взгляда на солнце. А представьте себе, что такое же воздействие можно ощутить от прямого взгляда на другого человека! Слух – это тоже прикосновение звуковых волн к мембране; обоняние и вкус – химическое, газообразное или твердое прикосновение.

Благодаря исключительной роли близости в контакте, есть искушение прежде всего прикоснуться ко всему, не придавая значения контакту, который может существовать на расстоянии. Можно толкаться, обниматься, гладить друг друга – это самый быстрый и действенный способ контакта. Однако взаимодействие на расстоянии, когда люди разговаривают, слушают и смотрят друг на друга, конечно, более распространенный путь, нежели касание, даже в идеальных ситуациях. Известно, что вовремя сказанное слово может тронуть гораздо сильнее, чем физический контакт. Но такое воздействие требует от человека чуткости к своим собственным ощущениям. Для того, чтобы поддерживать постоянный контакт, такой же осязаемый, как и прикосновение, необходимо заботиться о резонансе. Резонанс – это способность человека отражать переживания другого и таким образом давать ему возможность реагировать или "заглушать" реакцию, если она слишком сильна или мучительна.

Кроме пяти основных модальностей контакта существуют еще две: речь и движение. Эти семь процессов являются функциями контакта. Именно с помощью этих функций можно достичь контакта, а их искажение зачастую приводит к его избеганию или блокированию.

Мы можем описывать семь различных функций контакта, но если контакт уже достигнут, он существует для всех функций. Когда человек достигает кульминации чувств, он становится полностью причастным к происходящему. Иногда можно почувствовать, как "устанавливается" контакт. Чаще всего в таком осознанном переживании нет необходимости, и свободное течение контакта воспринимается просто как полнота жизни. Контакт не всегда приводит к ощущению счастья – порой он связан и с неприятными ощущениями, но все равно это неотъемлемый компонент человеческого существования. Страх перед несчастьем

¹ Уильям Батлер Йитс – известный ирландский поэт и драматург (1865-1939).

приводит к ограничению контакта, лишь бы сохранить свое " счастье" . Беда в том, что это лишь еще одна " фаустовская сделка" , а цена ее – бесчувствие и скука.

Лень, потеря интереса, а также достижения технического прогресса создают опасность уменьшения силы всех функций контакта. Сегодня еда обычно упакована таким образом, что мы ее не видим, а покупаем в лучшем случае картинку на коробке, а то и всего лишь название, напечатанное на этикетке. Лимоны, упакованные по шесть штук, лежат в ящике, и даже рыба покоится в своем пластиковом ложе – невидимая и без запаха. Кондиционер может заставить кого-то одеться потеплее в то время, как на дворе стоит летняя жара. Даже на скоростной дороге человеку не нужно чувствовать направление пути, это чувство заменяют дорожные знаки, которые указывают, куда надо двигаться. Для телефонного разговора требуется только умение слушать и говорить.

Однако что проку плакать о вчерашнем дне, мы должны развивать новые способности к контакту. Он не предопределяется возрастом. В каждый период жизни вырабатывает свой стиль. Технический прогресс с его новыми технологиями заставляет людей менять стереотипы контакта. Джордж Сименон однажды заметил, что если бы Толстой и Достоевский жили сегодня, они бы писали бы гораздо короче. У них не было бы необходимости пускаться в длинные описания того, что читатель может увидеть по телевизору. Это, разумеется, упрощение, но мы, безусловно, не можем не меняться с течением времени. И сегодня новые возможности создают иные условия для хорошего контакта.

Например, стиральная машина пришла на смену стиральной доске, и женщины уже не " вступают" в такой тесный контакт с процессом стирки. Для большинства этот переход прошел безболезненно, он позволил им заниматься чем-то более приятным, пока машина стирает сама. Но некоторым женщинам пришлось преодолевать эффект деперсонализации: куда же девать ту энергию, которая раньше она тратила на стирку со стиральной доской? Однако прогрессивные технологии порой лишают человека многих удовольствий – ведь поездка на машине по скоростной магистрали – это совсем не то, что прогулка на лошади по сельской местности. Изменились масштабы, но настоящий, естественный контакт по-прежнему волнует. И в наше время прогресс может сочетаться с естественной красотой природы – и скоростные магистрали располагаются среди долин и гор, из иллюминатора самолета можно наслаждаться видом облаков...

А стиральная доска может быть способом деперсонализации. Все зависит от точки зрения...

Зрение

Попробуйте сделать вот что: посмотрите на книгу, которую вы читаете, вот на эту самую страницу. Понаблюдайте за соотношением напечатанных букв и белого листа. Вы увидите, что края страницы темнее, чем пространство между строчками. Обратите внимание на структуру бумаги и очертание букв. Попробуйте увидеть строку просто как горизонтальную линию, а не как слова, которые вы должны понять. Посмотрите на сочетание света и тени на странице: может быть, тень проходит по диагонали, а может, она перерезает текст пополам. Поверните страницу так, чтобы видеть только вертикальные столбцы, которые нельзя прочитать.

Если вам удалось увидеть все это, значит, вы смогли получить маленький опыт зрительного наслаждения. Этот опыт не так уж значим сам по себе, но дает вам представление о силе зрительного контакта. Сила этого источника живо описана Джойсом Кэри¹:

" Я помню, как мой младший сын в возрасте полутора лет сидел в своей коляске и разглядывал газету, лежащую на траве. Легкий ветерок шевелил страницы, они то поднимались, то опускались, то как будто сражались между собой. Иногда газета понималась и резко опускалась на траву. Ребенок не знал, что это за предмет на траве. Он с огромным вниманием рассматривал это " творение" . Для него это был совершенно новый опыт. И глядя глаза-

¹ Cary, Joyce, Art and Reality. New York: Doubleday, 1961.

ми ребенка, я вдруг увидел газету как некую индивидуальность, которая находилась в особом движении".

Естественно, что такой зрительный контакт не так значим для нас, когда вы читаете книгу и хотите понять ее содержание. В этом случае зрение становится промежуточной функцией, способствующей вашему контакту с содержанием книги. Лишь немногие люди, у которых достаточно свободного времени, могут позволить себе реагировать на все многообразие возможностей контакта, существующих в данный момент. В большинстве же случаев мы создаем для себя уровни предпочтений в соответствии с данной ситуацией и мотивами. Но всякий раз, анализируя предпочтения, мы испытываем волнующее чувство выбора. Мы становимся открытыми для любого контакта с миром. Даже сейчас, глядя на страницу как на источник зрительных впечатлений, а не информации, вы можете получить новый опыт, который прежде был вам не знаком.

Мы обратили ваше внимание на два вида зрения; эта раздвоенность присутствует и в других функциях контакта. Один из видов – это контакт с определенной целью, когда зрение помогает ориентироваться в происходящем. Второй – контакт ради самого контакта.

Когда преобладает целенаправленный контакт, жизнь становится слишком практичной. Я вижу печатную машинку, *как будто* печатаю сам, я смотрю на моего друга, когда беседую с ним, *потому что должен* знать, что он еще здесь и ему еще интересно говорить со мной. Эта функция чрезвычайно важна. Слепой человек становится инвалидом не потому, что ему недоступно все разнообразие зрительных впечатлений, а потому многие вещи требуют зрительной обратной связи.

Мы достаточно вооружены для целенаправленного контакта, но, несмотря на это, бываем слепы к нему, зрение само по себе для нас не столь важно. Это обедняет жизнь, да и сам целенаправленный контакт. Все функции должны "работать" ради самих себя вдобавок к той практической цели, которой они служат. Те, кто находит удовольствие в зрительных впечатлениях, будут более чувствительными и к целенаправленному контакту.

Однако зрение не всегда вызывает только безоблачный восторг. Иногда чувства, вызванные тем, что мы видим, бывают непереносимыми. Порой человеку приходится делать опасный выбор, когда его способность ассимилировать увиденное нарушена и возникает риск психической перегрузки. Об этом свидетельствуют следующие примеры.

Сорокасемилетний Сид страдал от парализующего состояния хронического страха. Он редко чувствовал себя нормально, не мог работать. Бесконечные размышления лишали его естественных жизненных контактов и лишь немного отвлекали от болезненного страха. Сид довольно долго не мог смотреть на меня во время терапии, лишь иногда бросал взгляды искоса, когда хотел убедиться, что я еще здесь. Мало-помалу я подводил Сида к зрительному контакту со мной, задавая простые вопросы о том, что он видел, когда смотрел на меня. Я предлагал ему рассматривать предметы в комнате и давал "домашние задания" смотреть на людей и предметы, где бы он ни находился. Однажды Сид обнаружил, что может смотреть на меня во время нашей беседы, и его глаза засветились. Он впервые убедился в том, что говорит *со мной* и, более того, что *хочет* со мной разговаривать. В этот момент Сид вспомнил свои прежние переживания.

Когда он учился в младших классах колледжа, ему очень нравились учителя, особенно один из них. Непонятно, была ли это гомосексуальная тяга или учитель представлялся ему героем из мечты, но восхищение переполняло его. Однажды Сид подошел к своему кумиру после урока, чтобы задать вопрос. Он увидел лицо учителя так ясно, что чувство необычайного наслаждения стало заполнять его. Сид прервал эти чувства не сознательно, а просто рефлекторно. Он описал мне, как в этот миг лицо учителя "расплылось": он мог различать только отдельные его части – рот, нос, глаза. Сида охватил панический страх, он онемел и начал размышлять, пытаясь тщетно "собрать" лицо, которое распалось на части. Размышления захлестнули его настолько, что он уже не мог вспомнить первоначальную причину страха. Позже он подошел к преподавателю, но тот спешил и, не долго думая, предложил ему обратиться к психиатру. Вскоре после этого Сид покинул школу и только через год вер-

нулся туда, чтобы закончить обучение. Впервые за много лет он вспомнил те давние переживания, но теперь он сумел справиться с нахлынувшими чувствами и вместо страха почувствовал радость и дружелюбие.

Усвоение зрительного опыта почти всегда происходит само собой. Правда, люди не часто сталкиваются с подобным драматическим эффектом. В нашей культуре осторожное отношение к зрительному опыту принимает довольно уродливый характер. Вот простой пример подобного пережестота, вызванного страхом: наверняка многие закрывали или отводили глаза от экрана во время просмотра страшного фильма. Таким способом мы "ослепляем" себя и уклоняемся от множества острых контактов.

Взгляд в сторону – только один из способов уклонения от зрительного контакта. Противоположная крайность – пристальный взгляд, связанный с блокадой зрительных мышц. Пристальный взгляд производит впечатление активного участия в контакте, на самом же деле это "мертвый" контакт. Если долго держать в руках что-то хрупкое, боясь уронить, руки начинают неметь. Если долго стоять в одной позе, затекают ноги. Нечто похожее происходит и с пристальным взглядом. Разница между пристальным взглядом и открытым прямым взглядом ребенка, который взволнованно смотрит на мир, состоит в том, что ребенок *смотрит*, а не застывает глазами на предмете. Пристальный взгляд никогда не дает хорошего видения. В этом случае глаза не двигаются и не дают обратной связи, пропадают живость и ощущение подвижности окружающих предметов. Если человек чувствует на себе такой взгляд, ему кажется, что он будто задавлен стеной, и хочется убежать. Пристальный взгляд является зрительным эквивалентом повторения одних и тех же слов до тех пор, пока они не станут бессвязными и потеряют смысл.

Чтобы избавиться от пристального взгляда, нужно восстановить желание видеть и чувствовать то, что видишь. Научиться смотреть и видеть терапевта – первый шаг в этом направлении. Пациенту (как, впрочем, и терапевту) необходимо уметь исследовать многообразие зрительных возможностей в терапевтическом общении. Он должен быть готовым увидеть глаза, жесты, выражение лица терапевта. Чтобы ни происходило, он имеет право видеть это. Человек важно понять, что его открытый взгляд дает знать другому, что на него тоже можно смотреть открыто. Например, застывшие слезы мешают заглянуть в глаза, но если слезы прольются, напряжение исчезнет, вернется способность видеть и снова можно будет различить, что отражается во взгляде. "Застенчивые" глаза, могут в конце концов набраться смелости посмотреть на то, что запрещалось разглядывать, и увидеть весь калейдоскоп окружающего мира.

Хотя зрение связано с общей системой человеческого восприятия, есть несколько удивительно простых терапевтических техник, восстанавливающих готовность видеть. Одно упражнение заключается в том, чтобы широко открыть глаза, а затем плотно закрыть и повторять это десять – пятнадцать раз. Такое упражнение дает человеку возможность почувствовать, какие разные ощущения *могут испытывать* его глаза, и как по-разному они *могут видеть*. Этого может быть достаточно, чтобы активизировать зрительный "аппетит" или в следующий раз не испытывать страха глядеть открыто.

Другое полезное упражнение – смотреть из стороны в сторону, не поворачивая головы. Люди, избегающие зрительного контакта, часто используют "зрительный туннель", когда человек смотрит только прямо перед собой, как лошадь в шорах, которая идет вперед, не глядя по сторонам. Разглядывание предметов в кабинете терапевта может преподнести большой сюрприз пациенту, который не замечает фактически ничего, кроме терапевта. Некоторым людям кажется неприличным оглядываться по сторонам, они не тратят энергию на рассматривание вещей, непосредственно не связанных с их целью. Но все же такие "затраты" неизбежны. Нет способа в рамках приличий привлечь чье-то внимание, чтобы при этом не пожертвовать чувством взаимосвязи, которое дополняет сцену. Кстати, подобные эксперименты¹ предполагали развитие естественной зрительной активности. Соотношение фигу-

¹ Marshall, W.H. and Talbot S.A., Recent evidence for neural mechanism in vision leading to a general theory of sensory acuity. In Biological Symposia, VII:117-64; 1942.

ры (терапевт, его поза, выражение лица, одежда) и фона (стул, на котором он сидит, интерьер его кабинета, освещение) имеет "смазочный эффект" при общения с терапевтом. Контекст придает чувствам соразмерность и резонанс. Он позволяет связать воедино то, что было раньше, и то, что может последовать потом. Фиксация на фигуре "выхолащивает" взаимодействие, потому что сила, которая действует только стратегически, противоестественна. Природа щедра и даже расточительна, а "неэффективность или затраты" являются побочным продуктом спонтанности. Эта щедрость природы в дальнейшем поможет ощутить свежесть жизни.

Слух

Одного терапевта спросили: "Как вы можете целый день сидеть, выслушивая столько людей?" "А кто слушает?" – ответил терапевт.

Эта реплика подтверждает расхожее мнение о том, что слух – это деятельность, не зависящая от других форм восприятия, скучная и требующая непереносимого напряжения особенно когда вам за это платят. Однако слух может быть чрезвычайно активным, открытым процессом. Тот, кто действительно слушает, пропускает звуки через себя, например, на концерте. Этот приятный процесс слишком часто воспринимается как второстепенный по сравнению с явно более активным процессом речи или извлечения звуков.

Существует представление, что слушание – это пассивный процесс, в котором слушатель "уступает дорогу" другому до тех пор, пока не приходит его очередь играть активную роль. Это мнение основано на взаимосвязанной природе речи и слуха. Невозможно услышать другого, если оба будут говорить одновременно. Это происходит примерно так: мой друг еще не успел договорить, а я уже готов ответить ему. Я должен решить, отвечать ли мне сразу или подождать, пока он не закончит свою мысль. Если я перебью своего друга, то огорчу его, не дав ему закончить свой рассказ. Перебивая, я создам хаос, а это не лучшее состояние. Воспитание обязывает нас слушать друг друга, не перебивать, стараясь сдерживать свои реакции. Обычно люди считают долгом вежливости выслушивать других, а на самом деле только и ждут, чтобы вставить слово.

Следовательно, выслушивание, пребывающее "на вторых ролях", не относится к числу престижных занятий. В крайнем случае за определенными людьми закрепляется качество "хорошего слушателя". Примерно так же звучит похвала женщине, не очень образованной и не очень способной: "Она хорошая хозяйка и мать". Конечно, это хорошие качества, но многие женщины воспримут такой комплимент как слабо прикрытое пренебрежение.

Действительно, когда происходит обмен мнениями, только слушать не достаточно. Но как способ ориентации выслушивание является основой последующего поведения.

Трудности в соблюдении ритма между выслушиванием и высказыванием становятся очевидными, когда хотя бы один из участников беседы хочет навязать свою точку зрения или заранее имеет определенные ожидания. Спрятанная "повестка дня" всегда нарушает нормальное выслушивание – человек выбирает не только то, что он хочет сказать, но и то, что хочет услышать. Например, тот, кто ожидает критику в свой адрес, услышит только ее и ничего больше. Другой может услышать только то, что он готов принять, а критику не заметит вовсе. Такая избирательность, конечно, ограничивает человеческие контакты.

Каждый человек слушает по-своему. Он может обращать внимание на поддержку, критику, просто на факты, на сложную и непонятную информацию, на интонацию голоса без учета содержания речи и т.д. Неважно, что вы собирались сказать Джеку, – он в любом случае все упростит и не усвоит детали. Не имеет значения, что вы скажете Мэри, – она поймет это по-своему. Некоторые люди слышат только ответы на вопросы, которые нельзя задавать, потому что они будут восприняты как требование или обвинение. Порой люди считают, что если кто-то спрашивает их о том, что они делают, он хочет продемонстрировать им свое отношение к их поведению, а вовсе не узнать о них. Однажды участник терапевтической группы рассказал, что он задает вопросы людям в качестве защиты, когда подозревает, что они хотят спросить его о чем-то. Когда мать кричит: "Почему ты толкнул своего маленького братишку?", – она скорее осуждает, чем спрашивает. Когда муж говорит жене: "

Мне кажется, тебе лучше перейти в правый ряд, чтобы сделать поворот." , – она может услышать это по-другому: " Ты беспросветная дура, тебе надо поворачивать, а ты зеваешь!"

Чтобы справиться с этими несоответствиями и восстановить внимание и фокус в процессе слушания, можно попросить пациента попробовать услышать в речи нечто другое, нежели произносимые слова. Что он слышит в голосе другого человека? Может быть, мягкость и придыхание, или жесткость и агрессию? Каковы интонация и модуляция голоса – ровная, металлическая, монотонная или восторженная и заразительная? Люди часто бывают удивлены, когда перестают слушать слова и переключают внимание на другие признаки. Они получают совершенно новые сообщения в ситуации привычной коммуникации.

Еще один способ убедиться, что человек слушает, – попросить его повторить только что сказанное прежде чем отвечать. Собеседник должен удостовериться, что его правильно поняли. Эти техники можно использовать в индивидуальной терапии, но еще более ценными они оказываются в работе с супружескими парами или с группами. Здесь имеешь дело не только с одним человеком, который сопротивляется выслушиванию, но и с другим – тем, который не хочет быть услышанным и прячется. Когда терапевт работает с одним человеком, он обычно старается быть насколько возможно ясным и четким, чтобы клиент понимал его с минимальным искажением. Но даже в этом случае что-то обязательно будет услышано не так. Те, кто видели демонстрации Перлз а, отчетливо помнят, что он всегда рассчитывал *быть услышанным*, когда бы он ни говорил. Если кто-то не слушал его, он воспринимал это как преднамеренное сопротивление и отказывался повторять что бы то ни было. Это суровый шаг, но зато эффект оказывался сокрушительным – человек, с которым он работал, начинал жадно ловить каждое его слово.

Избирательность в процессе слушания становится источником творчества. Например, некоторые терапевты могут красиво работать с сексуальной подоплекой того, что они слышат, в то время как другие будут слышать признаки враждебности, а третьи станут отмечать нарастающую фрустрацию в том, что говорит пациент. Они не то чтобы " прочитывают" это, а просто более чувствительны к тем или иным темам. Надо отметить, что такая избирательность действительно существует. Этим можно объяснить, почему с одним пациентом терапевту работать легко, а с другим трудно.

Слушание не следует понимать только буквально. Оно становится оркестровкой, основанной на процессе собственно слушания, но реагирующей на нюансы голоса, точно так же как и на слова, смысл и логические связи. Человек, который вызывает жалость, часто делает это таким тонким способом, что только очень внимательный собеседник может это заметить, в то время как другие чувствуют это бессознательно. Я слушаю рассказ человека, оказавшегося в беде; но я не хочу его слушать и не хочу вникать. Он камнем висит у меня на шее. Я слушаю другого человека – глаза мои открыты, я распахнут ему навстречу, его несчастье трогает меня. Он знает, что был *услышан*.

Однажды я работал с группой молодых людей, расположившихся в кафе. Меня представили группе, сидевшей за столиком, и мы не успели даже перекинуться несколькими фразами, как вдруг один парень довольно громко поинтересовался, можно ли мне доверять. Я спросил: " Почему бы и нет?" Он ответил, что я могу оказаться полицейским. Мне захотелось узнать, чем я похож на полицейского. Тогда он сказал: " Ты слушаешь. Только полицейские слушают" . Это было весьма тонкое наблюдение, заслуживающее внимания. Люди часто принимают живое участие в беседе, но почти не слушают друг друга. Обычно разговоры изобилуют стереотипными репликами, которые вызывают такие же ответы. Собеседники не вдаются в нюансы каждого отдельного высказывания. Человека, как правило, больше всего волнует правота его собственных суждений, он не особенно интересуется тем, как его взгляды соотносятся со взглядами собеседника.

Слушатель, открытый для контакта, внимателен к тому, *что* говорится, но он также прислушивается к тому, *как* говорится, поэтому слышит больше, чем просто слова. Он слышит все, что значимо для него, и реагирует на все, что слышит. Когда человек слушает, он знает, что находится в хорошем контакте. Когда говорящий знает, что его слушают, его контакт тоже оживляется.

Прикосновение

Самый очевидный способ войти в контакт – это прикосновение. Табу на зрение и слух хорошо известны – не пялься, не подслушивай. Табу на прикосновение еще более категоричные. Когда дети прикасаются к тому, что им не разрешают трогать, они могут получить по рукам или у них останется ощущение испачканных рук. Они довольно быстро усваивают, что нельзя трогать ценные вещи, нельзя прикасаться к гениталиям и, конечно, надо быть осторожными, когда трогаешь других людей, потому что они могут отреагировать не так, как надо. Осторожность становится нормой поведения. Рукопожатие не запрещается, но между мужчиной и женщиной даже оно может казаться двусмысленным. Существует запрет на прикосновение к определенным частям тела – и взамен появляются разнообразные неприличные жесты.¹

Табу создают дополнительную дистанцию между людьми. Увы, спонтанное желание прикоснуться замещается на робкий эксгибиционизм, который обычно сопровождает незнакомую функцию. Прикосновение приобретает плохую репутацию, потому что часто является лишь уловкой, а не естественной реакцией. Человек чувствует себя зажатым, когда не готов дотронуться до другого или вовсе не хочет этого делать. Такое принуждение часто приводит к отвратительным ощущениям. Один из участников моей группы захотел обнять меня почти в самом начале занятий, а мне меньше всего хотелось обниматься с ним, ведь мы были едва знакомы.

Вырабатывание нового отношения к прикосновению требует практики и терпения. Пройдут годы, прежде чем наша культура сможет развить нормальное отношение к прикосновению, чтобы оно стало полноправной элементом жизни. Древние этрусские фрески свидетельствуют о том, что прикосновение было естественной частью их культуры. Те, кто ценит хороший контакт, должны приложить усилия, чтобы прикосновение стало неотъемлемым элементом контакта.

Восстановление способности к прикосновению особенно важно в работе с группами для завершения " незаконченного действия" . Непосредственное прикосновение разрушает интеллектуальные наслоения и дает ощущение личного отношения к происходящему. Например, в группе очень живая, но наивная в сексуальном отношении женщина рассказывала нам о том, что у нее никогда не было чувства близости с мужчиной. Я попросил ее дотронуться до некоторых мужчин в комнате. Сначала она боролась со своим нежеланием, хотя моя просьба ее не покорила. Она робко погладила одного мужчину по волосам, а потом, решившись снять контроль над собой, похлопала по плечу другого и ущипнула за щеку третьего. Эта женщина впервые смогла по-настоящему вступить с контакт с мужчинами, и ей это понравилось. Новое открытие все больше и больше увлекало ее. Наконец, она подошла ко мне и вспрыгнула мне на колени. Теперь она поняла, чего была лишена долгое время. Женщина расплакалась и рассказала нам, что отец всегда держал ее на расстоянии от себя. Он умер всего за год до нашей встречи, тогда она почувствовала, что могла бы быть ближе к нему. Ее скорбь была глубокой, но она не погрузилась в депрессию, а почувствовала радость от того, что теперь восстановила свои способности к тесному контакту с другими людьми.

В другой группе участница по имени Джулия пожаловалась на то, что Тони, один из молодых мужчин, не отвечает на ее заигрывания, но принимает знаки внимания от других молодых особ в группе. Ей не хотелось, чтобы к ней относились со стандартными мерками – женщина средних лет, женщина среднего класса. Я попросил Джулию и Тони поговорить друг с другом и прикоснуться друг к другу. Оказалось, что у Тони грубоватые манеры ухаживания, а его прикосновения были чересчур энергичными и агрессивными. Джулия опасалась такого напора, потому что страдала артритом. Невнимание Тони было вызвано тем, что он старался бережно обходиться с Джулией, которую он принял за " чувствительную даму" . И хотя Джулия не была готова к грубому физическому контакту, она оказалась не такой уж хрупкой, чтобы не понять потребности Тони, выраженные прямо и нелестно.

¹ Morris, Desmond, *Intimate Behavior*. New York: Random House, 1971.

Эти примеры только подтверждают, что прикосновение является центральной функцией контакта. С его помощью мы открываем необычные точки соприкосновения друг с другом. Когда табу отступают, мы можем не только прикоснуться к другому человеку, но и принимать любые переживания, связанные с прежде запрещенным прикосновением. Беспокойство по поводу последствий нашего поведения часто парализует нас, и это может прервать контакт задолго до того, как он достигнет опасного момента. Все было бы хорошо, если мы могли избежать толкучки в общественном транспорте или в лифте, интимной беседы или любых других ситуаций, где надо вступать в тесный контакт с людьми.

На самом деле прикосновение не является *неизбежным* результатом теплых отношений, но если кто-то испытывает слишком сильный страх перед ним, то его ожидание катастрофы будет притуплять чувства в любых ситуациях. Разница между тем, от чего человек хочет отказаться, и тем, чего он лишается в реальности – это невротическая пропасть. И непрощительная расточительность. Мы не собираемся уговаривать людей никогда не говорить "нет", мы скорее призываем их прикоснуться к своему *реальному* "нет". Реальное или экзистенциальное "нет" появляется не раньше и не позже, а только в реальной ситуации. Когда кто-то говорит "нет" прикосновению, это еще не является невротической проблемой, хотя и может упрощать человеческие отношения. Но если человек боится стоять рядом с другим человеком, потому что может ненароком к нему прикоснуться (хотя порой и хочет этого), он создает пропасть между тем, что он *есть* и тем, кем он *мог бы быть*. Чем больше пропасть, тем меньше у человека возможностей актуализировать свои чувства в действии. А в результате? Разнообразные формы недомоганий, описанные в учебниках патопсихологии, – такие, как аритмия, оплаканная экзистенциальными психологами, писателями и кинорежиссерами середины нашего века.

"Оковы", которые мешают нам вступать в контакт с существующей реальностью, приводят к мыслительной "жвачке" – эрзацу интеллектуальной деятельности. Их можно преодолеть двумя способами. Во-первых, мы должны научиться распознавать реальное "нет" таким образом, чтобы не застыть на преждевременном отрицании, подобно Тantalу, который все время находится у цели, не достигая ее, обреченный на вечную неудовлетворенность. Во-вторых, мы должны иметь возможность обращаться к скрытому смыслу наших "да", чтобы не делать того, чего бы не хотели. Когда мы говорим "да", то одновременно вынуждены чему-то сказать "нет". Мы должны знать о такой возможности и предвидеть ее. Когда говорим "да", мы должны знать, что это может привести к ситуации, в которой мы скажем "нет", но это не значит, что исходное "да" было непродуманным или некритичным.

Простая житейская истина "меньше говори, больше делай" не так уж плоха. Она учит нас идти своим путем и нести ответственность за себя. Это значит, что нам, возможно, придется и пострадать, но страдание – это жизнь, а не невроз. Опыт может быть болезненным, но не бессмысленным. "Иди своим путем" – эта формула для развития способности различать "да" и "нет".

Речь

Речь является еще одной функцией контакта и имеет два измерения: голос и язык.

Голос. Человеческий голос часто воспринимается как музыка, как прототип выразительного средства. Когда музыканту говорят, что его инструмент достиг выразительности человеческого голоса, он воспринимает это как высшую похвалу. В актерском ремесле голос едва ли не главное средство выразительности. Один из наиболее замечательных примеров использования человеческого голоса в театральном действии – японский театр Кабуки, где "инструментом" является весь диапазон голосовых возможностей – от речи до стонаний, от шепота до рычания.

Все эти возможности так или иначе присутствуют в любой коммуникации. Простая фраза "Как поживаешь?" в зависимости от интонаций голоса может иметь разные оттенки – искреннюю заинтересованность в вашем самочувствии, теплое приветствие, вежливость, нетерпеливое желание приступить к делу, повод для разговора и т.п. Актеры учатся произносить одну и ту же фразу разными голосами, например, голосом несчастного, разочарован-

ного человека, голосом человека в ярости, голосом влюбленного. Не нужно говорить, что любовь и ненависть звучат по-разному. И все же есть люди, которые не изменяют голоса.

Ларри был подавлен. Его голос звучал необыкновенно тускло, но он даже и не подзревал, насколько невыразительно его звучание. Я попросил его произносить слова нарастающе, как в оперетте. Эта просьба развеселила Ларри. Когда он впервые пропел ответ на мой вопрос, его лицо просветлело, словно он заново родился. Ларри работал с своим голосом в течение всей сессии и в результате научился говорить так же выразительно и разнообразно, как и петь. Теперь он мог сравнить свой прежний невыразительный голос с новыми живыми интонациями. Но, увы, эффект через некоторое время исчез, и Ларри снова вернулся к своей прежней монотонности. Он был поражен и *захотел* снова оживить свой голос. Ларри сидел, низко опустив голову, и я попросил его сделать глубокий вдох и опустить голову еще ниже. Вдох перешел в стон. Пока Ларри продолжал стонать, его голос становился все глубже и глубже, и он почувствовал, как его голос воссоединяется с телом. Теперь Ларри осознал, что монотонным был не только его голос, и несмотря на свои стоны, почувствовал покой и единство с самим собой. Через некоторое время он снова мог говорить с живыми интонациями. Обретенная живость периодически оставляла его, но теперь он уже знал как ее восстановить, сначала в рамках терапии, а позже и самостоятельно.

Каждый человек прорабатывает определенные черты своего характера снова и снова, всякий раз надеясь достичь новой позиции, в которой он будет менее уязвим и более гибок. Терапия посвящает много времени работе с одной и той же темой. В каждом случае проработка продолжается до тех пор, пока многогранные формы проявления этой проблемы не будут проиграны и вытеснены другими, которые выступят на первый план. Ларри с его монотонным голосом нужно было выть, кричать, плакать, кривляться, шептать – то есть вытянуть наружу все незавершенные интонации голоса, которые дремали в нем до поры. Некоторые из этих голосов появились впервые, и в этом Ларри помогли другие участники группы. Новые интонации поразительно подошли для развития его потребностей в самовыражении. Когда он научится лучше осознавать эти потребности, его голос приобретет еще большую выразительную силу. Он, как ребенок, который быстро осваивает нехитрую игрушку, и требует другую, более сложную. Упражнения делают процесс игры лишь более гибким, чтобы сконцентрировать силы и способности для роста. Они никогда не заменят настоящего жизненного опыта, подобно тому, как утренняя зарядка не заменит 100-метровый кросс.

Кроме выразительности, голос имеет направленность и момент. Представьте, что у голоса есть мишень, в которую говорящий хочет попасть с помощью звука. Для человека, который станет такой мишенью, это будет акт агрессии. Но если к цели направляются с соблюдением допустимых норм, она будет достигнута. Если же говорящий груб, он может никогда не попасть в цель. Слишком грубый прорыв через границы другого человека вызывает сопротивление контакту. Некоторые слова пролетают мимо ушей слушателя, другие ходят вокруг да около и лишь немногие попадают в точку и дают возможность наладить хороший контакт.

Возможности голоса зависят также и от ситуации контакта. Некоторые голоса подходят для интимного, близкого контакта и не годятся для общения на дистанции. Другие голоса хороши на публике, при большом стечении людей, но "вянут" при общении лицом к лицу.

Уильям был блестящим оратором. Он умел удерживать внимание, и каждое его слово достигало слушателей в самом дальнем конце аудитории. Но когда Уильям беседовал с человеком один на один, даже если ему было интересно, он как будто продолжал говорить с большой аудиторией. Его слова перелетали через голову собеседника. Его было "слишком много" для одного человека, и собеседник вскоре начинал чувствовать подавленность и даже испытывать болезненные ощущения от общения с Уильямом.

Смех – это еще одно проявление голосового контакта. Как он звучит – мягко или в нем есть металлические нотки? Искренний он или деланный?

Один человек смеялся практически в любых ситуациях, даже когда для этого не было никаких поводов. Он хохотал во все горло, независимо от того, была ли ситуация забавной

или она не вызывала смеха у других участников. Улыбки или тихое хихиканье были не в его репертуаре. Его смех выражал настойчивое требование присоединиться, ему хотелось любым способом завоевать дружбу собеседника. Сильная потребность в близости с людьми и нежелание искать более уместные формы выражения делали его подозрительным и жадным, а смех отражал это.

А вот Бен, постоянно " скулил" . Он рассказал воскресной группе о травме, которую пережил, когда узнал от врачей, что его слух резко ухудшается и он может стать глухим.. Такая человеческая беда могла бы вызвать сочувствие, но Бен рассказал об этом с такой извиняющейся интонацией, что участники группы в основном просто ее не восприняли.

Основной принцип гештальт-терапии – делать акцент на том, что существует, а не просто пытаться немедленно что-то изменить. Ничто не может измениться, пока не будет принято и признано. Только тогда оно может существовать само по себе и быть открытым для перемен. Учитывая именно этот принцип, я попросил Бена обойти комнату кругом, обращаясь с какой-нибудь просьбой к каждому из присутствующих. Такой опыт мог быть полезным ему, хотя и содержал некоторый риск, например, мог оказаться слишком унижительным и непереносимым для его чувствительной натуры. Однако даже унижение может способствовать переориентации, а кого-то может и мобилизовать. Но как бы там ни было, человек не склонен испытывать унижение.

Бен хотел разобраться, почему люди равнодушны к нему. Ему вполне хватало чувства самосохранения, чтобы найти внутреннюю защиту. Выполняя мое задание, он ходил по комнате, прислушиваясь к звучанию своего голоса. И когда, наконец, услышал в нем интонации попрошайки, искренне расхохотался и осознал, что ему совсем не надо выпрашивать сочувствия. Он обнаружил, что способен говорить о возможной потере слуха, как равный с равными. Сочувствие, которое он получил от присутствующих без принуждения, устранило дистанцию между Беном и остальными участниками группы.

Речь можно отнести к одному из вариантов дыхания. Она, в свою очередь, может быть важным фактором восстановления центральной роли дыхания как источника этой функции. Люди произносят слова при поддержке дыхания или мускулатуры. Они могут говорить на волне выдыхаемого воздуха или издавать звуки с помощью мускульных усилий голосовых связок. Если сделать вдох и полностью использовать его для произнесения звука, голос будет звучать слишком сильно. Конструкция голосовых связок не создана для такой тяжелой работы – она свободна для вибрации и резонанса. Когда голосовой аппарат делает не свою работу, голос становится резким, напряженным, в нем появляются металлические нотки. Если в процессе работы люди начинают понимать, как им помогает дыхание, они бывают сильно поражены теми изменениями, которые происходят с их голосом.

Язык. Язык – один из самых могущественных средств контакта. Содержание, окрашенность, простота, открытость – все эти характеристики определяют язык общения. Хорошие писатели знают, как обращаться с языком – у них это единственное средство контакта. Вот, что пишет Сартр в предисловии к книге Фанона " Презренные земли"¹:

" Европейцы, вы должны открыть эту книгу и войти в нее. После нескольких шагов в темноте вы увидите незнакомых людей, собравшихся у костра; подойдите поближе и послушайте, как они говорят о своей судьбе. Они, наверное, заметят вас, но продолжат свою беседу так же тихо, не повышая голоса. Но это вы позволили им смотреть на огонь, только к вам обращен их разговор, и вы не должны отвечать этим зомби. Вы не нужны их сыновьям, огонь согревает их, и тени ложатся у их ног, но не вам освещать их. И пусть на безопасном расстоянии вы почувствуете себя воришкой – ночь губит холод. Идите, идите; откуда-то из тени появится рассвет и развеет их, это вы и есть зомби."

Сартр говорит очень ясно и делает ударение на том, к кому он обращается. Он описывает особое явление и вступает в контакт с силой, которая является лишь тонкой перегородкой, ее легко преодолеть.

¹ Fanon, F., The Wretched of the Earth. New York: Grove Press, 1968.

Языковые привычки человека могут рассказать о нем, не меньше, чем он сам. Наиболее интересные исследования личности, написанные о Шекспире, анализировали его язык. Всегда существуют люди с особой чувствительностью к тому, как они пользуются языком. Некоторые относятся к словам бережно, осторожно взвешивая их, как сухие горошины или пуговицы. У других слова льются, как вода, и исчезают, не оставляя следа. Они могут походить на яркую кричащую безделушку или восхищать нас искрометностью и щедростью. Некоторые люди пользуются преимущественно глаголами, другие – существительными. Третьи – опускают личные местоимения, четвертые – свободны и поэтичны в языке; пятые – аккуратны как чиновники.

Многословие – это один из способов сделать контакт мертвым. Профессор колледжа, которому, как воздух, был необходим живой контакт со студентами, после двух или трех сессий разговаривал со мной о том, как он обычно чувствует чужие оценки и сам оценивает эффективность взаимодействия. Я спросил его, какую оценку он поставит мне. Он ответил мне следующее (переписано с магнитофонной записи сессии):

" Я думаю, я уже говорил об этом с вами, и я собирался подумать об этом на прошлой неделе, когда вы сказали мне о том, что вы чувствуете и что важно для меня. А потом я думал об этом всю неделю, в том смысле, что это нереально, чтобы вы говорили об этом серьезно, но до тех пор, пока проблема в процессе решения, вы чувствуете важность чьего-то внутреннего мира, принимая сигналы из этого внутреннего мира. Значит, в оценочных терминах, этот конкретный пример, я рассматриваю как, с учетом того, что я чувствую нечто... и то, что относилось к связке учитель – студент, отец – ребенок, что-то вне контакта. Это интересно, и я думаю, почему меня так интересуют человеческие контакты, потому что вещи, о которых я думаю, кажется, имеют смысл, когда у меня есть возможность поговорить с кем-нибудь, и это производит на меня впечатление. По большому счету, моя оценка вас, в том смысле, в котором я чувствую, что выпадаю из контекста нашей сессии. С одной стороны, я чувствую терапевтический эффект, невзирая на мои мгновенные реакции, есть некоторый терапевтический успех, но, с другой стороны, возможность для реального взаимодействия, отталкиваясь от последней точки зрения, она, возможно, равна, или неравна, фактически существуют много людей, которые имеют больше опыта" .

Его рассуждения убедительно показали мне, какие трудности он испытывает при оценивании. Его скептицизм и интерес к теоретическим построениям перекрывают любые попытки дать мне оценку. Профессор продолжал бы в том же духе, но я хотел сфокусировать его на актуальных переживаниях в тот момент, когда он пытался оценить меня. Я спросил его, что он сейчас чувствует, и он ответил следующее:

" Я пытаюсь сформулировать мои мысли, чтобы ответить вам, и это должен быть ответ о том, что я чувствовал в ту сессию. Я стараюсь *корректно* и *точно* выразить, *как мне кажется*, то, что я думаю. Я стараюсь вернуть себя назад, в те прошлые занятия. Я думаю, что вы занимаетесь чем-то вроде экзистенциальной терапии, и я не вижу ее структуры, может быть, поэтому я чувствую что-то вроде неудовлетворения или трудности, и мне также кажется, что это может привести к чему-то вроде противоречия с экзистенциальной терапией, потому что она, по определению, не имеет структуры" .

Здесь я прервал его и попросил дать мне оценку в одном предложении. И он сказал: " Знак вопроса" . В этот момент он наконец сказал то, что думал, и между нами появилось чувство понимания и контакта, которое никак не возникало при его пространном объяснении.

Многословность этого человека была рекордной, но она может быть не так велика и даже не очень заметна. Люди, которые во что бы то ни стало хотят быть правыми во всем или стремятся предвидеть все возможные варианты, заняты собой настолько, что у них не хватает сил продолжить наметившийся и незавершенный контакт. Когда контакт имеет продолжение, человек не может сразу оказаться правым. Ощущение чьей-то правоты возникает

при развитии отношений, как в игре в чехарду. Если бы профессор с самого начала ответил: " Знак вопроса" , – у него осталось бы много невысказанных соображений. И чтобы дать ему высказаться, я спросил бы его: " В чем же вопрос?" или сказал бы: " Не валяй дурака!" В любом случае у него была бы возможность освободиться от незавершенных переживаний.

Жаргон – это другой языковой маневр , который избавляет человека от излишних усилий при налаживании контакта. Он легко становится привычным для людей, знакомых друг с другом. Обычно они предпочитают не придумывать ничего нового. Жаргон – это готовый продукт, который не так уж плох, если у вас непритязательный вкус или вам лень искать другие средства самовыражения, или просто нет времени.

Самовыражение – это настоящий творческий акт, которому часто не придают должного значения, потому что люди и так слишком много говорят. Но порой слова для разных людей означают разное, да и для одного человека в разных контекстах могут иметь неодинаковый смысл. Слово может стать событием, которое вызывает к жизни удивительные ассоциации, воспоминания, желания, мечты. Каждое подлинное слово имеет свой собственный уникальный смысл. Жаргон сводит смысл до минимума. То же происходит и с контактом до тех пор, пока не будет произнесено нечто личное и индивидуальное.

Те, кому знаком специфический " язык" центров развития или терапевтических групп, всегда могут отличить его признаки. Иногда карикатуристы, которые посмеиваются над нашим запасом слов, помогают нам осознать погрешности нашего языка. Многим надоело слышать, что кто-то хочет " быть самим собой" . Эта формула мало понятна, пока не означает что-то определенное. Человеку хотелось бы сделать или пережить что-то, от чего он раньше отказывался. Но " быть самим собой" – это всегда присущее ему качество. Чтобы с ним ни случилось, он остается " *самим собой*" ! Пока он не узнает, что *он есть*, этот неудовлетворенный или не удовлетворяющий жаргонный " *сам*" не принесет ему пользы.

Другой вариант жаргона – манера называть простые действия сложным и заумным языком. Например, в некоторых группах люди не разговаривают, а " коммуницируют" , не делятся своими чувствами, а проводят " шеринг" , терапевт проводит не беседу, а " интервенцию" . Отношения между людьми выражаются как серия тактических и стратегических маневров.

В таких случаях очень важно любым способом прояснить сказанное. Для этого можно попросить человека побыть тем, что он описывает. Если он говорит, что он радикал, можно предложить ему побыть радикалом и выразить это. Тогда он может сказать: " Я радикал, я кидаю камни" или " Я радикал, я люблю докапываться до сути вещей" . Еще можно спросить о том, как ему удастся быть радикалом, или где он бывает радикалом, или когда он бывает радикалом, при каких обстоятельствах он определил свой характер как радикальный.

Существует много других языковых " игр" , которые прерывают контакт. Обстоятельное объяснение – одна из таких игр, когда объяснения доводятся до чрезмерной ясности. Один человек всегда любит рассказывать историю *от начала до конца*. О чем бы ни говорил, он наводит на слушателей смертную скуку, к тому же никто не знает, останется ли время для других, когда он наконец закончит свой рассказ. Он не беседует с людьми, а произносит нескончаемый монолог и при этом недоумевает, почему же слушателям так не нравится его общество.

Еще одна форма нейтрализации контакта – повторение за собеседником. Когда первые слова не приводят к контакту, кажется, что если их снова повторить, то это поможет. Примерно так же поступает нимфоманка, которая думает, что следующий мужчина принесет ей удовлетворение. " Да, но..." – знакомый оборот для нейтрализации. Перлз часто говорил, что никогда не обращает внимание на слова перед " но" . " Я бы хотел прийти к вам на день рождения, *но* я очень занят" – это высказывание будет легче понять, если поменять две части фразы местами. А можно вообще выпустить фразу, идущую перед " но" и попросить человека сказать просто: " Я не могу прийти" или " Я не хочу приходить" . Обычно " да, но" используется для того, чтобы смягчить основное сообщение. Если человек заковал свой язык в " железные доспехи" , чрезвычайно трудно понять, что же он хочет сообщить. " Да, но..." – это сигнал быть более бдительными, чтобы отделить правду от фальши.

" *Если бы только...*" – тоже связка, по смыслу совпадающая с " *Да, но...*" . К примеру, человек уговаривает свою жену: " Как было бы хорошо, *если бы только* не ее застенчивость" или " Она добилась бы успеха, *если бы только* она попробовала" . Он произносит это в благожелательной манере и удивляется, что жена подавлена его словами. Ее чувства вызваны тем, что она увидела в них замаскированное пожелание видеть жену другой, не такой как сегодня.

Еще один способ сохранять *формальный* контакт – отвечать вопросом на вопрос. Это совершенно неконструктивный ход, который вводит собеседника в заблуждение. Но даже в вопросе можно распознать реальное сообщение. Есть вопросы, которые сами содержат некое сообщение. Человек, спрашивающий своего собеседника, любит ли он своего отца, возможно, хотел бы сказать: " Я не люблю своего отца" . Это фраза, которую он не может произнести сам, но хочет услышать ее от другого. Однако все выглядит как невинный вопрос. Умение различать простое любопытство от скрытого сообщения – основа развития речевого контакта.

Часто язык бывает единственным средством общения, и малейшие изменения могут либо сделать контакт полноценным либо удалить на много миль от цели. Один весьма разговорчивый студент колледжа умудрялся наводить на окружающих скуку, даже когда высказывал интересные идеи. Он разбрызгивал фразы, как аэрозоль, не обращая ни к кому конкретно. Я попробовал помочь ему обращаться ко мне. Один способ – говорить со мной, глядя мне в лицо. Другой – обращаться ко мне всякий раз, когда он что-то говорит. Третий – начинать каждое предложение с моего имени. В конечном итоге он достиг цели, и не только в общении со мной. Всякий раз, когда я реагировал на обращение, его лицо сияло, а однажды он разразился таким счастливым смехом, как будто сделал мировое открытие!

Движение

Возможности контакта в движении лучше всего может продемонстрировать актер пантомимы. В своей работе он использует только движение, но с его помощью может показать все что угодно: вот он приходит к шефу просить повышения, вот он приезжий и спрашивает дорогу, вот он целует свою старую тетюшку или хорошенькую кузину. Он не произносит ни, направляя внимание зрителей только на движение. Но в обычной жизни движение отступает на задний план, подчас незаметно оказывая влияние на наши контакты.

Райх в своих исследованиях, посвященных языку тела, утверждал, что движение занимает центральное место в контакте¹. Движение может способствовать контакту, но может и прерывать или препятствовать ему. Даже входя в комнату, человек способен многое рассказать с помощью движений. Один входит свободно и легко, другой передвигается нескладно, рывками, словно марионетка, которую дергает за ниточки неумелый кукловод.

Внимание к движению либо способствует активности человека, либо мешает ему, когда он неповоротливо и неуклюже старается найти компромисс между импульсивным поведением и своими запретами. Вот как Райх² описывает такое поведение:

" ...Это замещающая функция, она служит для защиты и отбора энергии. Это попытка найти согласие между конфликтующими силами... В результате энергия распределяется непропорционально" .

В работе с движением есть два основных этапа. Первый – обратить внимание на значимые аспекты движений, когда они находятся в фоне. Следующий этап – придумать эксперимент, который даст направление тем жестам или словам, которые сопровождают движения.

Вот пример: Стив двигается скованно, идет по комнате воровской походкой. Когда ему сказали об этом, он вспомнил, что в детстве его постоянно поднимали на смех, потому

¹ Fast, Julius, Body Language. New York: M. Evans, 1970

² Reich, W., Character Analysis. New York: Orgone Institute Press, 1949.

что он сильно раскачивался при ходьбе. Чтобы избежать насмешек, он специально искал способ подавить избыточность своих движений и действительно почти преуспел в этом цели напряжения в верхней части тела. В результате он добился явного несоответствия между движениями верхней и нижней частей туловища – наиболее распространенного расщепления. Тело Стива выражало полярные чувства. Верхняя часть бездействовала: руки висели, плечи опустились, грудь запала. Ниже пояса он был напряжен, его движения казались деланными, хотя в ногах чувствовалась сила и пружинистость. По его словам, только во время одиноких прогулок пешком он чувствовал себя свободно. Раньше это было его любимое занятие. Но когда вокруг появлялись люди, к нему снова возвращался контроль. Я попросил Стива несколько раз пройтись по комнате. Поначалу он был скован, но постепенно начал получать удовольствие от движений и перестал контролировать себя. Затем я попросил его помахать руками при ходьбе, как будто-то он летает. Когда он это сделал, его волнение возросло, и в первый раз Стив почувствовал согласие между верхней и нижней частями своего тела. Новое ощущение сильно отличалось от того, что он считал почти нормой. Когда он снова начал ходить по комнате, его плечи и руки уже двигались в согласии с торсом, а грудь уже не казалась впалой. Конечно, Стив может снова вернуться к прежним способам движения – не так просто избавиться от многолетних привычек. Но он сумел осознать свой способ контроля над телом и то расщепление, которое спровоцировал этот контроль.

Трудно поверить, что простое хождение по комнате и размахивание руками может что-то по-настоящему изменить. По нашим наблюдениям, упражнения требуют повторения и проработки до тех, пока не будут окончательно усвоены. Но даже временные результаты работы могут быть ценными. Когда движение является фигурой восприятия, оно выходит за пределы просто пластики и приобретает контекст жизненного опыта в качестве фона, который придает ему смысл. В вышеописанном примере смысл проявлялся в расщеплении личности Стива на резвость и осторожность, в чувстве, которое заставляло его прерывать контакт с другими людьми и в опыте, пережитом в группе. Его преследовали тяжелые детские впечатления, о которых он не вспоминал долгое время. Это только некоторые причины, побуждавшие его быть рациональным и не позволявшие радоваться жизни. Он неожиданно проявился *весь*, не похожий на себя в прошлом, и понял, что может быть цельным. Это не так легко забыть. Если вам удастся показать человеку направление поиска, он больше не будет двигаться вслепую по наезженной колее. И хотя с точки зрения психотерапевтических достижений это не так много, помощь все же неплохая.

Немало можно понять, обратив внимание на то, как человек сидит во время контакта. В процессе беседы человек может подаваться вперед к собеседнику, наклонять голову, сидеть, сгорбив плечи, создавая разный контакт.

На семейном воркшопе¹, Пауль сидел на полу рядом со своей женой и жаловался на то, что Шейла непрерывно " висит " на нем, то есть дотрагивается и прижимается, когда ему этого не хочется. Он принял " симметричную " позу, напоминающую статую Будды и оказался практически недосыгаемым для атак жены. Пауль выглядел настолько недоступным, что казалось, ей придется потратить немало усилий для того, чтобы к нему " проникнуть " .

Пауль был " закрытой фигурой " и подпускал к себе людей только по собственному усмотрению. Симметричность его позы свидетельствовала о потребности быть независимым от любых посягательств извне. Шейла делала Пауля " искривленным " , и его позиция равновесия была защитой от опасности падения. Кроме того, это была защита от соединения с ней. Некоторые участники группы попытались опрокинуть Пауля, но он всякий раз побеждал. Он с трудом удерживал равновесие, однако, как Ванька-Встанька, все время возвращался к своей " симметричной " позе. Вскоре Пауль сам стал задаваться вопросом, зачем ему нужно немедленно возвращаться в исходное положение? Я попросил Шейлу использовать все силы, чтобы восстановить телесный контакт с мужем. Она снова стала ползать вокруг него, чтобы показать, что сделает все возможное, лишь бы быть к нему ближе. И тут стало очевидно, что Пауль не только сопротивляется опасности, но и сама близость воспри-

¹ Дословно – " семинар " ; в психотерапии употребляется в значении " терапевтическое занятие с группой " .

нимается им как угроза. Именно это заставило его принять позу, в которой он выглядел таким недосягаемым.

В группе стали посмеиваться. Поддавшись общей доброжелательной атмосфере, Пауль ослабил напряжение мышц и уже без опасений позволил своей жене прижаться к нему. С этого момента даже его " симметрия" выглядела не такой застывшей. Но ему понадобится практика, чтобы найти собственные границы и принять близость, не боясь потерять себя.

Не меньшее внимание нужно уделять более тонким деталям – жестам и движениям. Человек упорно кивает головой, определенно показывая собеседнику, что принимает контакт с ним. Человек качает головой из стороны в сторону, говоря о том, как он любит свою мать. Но эти движения головы одновременно отрицают его сообщение. Страх, восторг или удивление могут заставить слушателя открыть рот, как будто этим чувствам не хватает места внутри. Люди со скупой жестикуляцией сообщают о себе нечто противоположное, нежели люди, у которых широкие и открытые движения рук. Человек с напряженными ноздрями и опущенными уголками губ мог бы сказать: " Я дышу этим воздухом и говорю в вами, но я не одобряю ни этот воздух, ни вас" . Когда учитель склоняется к маленькому первокласснику, он усиливает контакт.

Чувствительность и творческий потенциал психотерапевта могут помочь ему найти подходящие движения для каждого пациента. На это счет нет строгих правил, но есть некоторые рекомендации, способные помочь в работе.

Во-первых, терапевт может подтолкнуть пациента к тому, чтобы он *прочувствовал свои актуальные движения*. Все, что привлекает внимание к происходящему в настоящий момент, является основой для изменений. Мы ищем возможность восстановить доступ к настоящему, но человек может испытать боль, почувствовав то, что забыл или от отказался. С принятием этого появляется и сила для изменений, которая ведет человека в нужном ему направлении.

Если я обращаю внимание на то, что хожу, наклоняясь влево, на следующем шаге я могу обратить внимание на то, что за этим стоит. К примеру, я заметил, что меня клонит влево, и, кроме того, отмечаю, как я выбрасываю вперед свою левую руку. И когда я довожу это движение до конца, то понимаю, что это движение – сильный удар в челюсть хулигана, который существует в моем воображении или воспоминании. Когда я " отпустил на свободу" мою левую руку, яркие воспоминания и забытые переживания снова вернулись ко мне. Но сейчас я уже не боюсь, мне не больше не надо сдерживать движения своей руки. Незавершенное движение моей руки закончилось, а к моей левой стороне вернулась уверенность и она обрела новую свободу. Подавляя воспоминания, я продолжал бы оставаться кособоким.

Следующий пример иллюстрирует важность непосредственного переживания. Артура беспокоило его чувство дистанции между ним и мной. Он хотел быть ближе ко мне, но не знал, как я отнесусь к этой его претензии. Эта опасность заранее парализовала его. Я попросил Артура проделать эксперимент по поиску нужной дистанции. Через несколько минут разговора он близко подошел ко мне, и ему неожиданно понравилась эта позиция. Я взял его руки, установил их одну напротив другой и попросил его прочувствовать это движение и дать ему свободу. Он сжал одну руку в кулак и стал сильно бить ею по открытой ладони другой руки. Раздались громкие, " объемные" хлопки. Артур вспомнил, что когда был маленьким, соседский мальчик научил его такому трюку, и им это очень нравилось. От воспоминания его лицо просветлело, и он продолжал издавать руками эти звуки передо мной и остальными членами группы. А потом и все присутствующие присоединились к нему. Артур был доволен и взволнован произведенным эффектом. Внимание к движениям не только улучшили его контакт со мной и с группой, но также восстановили его детские переживания, которые многие годы находились вне его осознания.

Нужно отметить, что порой для завершения незаконченных переживаний бывает очень важно освободить забытые воспоминания, чтобы сделать их частью настоящего. Это схоже с психоаналитическими исследованиями бессознательного или вытесненного материала прошлого, только здесь происходит обратный процесс. В гештальт-терапии возвращение к

подсознанию *следует за* восстановлением контакта, в отличие от психоанализа, где возвращение бессознательного рассматривается как *ведущее звено*, восстанавливающее актуальные функции.

Второй принцип – провести осознание действий пациента через все препятствия к *полному выполнению движения*, которое находится у нас в фокусе. Мы видели, как детская игра объединила группу. Мы заметили это и у Стива, которого попросили походить по комнате и помахать руками, как будто он летает. На этой стадии очень важны артистичность терапевта и его взаимодействие с пациентом. Каждое следующее усилие должно быть интуитивно выверенным и соответствовать предыдущему. "Хороший" пациент не должен быть послушным, он должен дать волю своей фантазии и потоку мыслей и чувств. И все же терапевт играет важную роль при создании атмосферы, в которой пациент может проявить все эти качества, а "хороший" пациент любого может сделать "хорошим" терапевтом.

Третий принцип заключается в том, чтобы *искать источники поддержки*, которая подходит для индивидуальной пластики человека. Например, важно обратить внимание на то, использует ли человек ногу как удобную опору для отдыха, а также как базу для изменения позы или движения. Ноги некоторых людей порой кажутся плохой опорой. Другие сжимают колени, хотя такая зажатость не может служить поддержкой. У третьих ноги как будто "проваливаются", являясь минимальной опорой. Иногда люди выглядят словно окорок, подвешенный в мясной лавке, или марионетка на веревочках, совершенно утратившая чувство поддержки снизу, от самих себя.

Каждая часть тела оказывает поддержку движениям человека. Позвоночник поддерживает шею, которая покоится на верхних частях туловища, плечи, в свою очередь, также поддерживают торс, стоящий на тазовом отделе позвоночника. Но что произойдет, если шея не будет опираться на верхнюю часть туловища? Человеку станет труднее поддерживать голову.

Такая жесткость может распространиться на ощущения от других частей тела к голове, как бы отделяя голову от туловища. Даже когда тело накапливает напряжение для крика, общение никогда не достигает головы. Напряжение можно обнаружить в подтянутом животе, напряженной пояснице или в предплечье. Но голова "не пропускает" этого, а значит, действие должно искать замену. Голова, отделенная от сенсорной информации остальных частей тела, тоже оказывается брошенной на произвол судьбы. Мозговая активность, лишённая сенсорной основы, ведет к чрезмерной интеллектуализации. "Жесткая" шея теряет чувствительность и больше не может легко и свободно поворачиваться. В этом случае человек вынужден смотреть вперед, обозревая только то, что происходит прямо перед ним, и пропуская происходящее по сторонам.

Шея особенно уязвима, потому что это "узкое место" вмещает жизненно важные части – горло, дыхательное горло, голосовые связки. Ее тонкое соединение с телом часто внушает нам страх потерять голову, поэтому не удивительно, что с шеей стараются обращаться особенно осторожно.

Часто важнее всего бывает достичь свободы в использовании каждой части тела для поддержки другой. Для этого необходимо вернуть доверие к нормальной системе поддержки. Очевидно, что ноги являются опорной базой. Но для восстановления чувствительности всей системы и устранения барьеров нужна тренировка, которая повышает осознание.

Когда человек сидит или лежит, он должен опираться на собственную внутреннюю поддержку и чувствовать поддержку извне – от пола или матраса. Звучит просто. Но некоторые люди сидят или лежат так, будто висят в воздухе на некотором расстоянии от пола. Есть упражнение, которое разработала Шарлотта Сильвер: один человек встает и поворачивает руки, ноги и голову другого человека, лежащего на полу. Как это ни удивительно, но некоторым людям сложно ослабить свою собственную поддержку и довериться другому человеку. Они стараются все делать сами, вставая, поворачивая конечности и голову, независимо от действий партнера. Они постоянно начеку и упорствуют в своем стремлении к самостоятельности. Чувство "я должен все делать сам" не оставляет места для поддержки

извне, будь это " мать земля" или просто мать. Тот, кто не может доверчиво воспринимать и использовать источники поддержки, обречен на одиночество.

Наконец, в движении мы ищем *гибкости всех движущихся частей*. Брови, плечи, кисти рук, шея, челюсть, колени, локти, поясница и таз – все эти части по-разному соединены с телом. Какую степень свободы дает им подвижность? В нашем обществе, например, часто подавляются свободные движения тазом. От них сильно зависит гибкость многих движений. Таз может свободно двигаться в соединении с ногами, и это дает ощущение плавности и свободы, открытости и развития контакта без внутреннего беспокойства. Многие мужчины блокируют движения таза, потому что согласно традиционным представлениям тазом может крутить только женщина. Атлеты блестяще доказывают обратное. Прекрасное владение тазом демонстрирует футболист, когда бежит через поле, виртуозно избегая столкновений; или бейсболист, который пытается подставить себя под удар мяча. Женщины тоже блокируют свободные движения таза, опасаясь сексуального возбуждения, которое могут вызвать такие движения. Представители обоих полов часто нуждаются в терапии, чтобы восстановить гибкость тазовых движений.

Вторым по важности является вращение шей и глазами. Подвижность появляется как в результате вращения, так и продолжения движения вперед. Человек с жесткой шеей и неподвижными глазами смотрит строго вперед. Некоторые люди приходят в кабинет к терапевту и только после нескольких сессий обнаруживают, что еще находится в комнате, настолько жестко они фиксированы на своей цели. Но все, что происходит, входит в общий контекст, и, фокусируясь только на фигуре терапевта, пациент упускает возможность почувствовать то, что является важным в восприятии отношений фигуры и фона и в опыте контакта.

Как преодолеть эти ограничения? Несколько сессий можно посвятить упражнениям по движению глаз из стороны в сторону и вращению шей, как можно подробнее рассматривая комнату. Пациент получает рекомендации проделывать это и на улице: обращать внимание на окружающие детали, когда он едет домой, когда сидит, когда ходит. Если человек едет на машине на свидание и весь погружен в ожидание встречи, он обычно не замечает ни деревьев, ни пешеходов, гуляющих по улице, ни водителя в соседней машине и даже запах бензина в салоне собственного автомобиля может оставить без внимания. Подвижность крайне необходима для соприкосновения со средой, ведь если внимание слишком долго на чем-то сосредоточено, оно " застывает" , как онемевшие ноги, на которых слишком долго сидели. Неповоротливые люди остаются зафиксированными на чем-то одном и невосприимчивыми к окружающему. Восстановление движения шеи и глаз играет важную роль в преодолении этой фиксации.

Обоняние и вкус

Обоняние и вкус, к сожалению, относят к наименее значимым функциям контакта. Им отводят лишь второстепенную роль " украшения" для полноценного восприятия жизни. Эти ощущения могут стать центральными, например, при дегустации хорошего вина или деликатеса, либо когда мы на отдыхе вдыхаем запах сосны или весеннего дождя; либо, наоборот, в экстренных ситуациях – когда надо уловить запах дыма, газа или испорченной еды. Сегодня мы во многом полагаемся на сигналы автоматизированных устройств и уже не так часто обращаем внимание на собственные ощущения. Таймер сообщает хозяйке, что ее обед готов; датчик сигнализирует, что в доме слишком жарко, а стиральная машина сама заканчивает цикл стирки. Тонкий вкус и обоняние не имеют большого значения в обыденной жизни как функции контакта, в условиях терапии они также почти отсутствуют.

Гештальт-терапевты начали возрождать функции вкуса, отчасти благодаря Перлзу, который рассматривал процесс принятия пищи как прототип манипуляции и ассимиляции того, что предлагает человеку окружающая среда¹. Поначалу ребенок просто глотает, легко

¹ Perls, F.S., Hunger and Agression. London: George Allen & Unwin Ltd., 1947

усваивая все, что ему предлагают; затем он начинает жевать, чтобы придать пище удобоваримую форму.

К идее Перлз а можно добавить и тот факт, что вкус является оценочным действием, он определяет, пригодна ли пища к употреблению. Более того, вкус является стимулом и наградой за еду. Гештальт-терапия уделяет большое внимание хорошим способностям к различению в любой сенсорной модальности. Но было бы странно, если бы терапевт предлагал пациенту принести с собой еду, чтобы исследовать вкус и процессы жевания. Однако мы *действительно* иногда поступали именно так и получили очень хорошие результаты. Чаще мы используем эту тему в качестве метафоры, если пациент имеет хороший или, наоборот, отвратительный вкус. Подразумевается, что некоторые люди проявляют особую чувствительность к пригодности или непригодности определенных действий и объектов. Эта чувствительность приводит их к тонким различительным оценкам живописи, театра и других проявлений человеческого мастерства. Если рассматривать вкус как интуитивную способность оценивать мир, то он становится генетическим прототипом способности человека определять, что хорошо, а что плохо, что годится, а что не годится.

Мы пришли к тому, что вкус был принесен в жертву удобствам и выгоде. Все меньшему числу людей знакома разница между домашним пирогом и фабричными концентратами. В рекламируемых по телевизору обедах – пять блюд на одном подносе! – фрукты выглядят красиво, но они не пахнут. Замороженные фрукты легко приготовить, но они безвкусные. Все это стало привычным и уже не вызывает протеста у населения, которое едва ли замечает разницу, а если кто-то и замечает, то не находит времени или резона жаловаться. Пропась между фермером и потребителем тоже не способствует этому различению. То же самое можно сказать и о культурных ценностях.

Восстановление способности человека к различению вкуса – это шаг по направлению к восстановлению самого контакта; но не ради него самого – этого было бы недостаточно – а ради такой простой добродетели, как полноценное взаимодействие с окружающей средой.

Гурманы лелеют свою чувствительность и планируют питание таким образом, чтобы каждое блюдо было не только особенным, но и могло сочетаться с другими, по контрасту или в гармонии. Например, горячая пища подается раньше холодной, сильные ароматы оттеняют слабые, богатство сочетается с простотой. Учитываются также структура и цвет, чтобы все детали и тонкости сливались в поток разнообразных ощущений, как в симфонию или танец. Все преподносится так, чтобы каждая деталь не осталась незамеченной.

Обоняние – это одна из самых примитивных функций контакта и, возможно, самая неуловимая. То, что для животных является одним из самых важных чувств, у людей подвергается осмеянию и ущемлению.

Большинство людей не захотят и не станут обнюхивать друг друга, а также не допустят, чтобы кто-то принялся обнюхивать их. Любой случайный наблюдатель рекламного фольклора может отметить, как много внимания уделяется настойчивым призывам скрыть, удалить или свести до минимума наше обоняние. Мы должны часто мыть голову, пользоваться дезодорантами, использовать различные аэрозоли, еда для кошек и собак почти не пахнет и Боже упаси иметь запах изо рта!

Парфюмерные запахи усиливают ощущения контакта, но они никогда не перестанут быть подобием собственного запаха, посылая стереотипное сообщение. В одном мультфильме попрошайка средних лет стояла возле витрины парфюмерного магазина, где все товары имели названия вроде "Ночь страсти", "Отказ" или "Следуй за мной" и робко просила продавца: "Нет ли у вас чего-нибудь для начинающих?"

Марсия обычно хлюпала носом, как бы отмечая некоторые свои высказывания. Я попросил ее понюхать что-нибудь в комнате, интересное ее носу. Сначала она понюхала ковер, затем стол, а потом меня. Когда она осознала, как близко ко мне находится, то смутилась и вернулась к своему стулу. При этом она также вспомнила старое унижение, которое когда-то тяжело переживала. Марсии было девять лет, когда она приехала в Соединенные Штаты из Европы. В ее новой жизни было очень много сложностей, общение с друзьями и домашними давалось ей нелегко. Однажды приятели подарили ей кусок мыла "Спасательный круг"

(специальное мыло, устраняющее запах тела). "Спасательный круг", запах тела и позор были звеньями одной цепи, хотя тогда Марсия не могла оценить весь смысл этого подарка. Она лишь поняла, что ее хотели унижить, потому что она была чужая и постыдно отличалась от окружающих людей. Теперь Марсия осознала, что потратила море времени на то, чтобы выяснить, как пахнет мир, и в конце концов решила, что пахнет он отвратительно. Это суждение поддерживало ее в хронической потребности быть выше других. Одной из примечательных особенностей характера ее стал поиск знания изъянов в других людях. Когда ее символическое хлопанье носом превратилось в реальное обнюхивание, это привело к большим изменениям. Марсия обнаружила, что настоящее обнюхивание дало ей близость со мной, и ей стало страшно и одиноко. Ясно, что ее больше взволновало непривычное чувство близости с другим человеком, нежели старая обида.

7. ЭПИЗОДЫ КОНТАКТА

*Мы не оставим исканий,
И поиски кончатся там,
Где начали их. Оглянемся,
Как будто здесь мы впервые.*

Т.С.Эллиот¹

Мы описали границы, на которых происходит контакт, и функции, с помощью которых он осуществляется. Но это лишь основные составляющие переживания контакта. Эпизоды контакта – это реальные события, во время которых происходит контакт. Они дают точное и наглядное представление о терапии. Повторяющиеся темы и интересы сплетают эпизоды в одну нить, которая приводит нас к главным проявлениям человеческой жизни.

Анни пришла на занятия, разгневанная на меня, решив, что я предпочитаю других пациентов. Ей рассказали о необыкновенных впечатлениях от моей терапии, а она их не получила! Анни вдребезги разбила мои часы, расшвыряла лампы и пепельницы и в довершение плюнула мне в лицо. Пришлось применить силу, чтобы остановить дальнейший разгром в комнате и нападение на меня. Опрокинутая на пол, бледная, Анни была в истерике. Я гладил и гладил ее до тех пор, пока к ней не вернулись нормальный цвет лица и способность снова смотреть на меня. Тогда я взял ее за руку и сказал, что мы уберем комнату вместе. Предложение присоединиться ко мне и исправить то, что она натворила, успокоило Анни. Когда мы прибрали в комнате, она уже улыбалась. Уходя, она сияла. На следующий день Анни позвонила мне и сказала, что хочет купить мне часы и что она испытала такие переживания, которые стоят миллиона долларов. Я отказался от денег и принял часы. Такие эпизоды происходят без всяких техник, а терапевт чувствует себя участником событий.

Конечно, не все эпизоды бывают столь яркими. Не всегда случаются такие экстремальные и болезненные проявления. Но все контакты действительно развиваются из последовательных шагов, которые выстраиваются в нечто целое. Эти маленькие части взаимодействия являются основой для развития отклика на события жизни.

Эпизоды контакта имеют три главных качества: синтаксис, эффект терапии и повторы.

Синтаксис

Главным качеством эпизодов контакта является синтаксис, с помощью которого мы обозначаем порядок и структуру одной части эпизода по отношению к другой.

Эпизод начинается с мгновенного зарождения потребности, которая появляется из пустоты, смятения, хаоса или бесцельности. Многие потребности возникают и удовлетворяются без всяких усилий или осознания. Кто-то скажет что-нибудь забавное, рассмешит вас – и непроизвольно удовлетворит свою потребность в компании и веселье. Чаще потребности не так легко удовлетворить. Они могут быть не слишком ярко выраженными, когда внутренние противоречия мешают импульсу достичь удовлетворения. Человек рассказывает анекдот, но его что-то беспокоит, в результате никто не смеется, но и не обращает внимание на его тревогу. Ему необходима практика в исследовании собственного опыта, прежде, чем потребности не проявятся настолько, чтобы их можно было распознать. Человек может даже и не подозревать, что встревожен или выглядит встревоженным и что это влияет на реакцию окружающих. Многим людям недостает практики, чтобы прямо отвечать на прямой вопрос, чего же они хотят. Некоторые просто не знают; иные задают наводящие вопросы, чтобы дать *правильный* ответ; кто-то прекрасно знает ответ, но не хочет говорить об этом вслух; другие отрицают простые желания, например, почесать пятку, считая достойным высказывания только что-нибудь грандиозное. Есть и такие, которым настолько чужд сам факт желания, что они почти ничего не хотят.

¹ Перевод С.Степанова.

Во время терапии потребность выявляется быстро, и эпизод контакта переходит к процессу развертывания потребности, развития деталей, чтобы потребность стала выполнима. Затем, когда потребность становится яснее, она может встретить сопротивление. В тот момент, когда сила потребности почти равна силе сопротивления, возникает тупиковая ситуация. Тупик может быть отправной точкой, от которой движение человека будет либо блокироваться, либо развиваться.

Тема, возникающая по дороге к тупику, делает акцент на содержании происходящего, проясняет и дает название тому, что происходит. Темой может послужить восприятие одного человека другим, как в эпизоде с Анни, или поведение человека под давлением извне, как это происходит в примере, описанном ниже. Разнообразием тем нет предела; они могут касаться влияния начальства, человеческой подлости, того, как избежать в речи бесконечных оговорок, как преодолеть доктринерство. У каждой темы свои характерные особенности и содержание, в рамках конкретного эпизода каждая всегда имеет уникальный разворот. Эпизод контакта достигает наивысшей точки перед лицом противоборствующих сил личности, открывая новые возможности, разрушая старые барьеры, двигаясь к завершению прежде запрещенных чувств или поведения. Растущее волнение начинает вытеснять страх и в результате приводит озарению. В этот момент человек находит новую ориентацию в решении своих проблем. Обычно новый опыт признается, но иногда такое признание, особенно в группах, может так же легко стать "посмертным" и превратить в прах завершенное событие. В результате такого признания (или даже без него) человек обретает свободу двигаться дальше. Часто тема повторяется в новом эпизоде контакта, в разнообразных вариантах. Это ведет к расширению масштаба и сообразности происходящего.

Итак, синтаксис эпизодов контакта проходит через восемь следующих этапов:

- 1) выявление потребности;
- 2) попытка развернуть потребность;
- 3) мобилизация внутренней борьбы;
- 4) утверждение темы, объединяющей потребность и сопротивление;
- 5) тупик;
- 6) катарсис;
- 7) озарение;
- 8) признание.

Этот цикл может длиться одну минуту, или целую сессию, или продолжаться год, а может длиться всю жизнь. Восемь этапов могут по-разному сочетаться, а иногда происходить одновременно. Наша классификация – только руководство, и ему не обязательно следовать буквально.

Вот одна из иллюстраций того, как эпизод взаимодействия проходит все фазы. Это сокращенная запись индивидуальной терапевтической сессии, во время которой Бернард начинает описывать, как ему трудно что-нибудь делать, пока он не почувствует, что ситуация достигла критической точки. В результате он принимается за дело только в случае крайней необходимости. Он чувствует, что его жизнь – сплошное безумие: вечная спешка, и никакого мира в душе.

Бернард: Когда ситуация становится критической, я чувствую какой-то прилив... Я могу двигаться, могу понимать, что напуган... Я чувствую все, что только можно, но это не расхолаживает меня.

Сейчас я чувствую себя так, будто вошел в телефонную будку и *наделал* там. Три месяца назад я помочился рядом и почувствовал, что это безумие какое-то.

Здесь мы имеем дело с первым этапом эпизода, где появляется потребность; ей предшествует некоторый обмен информацией. Он естественным, а не заранее обдуманном образом способствует ощущению контакта между нами. Выражение конкретной потребности Бернарда – это и обучение тому, как быть активным не только когда чрезвычайная ситуация не оставляет выбора, но и когда он свободен и может действовать без давления. В этом ме-

сте эпизода мы готовы перейти ко второму этапу, на котором следует *проявить потребность*. Мне показалось, для того, чтобы Бернард мог что-нибудь сделать, его надо прижать к стенке. Мое следующее предположение: Бернард никому *не доверит* стоять за спиной или поддерживать его, именно поэтому он лучше всего действует, когда у него за спиной стена. Я был почти уверен, что прав в своих предположениях. Поэтому решил разыграть потребность в виде метафоры и поместить Бернарда в воображаемую ситуацию взаимодействия со стеной, находящейся у него за спиной. Прежде всего я постарался дать ему возможность осознать чувство пространства позади него и подвести к тому, что, испытывая это чувство, Бернард мог не только находиться под давлением пустого пространства, но и пообщаться с ним. Он представил себе, что пространство позади него вогнуто и что он может опуститься в него, как в большое соломенное кресло-качалку. Это напоминало ему материнское чрево, и он смутился оттого, что мужчине его возраста (около тридцати) такое пришло в голову. Затем началась внутренняя борьба (третий этап) – отторжение его пассивности и инфантильности и в то же время ожидание той самой кризисной ситуации, когда он встает и начинает действовать, как мужчина.

Бернард: Да, я чувствую что-то в этом роде, это абсурд какой-то. Я не должен бы этого хотеть. (Длинная пауза) Да, у меня была другая фантазия: в кризисной ситуации я встаю прямо и мне не надо делать ничего такого... И я чувствую ...собранность... и могу действовать прямо и собранно.

Здесь он вновь формулирует свою потребность, но сейчас борьба полярностей стала очевидной. Одна из его противоборствующих сил говорит: "Я не должен этого хотеть" – здесь есть смущение и сомнение, сторбленные плечи и расслабленность. Другая же сторона протестует и ищет кризиса, чтобы почувствовать, что может "...действовать, прямо и собранно". Бернарду нужно понять, что даже часть, которую он считает абсурдной, имеет право на существование. Фантазия о пребывании в материнском чреве смутила его настолько, что удержала от контакта с пространством за его спиной. Но он должен был преодолеть это смущение. Поэтому я попросил Бернарда снова представить себе пространство и стену позади него.

Бернард: Я чувствую себя нормально, но не в безопасности. Я не уверен, что за стеной нету еще чего-нибудь. Она кажется непрочной, а значит, что-то может проникнуть сквозь нее...Ну и ну!

Терапевт: Это беспокоит тебя?

Бернард: Не сам факт, а то, что я знаю, что это может вызвать тревогу...Поэтому я немного волнуюсь.

Терапевт: Что же может проникнуть? Посмотри, если сможешь, представь себе это.

Бернард: Я представляю две руки, проникающие сквозь стену, они ложатся на мои плечи, тянут меня назад. У них нет тела, просто они выходят из стены или через стену. Это очень сильные руки, очень большие, вроде бы кривые... и волосатые...и они висят вот так (показывает).

Терапевт: Что ты чувствуешь, когда они так висят?

Бернард: Ужас. Вот что я думал об этом, и тогда мне представилось, что они начали гладить меня. Они гладили меня, а потом взяли мою голову, и когда я почувствовал, что опускаюсь вниз... они взяли мою голову и вроде бы приподняли меня, вот так, и схватили меня.

Борьба накаляется. Соппротивление принимает форму проекции опасности контакта – в устрашающем образе двух рук. Проекция набирает силу для продвижения к тупиковой ситуации и последующему разрешению. Тревога – это подавленное возбуждение¹, значит, мы

¹ Perls, F.S., Hefferline, Ralph and Goodman, Paul, Gestalt Therapy. New York: Julian Press, Inc., 1951.

можем ожидать, что давление, возникающее в результате любого сжатия, будет служить движущей силой в поиске выражения. Наш диалог продолжается:

Терапевт: Что они хотят сделать?

Бернард: Они продолжают держать мою голову. Получается, что если они ее отпустят, я могу ее уронить.

Терапевт: Ты доволен тем, что не роняешь голову, или тебе хотелось бы это сделать?

Бернард: Кажется, что голова может упасть произвольно, что на самом деле я не хочу этого, но почему-то делаю.

Терапевт: Против своей воли и несмотря на эти руки?

Бернард: Похоже на то. Раз я не могу держать голову, руки могут это, а если и они не смогут, не поможет ничего.

(Очень длинная пауза)

Терапевт: Твоя пауза вызывает любопытство.

Бернард: Я как раз сейчас видел целую компанию людей, которые говорили мне, что я должен делать, а чего не должен, они казались мне их руками (*это было сказано очень быстро и порывисто*). Я услышал такие слова: "Неужели я действительно так слаб?" Иногда я именно так себя и чувствую, особенно когда день за днем на мне висят несделанные дела.

Терапевт: Расскажи подробнее об этом состоянии.

Бернард: Когда я знаю, что мне надо, скажем, подготовить отчет или написать бумагу, я действительно теряю волю. Когда от меня чего-то ждут, тогда я это делаю, ну вы знаете, это внешние обстоятельства. Все это бред, потому что я сам ставлю себя в такое положение и попадаю в такого рода ситуации... И потом я вроде бы чувствую, что не хочу этого испытывать, или не могу, или и то и другое.

Здесь мы имеем четкое *заявление темы* (четвертый этап) – это дилемма Бернарда. Стараясь заставить себя шевелиться, Бернард доводит ситуацию до того, чтобы на него оказывали давление извне. Собственное возмущение вызывает у него сопротивление тому, что он сам создал. Он должен научиться делать свою работу без аврала и давления со стороны и преодолеть неуверенность при выборе. Я предполагаю, что Бернард может обходиться без нажима и должен дать выход своему возбуждению. Это возбуждение должно быть для него допустимым, даже когда он не находится под жестким давлением, разрушающим чувство свободы выбора. Его проблема в том, чтобы научиться создавать ощущение внутренней побудительной силы, при этом не чувствуя себя ведомым. Далее мы ведем диалог между поллярными частями:

Терапевт: Пусть твоя слабость поговорит с этими руками.

Бернард: Зачем вы удерживаете меня, тянете меня? Я просто хочу упасть и лежать, почему вы не оставите меня одного?

Терапевт: А что говорят руки?

Бернард: Соберись! Возьми себя в руки! Прекрати эту чертовщину! Поднимайся! Отвечай за себя! Будь мужчиной. Не будь размазней.

Терапевт: Как чувствует себя твоя слабость сейчас?

Бернард: А пошли бы вы! Отвяжитесь от меня! Оставьте меня в покое! Вы мне надоели! Дубье! (Глубокий вздох и длинная пауза) Хотя...вы этого не заслуживаете.

Терапевт: А что руки?

Бернард: Соберись, ради Христа, ты не ребенок! (Значительно громче, сглатывая слова) Я черт возьми, сам не знаю, что мне с тобой делать! Ты подонок! Ты растрачиваешь свою жизнь, ты тратишь понапрасну свое время!

В этот момент Бернард достиг *тупика* (пятый этап). Ощущение собственной слабости придало ему достаточно силы, чтобы вступить в спор с его чувством "критической ситуации", и в результате иссякло. Он слабеет, когда руки гладят его, но теперь поглаживание

превращается в поддержку его слабости. В результате "руки" начинают оскорблять и требовать. Это вызывает у него сопротивление как поддержке, так и требовательности.

Такое тупиковое положение можно разрешать разными способами. Но в любом случае главное – создать безопасную "критическую ситуацию", в эксперименте или противостоянии, когда перегруппировка знакомых обстоятельств вынудит Бернарда преодолеть старые "прогнанные" противоречия. На этом этапе я решил встать за его спиной, чтобы он мог почувствовать *меня* в этом пустом пространстве. Я хотел усилить его чувство реального контакта, а не привычные проекции.

Терапевт (стоя позади Бернарда): Что ты чувствуешь?

Бернард: Мн-н-н... Сначала я удивился, что вы собираетесь сделать, потом я услышал шум, и стал гадать, что вы там затеяли. Я стал смотреть по сторонам и понял: это (звук) шло из-за двери. Я чувствую еще большее расслабление и одновременно еще большее давление. (Очень длинная пауза, пока терапевт стоит позади и нежно держит его за шею) Кажется, что мне хочется свернуться и стать ребенком.

Терапевт: Разреши себе это.

Бернард (шепотом): Вы шутите. Нет, вы меня пугаете. О... (глубокий вздох) У меня было видение...будто я стал ребенком, я кладу большой палец в рот и плачу, и я понял, что все это, и ребенок значит для меня...Это как целое...

Терапевт: Хорошо, попробуй положить большой палец себе в рот и посмотри, что будет.

Бернард (с коротким смешком): Я чувствую... Я действительно почувствовал, как напряжение покидает мое тело. Это как расслабление. (Очень длинная пауза) Ой! Когда я положил большой палец в рот, я почувствовал, что не должен плакать. Сначала мне казалось, что я должен делать и то, и другое, но когда я положил палец в рот, это остановило мой плач...Нет, не остановило, просто я почувствовал, что мне больше не хочется плакать.

Это первый прорыв. Бернард вышел из тупика, обнаружив, что запрещенное действие приносит неожиданное удовлетворение. Это дает ему возможность чувствовать поддержку без давления и готовит его к созданию собственного опыта:

Терапевт: Как тебе нравится, что я стою сзади?

Бернард: Мне *действительно* хорошо! Сейчас я чувствую тепло и поддержку. Почему-то меня больше не волнует, что я тут наговорил.

Терапевт: Хорошо, тогда пусть твои мысли текут своим чередом, и посмотрим, что к тебе придет.

Бернард: Ко мне приходят какие-то слова, как будто я пишу стихотворение, правда, я не уверен, что получится...Это произвольно. Слова, ну...

Справедливому времени не дано
Никакого понятия о близости.
Как сладко в слова воплощать
(*Шепотом*) Утро праведное и темную ночь.
Праведное утро и темную ночь.
Где-то свистит скворец,
Пока не гремит гром.
Может быть никогда,
Никогда в сладких грезах
Реки не смогут течь с юга на север.
А старики видеть сны, петь песни и танцевать.
Сквозь горизонт, который юности не догнать,
Стремительный вихрь несется,
Глубокий, как темнота. и высокий, как небо.
Только старые-старые вожжи

Знают, что сказка не сбудется,
Они знают:
Время – это справедливость,
О которой, я, странник, мечтаю.
Ведь завтра – это сегодня в крови, текущей
По венам моего тела.

Катарсис (шестой этап) наступил: в состоянии глубокой отрешенности, даже благоговейно Бернард создал что-то по внутреннему побуждению, а не под воздействием требований. Он почувствовал поддержку другого человека и не стал слабым, сохранив свою свободу и оригинальность. *Озарение* (седьмой этап 7) было таким:

Терапевт: Ты можешь чувствовать текущую кровь?

Бернард: Да, в моих руках, в моей шее. (Длинная пауза) Прямо сейчас я чувствую как...как будто я внутри урагана, где все спокойно, и все будет хорошо. Снаружи все кружится в водовороте, а я могу спокойно двигаться. Это то, что случилось со мной сейчас. Я...словно какая-то повседневность. Не потому, что это кажется таким скучным и повседневным. Это кажется таким хаотичным, тогда я тоже чувствую в себе хаос, но почему-то не могу следовать за ним. Но когда я спокоен, как сейчас, мне кажется, что я готов преодолеть хаос, как будто так и надо. Мне не надо за ним следить, я просто могу иметь с ним дело...Сейчас мне бы хотелось иметь карандаш и бумагу. Если бы я мог прочесть, что я там наговорил... (Очень долгая пауза). Вот сейчас я окончательно понял... мир, покой. Я так хорошо это чувствую. Комната будто стала светлей. Многое я вижу будто впервые – картину на стене, подушки на диване... Я могу видеть настоящие краски, знаете, в первый раз они не кажутся мне скучными. Теперь они кажутся мне очень яркими. Это так приятно.

С признанием "Это так приятно" (восьмой этап) Бернард стал свободным для движения вперед. Эпизод взаимодействия завершился.

Эффект терапии

Многие люди с тревогой рассуждают о пределах влияния психотерапии на жизнь человека. Об этой дискуссии можно только глубоко сожалеть. Ведь если человеку хорошо в процессе терапии, эти чувства остаются с ним. Это не требует объяснений, мы просто верим. Эпизоды контакта предоставляют человеку новый стиль общения, и его влияние простирается далеко за пределы терапевтического кабинета.

Любой опыт можно рассматривать как аллегорию силы. Он сжимает события в маленькие сгустки. Опыт, полученный в процессе терапии, дает силу для повседневной жизни. Кроме этого, существуют еще три способа усилить терапевтический контакт:

- 1) обучение навыкам и способностям для повседневной жизни;
- 2) пробуждение деятельности;
- 3) развитие нового самоощущения.

Обучения навыкам и способностям. Обычно навыкам, например, умению кататься на велосипеде, можно обучиться, имея в голове ясную цель и ясное представление о необходимых промежуточных шагах для достижения результата. В психотерапии иногда возможны и прямые инструкции, но чаще всего бывает по-другому, потому что сам метод обучения гораздо тоньше. Как, к примеру, научить человека избегать нежелательных контактов – такую способность не так легко определить. Способности могут быть самыми разными – употреблять грубые выражения, смотреть прямо в глаза, позволять откровенные ласки, говорить на запретные темы и задавать некорректные вопросы, назначать свидание девушке или менять место жительства из-за плохой экологии.

Терапевт или группа обладают широкими возможностями оказывать поддержку и поощрять новое поведение. Терапевт может оказывать поддержку, даже когда не дает никаких

специальных инструкций. Если эротические фантазии пациента услышаны и приняты другими, он больше не будет бояться претворить их в жизнь. Многие молчаливые люди, которые начинают разговаривать в группе, начинают искать новые способы разговаривать с людьми и вне терапевтической ситуации. Однажды испытал искреннюю любовь терапевта или группы, человеку трудно снова вернуться к одинокому, изолированному образу жизни.

Женщина горячо выговаривала своему мужу за то, что он часто уходит из дома. А муж сказал, что именно подобные претензии как раз и гонят его из дома. Я спросил эту женщину, может ли она придумать что-нибудь поинтереснее. Некоторое время она запинаясь и бормотала, а потом решила, что ей нужно быть нежнее, чтобы стать ближе к мужу. Она улыбнулась ему и мягко заговорила о том, чем он ей нравится, стала вспоминать эпизоды, когда им было хорошо вдвоем. Ее голос стал мягким и теплым. Муж был поражен, а жена убедилась в том, что *способна* приблизить его к себе, а претензии далеко не лучший способ этого добиваться.

Другой пациентке, которая чувствовала, что все ее проблемы в основном сводятся к двум полярным подходам к любому решению, нужно было научиться видеть и другие варианты. Пуританское воспитание приучило ее видеть только черное или белое, плохое или хорошее, правильное или неправильное. И, конечно, ей всегда было ясно, что выбирать. В процессе терапии она научилась обсуждать разные стороны своего характера. Она обнаружила в себе чувство юмора и оригинальность, которые помогут ей находить свежие решения своих проблем, например, как самостоятельно продать дом, набитый мебелью (этим она была весьма озабочена).

Такие примеры встречаются на каждом шагу. Однажды осознав способность, можно применить ее в жизни; а практикуя навык, можно его освоить. Если человек научился плавать в безопасном пруду, он может плавать где угодно. Если женщина научилась ласково и нежно говорить со своим мужем, а не придирается к нему, а муж научился говорить решительно, а не мямлить, они будут продолжать так общаться в любой ситуации. Многие способности, приобретенные во время терапии, бывают "побочным продуктом" открытых или скрытых процессов. Когда перспектива в поведении человека расширяется, он становится более восприимчивым к новым поступкам и чувствам. Например, если человек впервые почувствует сексуальное влечение в живой и располагающей атмосфере терапии, он попробует вести себя по-новому и в своей реальной сексуальной жизни. Последующее развитие его сексуальности уже не связано с прямыми инструкциями, это его собственная активность помогла раскрыть то, что прежде находилось за пределами его границ. Трудно научиться чему-нибудь, пока не попробуешь сам. Делая попытки, человек снижает порог риска. Все терапевтические усилия фактически направлены на то, чтобы снизить порог риска в безопасной ситуации терапии, подходя к тому, что кажется опасным за пределами терапевтического кабинета. Когда новое умение апробировано, вопроса о способности человека использовать этот навык в жизни уже не возникает. Скорее уместно спросить, захочет ли он этого, и если да, то при каких обстоятельствах. Здесь не работает принцип "все или ничего". Терапия нацелена не столько на изменение поведения, сколько на создание новых порогов чувствительности. Если человек стал менее стеснительным, менее робким и запуганным, то впредь, если он и будет испытывать подобные чувства, то не станет так страдать. Более того, даже если эти чувства все же начнут подтачивать его, ему будет легче с ними справиться.

Такое косвенное обучение в процессе взаимодействия происходит естественно. Но в некоторых случаях пациент высказывает ясное намерение освоить вполне определенный навык, например, использовать речь, ходить, смотреть, дышать и т. д. в соответствии с конкретной ситуацией. Когда человек на практике учится говорить резче, чтобы отстаивать свое мнение; двигать тазом; широко открывать глаза; смотреть на окружающих; говорить правду о себе и о том, что видит – он *обучается* навыкам. Терапевту не нужно насильно *учить* кого-то, обучать не означает заставлять кого-то делать то, что ему не свойственно. Обучение не должно лишать человека возможности учиться самостоятельно, необходимо учитывать, что жизнь требует большего, чем просто особые навыки.

Представьте себе, что терапевт говорит одному из своих пациентов: "Попробуйте покрутить тазом вот так". Пациент попробует и скажет: "Так делают женщины". А терапевт спросит: "Да, ну а как *вам* такая походка?" Тогда пациент ответит: "Такая походка кажется мне плавной". После этого он станет ходить свободно и легко, не беспокоясь о том, что это выглядит немного женственно. Если пациент станет сам искать варианты поведения, без указаний или подсказки терапевта, им обоим будет значительно сложнее. Зачем же тогда нужен психотерапевт? Правда, всегда есть риск, что пациент начнет прямо следовать инструкциям. Однако трудно работать эффективно, совсем не рискуя. Риск неизбежен, как бы ревностно ни охранялась неприкосновенность собственной инициативы. Пациенты часто подражают терапевту или буквально следуют его инструкциям в жизни. Если терапевта способен научить, ему не стоит надеяться на то, что в один прекрасный день человек сам все поймет. Многим навыкам можно обучаться прямо, не затрагивая целостности обучаемого. Если мой тренер по плаванию скажет мне, что я глотаю воду, потому что слишком глубоко опускаю голову, я постараюсь держать голову выше, и это поможет мне. Я стану тренироваться и буду благодарен тренеру за его подсказку. Сам я не смог бы этого обнаружить или потратил бы гораздо больше времени вместо того, чтобы продвигаться дальше. Когда у пациента проблема с речью, а терапевт просит его сделать медленный вдох и говорить, одновременно выпуская воздух, пациент не лишается независимости. И можно только спорить о том, получит ли он более твердую почву под ногами, выполняя эту простую инструкцию.

Пробуждение. Хорошие психотерапевты, каких бы теоретических взглядов они ни придерживались, – люди необыкновенные. Их речь и поведение "пробуждают" пациента. После встречи с таким терапевтом человек еще долго чувствует себя обновленным. Это пробуждение – естественная составляющая в опыте контакта. Талант терапевта устанавливать контакт – это его главный инструмент, с помощью которого он побуждает человека использовать собственную энергию и решимость для изменений. Пробуждение ведет к новым решениям. Каждое решение, в свою очередь, тоже побуждает к новому шагу.

Терапевт не из тех, кто "будит спящую собаку", пока не убедится, что сможет ее прокормить. Однажды испытав острое ощущение, участвуя в эмоциональном обсуждении, пациент не будет стремиться к безопасной, но скучной и малоэффективной беседе. Он пробудится к тому, чтобы где угодно воспроизводить то вдохновение, которое испытал в общении с терапевтом или с группой. Он начинает чувствовать себя способным пробуждать других людей. Он научился не только реагировать на увлекательную ситуацию, теперь он знает, как самому создать подобную ситуацию, когда ему это понадобится.

Конечно, терапевтическая ситуация сильно отличается от жизни, где фрустрация неизбежна. Но пробуждение дает начало новому процессу, который создает новые ценности и новое поведение и порой становится причиной изменений начальника, супруга и сотрудников пациента. Последующие нарушения ритма, тревога, хаос и конфликт – это части состояния смятения, которое заставляет некоторых обратить на себя внимание. Начальник и сотрудники не могут понять нас. Супруг всегда занят. Тем не менее, только риск приводит к изменению, а для них необходим именно риск, а не смятение!

Самое возбуждающее чувство в жизни – это влюбленность. Она нередко возникает у пациента и терапевта или членов группы. Влюбленность расширяет возможности взаимодействия в терапии. Девушка 21 года, прежде совершенно изолированная от мужчин, рассказала мне сон, в котором она занималась любовью со мной, а затем заявила, что хочет проделать это в реальности. Это ее желание было сильным и осознанным, несмотря на ее невинность, и это тронуло меня. Но не имея намерения заниматься с ней любовью, я ограничился комплиментом и сказал, что нахожу ее очень привлекательной. Она не могла не заметить, как сильно взволновала меня. С этого момента мужчины стали частью ее жизни. Пробудившись, она заговорила на языке "страны", в которой прежде была чужой.

Однако пробуждает не только любовь. Другим распространенным источником пробуждения является фрустрация. Мы уже говорили о том, что Перлз использовал в работе творческую роль фрустрации. Его идея заключалась в том, чтобы фрустрировать пациента в

его движении к цели. Фрустрация создает движущую силу, которая вырывает человека из паралича и побуждает добиться удовлетворения.

Чувство юмора – еще один элемент пробуждения в эпизоде контакта, как в терапии, так и вне ее. Розыгрыш, удачная шутка, поддразнивание, смех – все это способствует поиску общего языка в любой ситуации. Веселье – неизменный спутник гештальт-терапии. Иногда оно может увести от темы, но обычно становится частью той атмосферы единения, которая помогает людям раскрыться. Например, Барбара, одна из участниц группы, рассказывала, что ее замучили семейные склоки. Мы разыграли ситуацию, где она едет на машине с детьми и собакой на занятие по фигурному катанию, а ее муж остается с самым младшим ребенком, который всегда опаздывает, что-нибудь забывает или попадает в разные переделки. Мы расставили стулья, чтобы изобразить тележку, участники играли детей и собаку, которую привязали к тележке. Один из нас изображал мужа Барбары, который решил, что его супруга должна подождать младшего ребенка. Сцена была очень забавная: собака непрерывно лаяла, дети громко спорили о том, кому где сидеть, муж ворчал. Участвуя в этом буйстве, наша леди обнаружила, что может всех перекричать и объяснить мужу, что хочет ехать без младшего ребенка.

Пробуждением может стать прикосновение, драматическая история, непривычное движение, новая информация, правильное дыхание, руководство к действию, рев, раскрытый секрет – список пробуждающих переживаний бесконечен.

Новое самоощущение. Обычно люди имеют туманное представление о самих себе. Они недоверчиво слушают запись своего голоса или смотрят на себя в видеофильме. Карл Роджерс¹ считает, что человек создает собственный образ, руководствуясь информацией, которую он получает от других людей. Этот образ может быть как искаженным, так и точным. Самоощущение человека включает в себя и стереотипные представления его социального круга, семьи, друзей. Допустим, мужчина думает, что хороший отец обязательно должен быть суровым, но при этом сам он может быть мягким и общительным. Или же он считает, что мужественный человек должен громогласным и агрессивным, но сам при этом человек тихий и спокойный. Терапия может познакомить его с новой информацией или нестандартными взглядами и дать возможность по-иному взглянуть на себя.

Важно, чтобы новые представления о себе, которые появятся в общении с другими, были собственными достижениями человека. Новое поведение или приобретенные навыки пробуждают их к жизни. Например, один человек всегда считал себя черствым. В группе он обнаружил, что способен откликаться на чужое горе. Он освободился от прошлого представления о себе и теперь может обнять плачущего или сказать ему доброе слово. Ему не нужна ответная реакция, главное для него – это изменения собственного образа. В соответствии с теорией когнитивного диссонанса,² поведение, которое не совпадает с прошлыми представлениями, требует изменений, чтобы привести первоначальное представление в соответствие с реальным поведением. Когда человек ведет себя по-другому, меняются и его представления о себе.

Один пациент, подающий надежды инженер, во время терапии проявил себя как очень отзывчивый человек. Ни он сам и никто из его реального окружения не воспринимал его таким, пока он не принял отзывчивость как часть самого себя. Когда я вслух заметил, что он выглядит, как очень приятный человек, он покраснел и растрогался почти до слез. Его самоощущение изменилось.

Найоми считала, что воспринимает окружающее интуитивно и не способна к точным описаниям. Я попросил ее описать картину, висящую в моем офисе. Ей нравилась эта картина, она живо реагировала на ее изменчивые и яркие краски. Теперь ей надо было описать картину по формальным признакам, как это сделал бы кто-нибудь, кто видел ее в первый

¹ Rogers, Carl, A Theory of Personality. In Millon, T., Ed., Theories of Psychopathology. Philadelphia: W.B.Saunders, 1967.

² Festinger, L., Cognitive Dissonance. In Coopersmith, S., Ed., Frontiers of Psychological Research. San Francisco: W.H.Freeman, 1966.

раз. Приступив к делу, Найоми поняла всю трудность этого задания. Она сжала зубы, напрягла челюсти и стала выкрикивать слова. В этот момент она поняла, какую обиду носила в себе с детства, когда взрослые вдалбливали ей, что надо без всяких восторгов четко описывать действительность. Но теперь Найоми обнаружила что-то новое – она *могла* выражать свой восторг и не подавлять радости. Закончив описание и облегченно вздохнув, она сказала: "Теперь любой, кто станет искать эту картину, найдет ее среди многих!"

Тэд, консервативный человек, имел полмиллиона долларов на счете в банке, но жил очень экономно на свою зарплату физика. Он не только воздерживался от расходов, он даже не воспринимал свой капитал как реальный факт. Когда Тэд стал понимать, что эти деньги действительно существуют и поддерживают его в жизни, он стал чувствовать себя совершенно независимым и процветающим человеком. Он обставил квартиру и – что еще важнее – почувствовал желание изменить стиль своей жизни.

Обучение новым навыкам, пробуждающая сила и изменение самоощущения – все это соединяется, чтобы создать новый образ жизни вне терапии или группы. На этом пути человека подстерегает не одна ловушка – ведь в жизни нет такой поддержки и простоты, как в терапевтической ситуации. В рамках психотерапевтической сессии невозможно полностью осуществить нужные изменения. Поначалу новое может не соответствовать индивидуальному стилю жизни человека, быть неправильно воспринято и нуждаться в дополнении или уточнении. Когда человек начинает больше доверять себе, он становится более гибким. Он сможет исправлять ошибки или искать новые решения. Знания и умения, полученные во время психотерапии, служат пациенту тренировкой его изобретательности в повседневной жизни. Если вы учитесь управлять каноэ, вам не достаточно вашего обычного опыта гребли – необходимо знать, как глубоко надо опускать весло, с какой скоростью идет лодка, как поворачивать, чтобы не опрокинуться. Когда человек научился держаться на плаву в жизни, он не всегда может предугадать последствия своего нового поведения. Обогащенный опыт делает его более чувствительным к приобретению новых знаний. Продолжая развиваться, человек может учитывать ошибки, но его потребность в саморазрушении уменьшается, а возможности нового поведения помогают усваивать опыт и применять его в новых обстоятельствах.

Повторы

Новые представления и поведение усваивать также трудно, как использовать терапевтический опыт в обычной жизни. Нет ничего удивительного в том, что темы, требующие разрешения, повторяются много раз. Некоторые из них повторяются всю жизнь, другие проигрываются определенный период времени, чтобы больше никогда не возвращаться. Тупик – это точка, в которой потребность в изменении встречается с равным по силе сопротивлением. Это противостояние может повторяться и, мало-помалу человек расширяет свои Я-границы, чтобы впустить нечто новое. Возврат – это поступательное исследование психологической территории, не востребованной ранее.

Одна пациентка весь первый месяц терапии требовала, чтобы к ней относились, "как к леди". После того, как ей стало ясно, что это означает для нее, она больше никогда не возвращалась к своей прихоти, как взрослый человек, который больше не хочет валять дурака.

Другой человек постоянно возвращался к своим гомосексуальным наклонностям и боялся, что это может отразиться на его личности. Эта тема сквозила во многих его фантазиях, отчетах, сценах, повторялась в спорах с терапевтом. Затем он обнаружил в себе интерес к женщинам, испробовал его на практике, женился и на всех последующих терапевтических сессиях больше не сказал ни слова о гомосексуализме. Он ничего *не решал* специально. Просто его это больше не интересовало. Теперь он стал исследовать свою тревогу по поводу профессионального роста и способности зарабатывать деньги, которые ему срочно понадобились. В фокусе его внимания оказались способность четко выражать свои профессиональные требования, готовность безрассудно рисковать и изобретательность. Он по-прежнему испытывал тревогу, но уже по другим поводам и не такую сильно, как прежде.

Кто-то может удивиться: какой толк от решения проблемы гомосексуальности, если взамен на плечи взваливается проблема гетеросексуальности? Толк велик, потому что сам по себе факт изменения проблемы дает человеку шанс избавиться от невротического свойства – неподвижности. Тот, кто надеется на жизнь без проблем, обманывает себя. Не следует пренебрегать изменением проблемы, так как это отражает жизненную потребность.

Скука – одна из печальных сторон невроза. Приступы паники и страха, пожалуй, скучными не назовешь. Однако однообразие невротических переживаний с их заезженными темами приводят к тому, что новые аспекты ситуации отвергаются и все возвращается в старую колею. Более того, в процессе развития новой темы можно понять, как быть готовым к новым проблемам и научиться спокойнее относиться к тревоге, смятению и острым ситуациям. Важно поверить в то, что контакт с проблемой позволит ее решить. Когда темы возникают вновь и решаются, их решение кажется более адекватным.

Даже если темы повторяются в течение всей жизни, решения могут обогащать жизнь, а не быть простым копированием. Человек может всю свою жизнь моделировать женскую одежду из-за страстной потребности сделать женщин красивее. Он может стать терапевтом из-за незавершенной потребности улучшить состояние своей матери. Музыкант стремится выразить невысказанные чувства без помощи слов. Все эти потребности в активных действиях развивают изобретательность даже в разработке знакомых тем. Если разнообразие новых решений достаточно велико, эти темы могут быть плодотворными для определенного периода жизни человека.

Другие влияния в эпизодах контакта

Существуют три дополнительных фактора в развитии эпизодов контакта. Они могут одновременно и мешать и привлекать. Это любовь, ненависть и безумие. Мешают они потому, что мы их боимся, они грозят разрушить наши привычные границы переносимого. Привлекательны они своей силой, которая ведет нас неведомыми путями, поднимая на поверхность наши внутренние резервы. Эти переживания чрезвычайно сильны, под разными личинами они пронизывают многие эпизоды контакта. Каким бы опытом ни обладал человек в любви, он будет чувствовать подъем, если любит или любим, а его самоощущение может сильно изменяться.

Любовь. Любовь может иметь мягкие очертания дружелюбия и приятия, продвигаясь к обольщению, сексуальной игре, а затем к преданности и зависимости. Если бы не зависимость, любовь не была бы таким рискованным делом и в терапевтической ситуации, и в жизни. В терапии, где любовь практически неизбежна, мы учимся видеть разницу между любовью и зависимостью, любовью и одержимостью и даже любовью и сексуальностью. Для начала в процессе работы надо принять свои чувства и признать за ними возможность удовлетворения разными способами, какие только позволит изобретательность.

Терапевтические отношения помогают человеку преодолеть привычное сопротивление любви. Тогда он начинает понимать, что можно любить свободно, без лишних ухищрений и стереотипов. Однажды поднявшись над условностями, он получит возможность чувствовать удовлетворение в терапевтических отношениях, несмотря на принятые ограничения. Если человек влюбится в реальных жизненных обстоятельствах, он не будет таким однообразным, у него появится гораздо больше шансов быть счастливым в любви. Освободившись от стереотипных требований, человек уже не так боится зависимости, потому что не сосредоточен целиком на предмете своей любви, а может воспринимать весь романтический контекст происходящего.

К примеру, влюбившись в терапевта, пациент может захотеть переспать с ним. Но не получив желаемого, он все равно будет открыт к другим возможным способам взаимодействия, которые делают отношения волнующими и полными смысла. Это оказывает на пациента благотворное влияние, но он по-прежнему нуждается в полноценных любовных отношениях. Однажды испытав потребность в любви, он будет готов получить то, что хочет, как только появится возможность. Однако не будет ли его готовность лишь замещением его

сексуальных побуждений? Это возможно только тогда, когда человек ожесточенно держится за свой единственный идеал и пытается добиться его любым способом. "Противоядием" от такой фиксации может быть понимание, что любой опыт ценен сам по себе и не является лишь заменителем другого. И тогда человек не станет узником своих порывов. Ощущения едва ли приведут его самоуничтожению. Чувства не могут длиться вечно, они идут по начертанному пути и исчезают, уступая место другим. Изначальный страх перед преждевременным концом ведет к привязанности к чему-то незыблемому, к необходимости иметь гарантию на всю жизнь, к попытке сохранить то, что непостоянно по определению.

В терапии мы можем помочь человеку осознать изменчивость существования – от движения к движению, от года к году. Когда наши чувства завершаются, начинаются другие – это непрерывный процесс, не идеализирующий одно-единственное чувство.

Однако мы не хотели бы недооценивать реальную дилемму, связанную с интенсивностью чувства в терапии. Чувство крайней необходимости может стать настолько сильным, что разрешить его становится непросто, а потребность в завершении становится ловушкой. Человеку нелегко поверить, что любовь не означает привязанность, особенно если она не вознаграждается вниманием, предписанным нашими социальными нормами.

Руфь была разочарована и разгневана, когда я не посетил ее в больнице после несложной операции. Она чувствовала мою симпатию, когда мы работали вместе. Теперь, когда я не навестил ее в больнице, Руфь решила, что это была вовсе не симпатия, а какой-то хитрый терапевтический трюк. Она должна была понять, что мое теплое отношение к ней было искренним, просто оно не означало обязательного визита в больницу. Это могло вызвать ее гнев и разочарование, но никак не обесценивало ни моих нежных чувств к ней, ни веры в ее привлекательность, которая не зависит от того, буду ли я постоянно оправдывать ее стереотипные ожидания. В это трудно поверить, но любовь может быть сильной и без слияния. Тем не менее, столкновение с действительностью заставляет пациентов принимать любовь ее такой, какая она есть, а не такой, какой она *должна* быть.

На первый взгляд, это звучит как рациональное отношение к любви, где один партнер не чувствует себя обязанным отвечать на ожидания другого. Однако это не так. Конечно, на определенном уровне отношений всегда существуют ожидания. Но еще важнее, чтобы эти ожидания не были подобны долговым обязательствам. Они просто являются частью процесса взаимного узнавания и представляют собой чувственное проявление того, как один человек относится к другому.

В конце концов Руфь поняла, что мое отношение к ней было искренним, но не обязывало меня к визиту в больницу. Есть большой соблазн объяснить поведение Руфи лишь как бездумное повторение ее незавершенного чувства к отцу, который не уделял ей внимания. Давление любовных отношений может быть очень велико. Брейер обнаружил это много лет назад и оставил психоанализ именно из-за этого. Фрейд изобрел концепцию переноса, чтобы с ее помощью защитить себя и деперсонализировать контакт, утверждая, что все эти чувства не имеют отношения к личности терапевта.

В гештальт-терапии мы стараемся сфокусироваться на актуальных отношениях. Испытывая любовь, человек восстанавливает полноту самоощущения, которая в обычной жизни может быть слабой или отсутствовать вовсе. Любовь – это не просто ритуал или социально приемлемый случай мономании. Она не привязана неизменно к одному объекту, а является потребностью человека, который любит. Если человек сможет научиться любить разных людей по-разному, у него будет больше шансов для исполнения желаний. В безопасной ситуации терапии или группы, в длительных отношениях или во время волнующей встречи с приятными людьми, во время близости, в разгар веселья или в печали (когда человек особенно нуждается в любви) – пациенты имеют оптимальные условия для того, чтобы любить.

Мы все знаем, что любовь может быть прекрасной и счастливой без таких стереотипов и обязательств, как постоянство, исключительность и страсть. Любовь к преподавателю может вдохновить на серьезную учебу и дать новое направление мыслям и общению с людьми.

Считается, что говорить о своей любви стыдно. Люди должны понять, что если любишь кого-то, это не значит, что надо вступать с ним в брак, ложиться в постель, пригла-

шать на вечеринки, проводить все время вместе. Это совсем не обязательно! Можно ждать, но только не требовать!

Ненависть. Ненависть, как и любовь, оказывает сильное влияние на поведение и переживания людей, она заставляет их совершать невообразимые поступки и испытывать сильные чувства – гнев, отверженность, подозрительность, борение, отчужденность и др. Ненависть – это "остаточная деформация", полученная от опасных, невыраженных чувств, слов или действий. Ненависть может стать центром эпизодов контакта. Она, как и любовь, является силой, которая стремится нарушить контакт. Особые контакты, в которых присутствует ненависть, настолько захватывают, что если ненависть не имеет выхода в процессе терапии, шансы контакта серьезно снижаются. Заторможенный контакт очень важно восстановить. Человек боится чувств, которые могут возникнуть, если ненависть выйдет на свободу. Он страшится возможных последствий.

Дать волю фантазии и высказать свое мнение воображаемой матери или начальнику, поколотить соседского хулигана, в гневе посетовать на судьбу, ответить "нет" другу, решительно отстаивать свои права перед терапевтом или группой – все эти опыты контакта необходимы, иначе может наступить отчужденность и бессилие в общении с людьми.

Многочисленные формы, которые принимает ненависть, являются источником сильного возбуждения и угрожают поглотить человека в своем губительном потоке. Никто не может легко мириться с такими последствиями. Задавая темп и время выражению ненависти, нужно быть особенно осторожным, чтобы сохранить целостность человека. Если кому-то нужно восстановить мир в душе путем завершения действия, выплеснув ненависть, это должно произойти органично в момент кульминации, без насилия. Довольно глупо провоцировать зажатого человека к выражению своего гнева.

Иногда в самом начале сессии человек заявляет, что пришел сюда, чтобы дать выход своему гневу. Такое намерение окрашивает все его отношение к группе. С другой стороны, группа действительно может стать для него источником поддержки, и было бы нецелесообразно использовать группу как фигуру, чтобы "вонзать в нее булавки". Такой нарочитый гнев так же нелеп, как балаганное представление Петрушки. К сожалению, возможностей для естественной враждебности более чем достаточно, и нам не нужно искусственно навязывать ее. Она обязательно появится.

Одна пациентка в момент ярости схватила мою любимую пепельницу и расколотила ее на мелкие кусочки. Я подошел к ней и сильно треснул по заднице. Дамочка ужасно удивилась – она думала, что в терапии ей все позволено. Нечего говорить, что этот эпизод контакта, несмотря на краткость, был из ряда вон выходящим. Мы получили несколько уроков и много узнали: она – что чувствуешь, когда разбиваешь пепельницу; я – что чувствуешь, когда сильно бьешь пациентку; и еще – покорное возвращение к реальности, к счастью, *без унижения*; и последнее – примирение. Боль была для нее такой же важной частью эпизода, как и разрешение. Перед этим враждебность моей пациентки выражалась лишь пассивно – в молчании, сомнении, замешательстве. Ее недоступность вылилась в гнев, правда, не в лучшем исполнении, но он принес ей осязаемое разрешение. Проще говоря, гнев был для нее плодотворным событием.

Другие проявления ненависти в эпизодах контакта менее выразительны – скучный разговор, пропуски занятий, опоздания и т.д.. Когда люди ни на йоту не хотят показать свою враждебность, они стараются свести контакт до минимума. Уклонение не позволяет им достичь цели и делает их недоступными. А им следовало бы сосредоточиться и определить свои чувства и их направленность. Человеку, ретрофлектирующему враждебность, легче признать свои чувства. Ему нужно развернуть их и направить от себя к соответствующей цели. В психотерапии ненависть всегда занимала важное место, в этом нет ничего нового или неожиданного. Новой является концепция границы контакта – как места восстановительного терапевтического действия и эпизода контакта – как результата жизненных событий, внутри которых создается восстановительный контакт.

Безумие. Рефлекторный страх перед безумием глубоко таится в существе человека. Этот страх определяет и пронизывает все контакты, которые он готов допустить. Особенно сильно боятся безумия те, чей способ защиты выглядит безумным. Некоторые люди идут на все, чтобы доказать свое психическое здоровье: видящий галлюцинации настаивает на их реальности; кататоник так сильно борется с порывами возбуждения, что даже не может встать со стула; депрессивный глубоко верит в тщетность существования, только бы его собственные "безумные" потребности не выплыли наружу.

Мы все до некоторой степени делаем то же самое, отказываясь от контактов, которые грозят нам безумием. Страх перед безумием надо учитывать и в развитии эпизодов контакта. Отчасти это мера безопасности для сохранения целостности человека, отчасти – происходит потому, что страх перед безумием порождает настороженность и мощное противодействие контакту.

Вспомните, что испытывает человек, если он слишком близко подходит к Я-границам – страх исчезновения, разрушения или отчуждения самого себя. Кроме того, он чувствует, что у него мало шансов добиться результата. В этот момент человек боится потерять направление, его поступки могут стать непредсказуемыми, а их результаты – ненадежными. Конечно, сойти с ума значит испытать острейшее чувство потери выбора. Похожие чувства, только в более мягкой форме, человек испытывает, когда убеждается в своей глупости, или находится в состоянии крайнего волнения, или вступает в противоречие с чьим-то суждением. Эти "мини-сумасшествия" – обычное явление в терапевтических ситуациях. Люди, которые невнятно говорят; избегают прикосновений, робеют выступать перед людьми; боятся признаться в постыдном занятии мастурбацией – это узники своего страха перед безумием. Для них безумие является неприемлемым, чрезмерным проявлением, оно угрожает им потерей контроля над собой.

Иногда действительно существует риск потерять власть над собой, но не часто. Нужно различать, где страх является только анахронизмом, а где соответствует реальности. Если человек действительно боится, что его глупость перерастет в гебефрению, или считает, что, однажды начав плакать, будет плакать всегда, он сочтет необходимым спрятать свою глупость или слезы.

Очень важной помощью в формировании чувства самоконтроля является понимание того, что все эти вспышки могут получить завершение и уступить место другим важным аспектам существования.

Необходимая помощь в исследовании этих "мини-сумасшествий" может прийти из разных источников. Например, если кто-либо захочет временно отказаться от обычных ограничений, ему понадобится уверенность в том, что терапевт или кто-то еще обязательно справится с ситуацией. Даже йогу нужен помощник, когда он погружается в нирвану, чтобы его случайно не переехала машина.

Кевин дошел до судорог от страха, когда с удивительной ясностью увидел, как с неба прилетает гигантское чудовище и глотает детей, играющих на траве. В бессильном отчаянии Кевин начал кричать так, как будто чудовище уже здесь, а потом горько заплакал. Когда я обнял и стал утешать его, он постепенно успокоился. "Где я найду тебя, если ты будешь мне нужен?" – это серьезный вопрос. Когда человека манит приключение и он интуитивно чувствует, что его собственных ресурсов может не хватить, – тогда он задает этот вопрос.

Другой источник поддержки – это уверенность в том, что поворот к прошлому – неприемлемому и невыносимому переживанию будет постепенным и именно таким, как нужно. Человеку нужно знать, что его Я-границы будут расширены без ущерба, и в случае необходимости найдутся пути к отступлению. Может быть, ему не понадобится отступать на большое расстояние, но он должен чувствовать, что может вернуться так далеко, как потребуется. Это основная предпосылка к эксперименту, который описан в главе 9. Главный смысл заключается в том, что мы уделяем большое внимание сопротивлению и меняем условия исследования в соответствии с природой сопротивления.

Представьте себе, что мы просим человека смотреть на то, о чем он говорит. Предположим, что ему это трудно. Чтобы снизить накал эксперимента, мы можем попросить его

просто смотреть по сторонам и описывать то, что он видит. Однажды возродив желание видеть предметы в безопасных условиях, человек сможет упражнять свое зрение даже при пугающих обстоятельствах. Возможно, кого-то пугала идея смотреть в упор на другого человека. Ему казалось, что он может не сдержаться и совершить грубые действия. В результате терапевтического «эксперимента» он убеждается в том, что он может так смотреть, даже чувствуя возбуждение, и не испытывать скованности. Постепенное развитие усваивается лучше и бывает менее рискованным и болезненным.

Однако у постепенного развития есть определенные ограничения. В жизни все не так просто, человек должен быть готов к неожиданным столкновениям, которые могут вызвать вспышку. Каждый хочет верить, что сумеет справиться с этими вспышками. Соотношение безрассудства и осторожности часто становится главным фактором в определении стиля жизни или работы.

Безрассудство не всегда бывает хаотичным или выпадающим из реальности. Например, боевой генерал во время сражения делает свое дело лучше и эффективнее, чем обычный осмотрительный человек. Безрассудный пациент будет продвигаться быстрее, чем осторожный, но он должен *захотеть* пройти через боль и ошибки на своем пути к разрешению и росту. Иногда безрассудство может быть действительно поучительным и иметь меньше погрешностей, чем осторожные действия. То, что для одного человека будет отчаянным риском, для другого – окажется прекрасным прорывом. В этом смысле отношения между терапевтом и пациентом становятся коварным занятием. Порой они могут напоминать цирковых акробатов, политических стратегов, любовников или охотников на диких зверей. Если они теряют свою цель, это серьезная неприятность; но лучшие из них сохраняют в себе дух безрассудства – они быстрее справляются неприятностями, чем осмотрительные люди.

Другой источник поддержки при столкновении с безумием – когда человек понимает, что *не должен* делать того, чего не хочет. Важно учитывать саморегуляционный характер человеческого выбора. Иногда можно столкнуться с протестом против определенного действия и не возвращаться к поведению, которое было отвергнуто. Например, представьте себе, что мы просим человека поговорить с воображаемой матерью, представив ее сидящей на стуле напротив. Он говорит, что не хочет этого делать, что не любит притворяться. Мы спрашиваем его, что именно вызывает у него протест. Он отвечает, что когда был маленьким мальчиком, у него было три сестры, которые все время играли в "притворялки" и втягивали его в свои игры. Однажды в канун праздника Всех Святых они нарядились в маскарадные костюмы, а его уговорили надеть женскую ночную сорочку. В этом наряде его и увидел приятель. С тех пор он всеми силами старался забыть пережитое унижение. Когда мы спрашиваем его, что он чувствует, когда рассказывает эту историю, он говорит, что это воскресило в нем всю былую ненависть ко всем участникам тех событий: сестрам, парню, который уличил его, и матери, которая все это допустила. Это совершенно новая ситуация. В этом случае человек не оказал сопротивления придуманному упражнению и не стал его выполнять под нажимом – он действительно злится. Он открыто высказывает нам свое негодование и открывает свою способность к самоподдержке, как если бы он выполнил задание поговорить с воображаемой мамой.

Но главное, что помогает справиться с безумием – это смелость. Она позволяет посмотреть на своего «демона» и поверить, что это можно пережить, сохранив здравый ум и личную целостность

Человек, который дурашливо смеется, обнаруживает, что его смех в конце концов затихает. Одержимый гневом обнаруживает в нем союзника, а не врага. Депрессивный человек может вступить в контакт со своей глубокой печалью и испытать живые чувства, а не депрессивный ступор. Человек, который боится маниакального состояния, обнаруживает, что, разрешив себе это, он не впадает в бесконечную манию, и истощение приносит ему пользу. Человек, который говорит как ребенок, не начинает деградировать и впадать в детство, а может позволить себе детские забавы.

И так до бесконечности... К душевному здоровью и согласию легче прийти, не ограничивая себя безопасностью, смело вступая в жизнь. Очерчивая границы, человек рискует

утратить психическое здоровье. Если он станет избегать борьбы, быть может, ему будет удобно, но он рискует зачахнуть. А когда он вступает в эту борьбу и побеждает в ней, то дает волю свободному духу.

8. ОСОЗНАВАНИЕ

Осознавать наше тело на языке наших знаний и поступков – значит чувствовать себя живым. Такое осознание является важной частью нашего существования как живых и чувствующих людей.

Микаэль Поляный

Обычно к гештальт-терапии предъявляют претензии, что она целиком опирается на осознание. Считается, что пациенты и так склонны *слишком* осознавать то, что делают, и нуждаются скорее в том, чтобы на время терапии освободиться от осознания и быть более пластичными и спонтанными. На первый взгляд, такое заявление имеет резон. Гештальт-терапевт часто повторяет вопрос: "Что вы осознали из того, что делали; что чувствовали, чего хотели?" Чтобы ответить на такой вопрос, человек должен отвлечься от актуального общения, направить свое внимание на себя и определить, что же в действительности произошло. Он должен суметь дать отчет другому человеку в том, что обычно находится в фоне или не привлекает внимания.

Некоторые люди в лучшем случае считают, что это бессмысленное занятие, в худшем – что оно подрывает актуальную деятельность. Они рассматривают такую сосредоточенность на самих себе как отвлечение внимания от потока происходящих событий. Это все равно что спросить у сороконожки, с какой ноги она встает, а потом наблюдать, как она безнадежно пытается в этом разобраться.

Однако эта критика не учитывает двух фактов. Во-первых, человек часто слишком перегружает сознание, потому что сознательное погружение в себя не дает ему возможности сделать нечто, чего он *не хотел* бы осознавать. Он, как радар, охраняет себя от поведения, которое не находится под его сознательным контролем. Он не хочет делать того, чего бы он не хотел бы осознавать, и не хочет осознавать то, чего не хотел бы делать. Человек, которому исключительно важно осознавать подробнейшие детали своего поведения и реакций окружающих, может блуждать в потемках и не знать, к примеру, о своей скрытой гомосексуальности. Он будет уделять особое внимание социальным рассуждениям, чтобы оградить себя от осознания своих собственных страхов. Это *избегание* устрашающего осознания поддерживает его сознание в напряжении и нарушенном равновесии, его легко смутить и обидеть. И все же так безопасней.

Восстанавливая готовность к осознанию, человек неизбежно будет на время втянут в процесс чрезмерного осознания себя. Как тот, кто был надолго прикован к постели и не мог ходить, будет более осмотрительным и постарается осознавать каждый свой шаг, когда встанет с постели. Потом, когда он вернется к здоровому образу жизни и станет ходить, как обычно, он перестанет обращать особое внимание на свои движения. То же происходит и с человеком, который хочет развиваться психологически. Поначалу осознание покажется ему необычным, он будет осмотрительным и осторожным с тем, что возникает спонтанно. После того, как осознанное будет принято и усвоено, человек забудет об этом, чтобы просто использовать полученный опыт как поддержку своей спонтанности и естественного поведения.

Второе опровержение претензий состоит в том, что в момент сильной включенности человек *не сразу* может осознать свое участие в процессе. Это происходит потому, что его внимание направлено вовне, интерес к фигуре держит его в напряжении и определяет его действия. Если бы он хотел осознать свои собственные действия – как это бывает, когда необходимо достичь совершенства, – ему бы это с легкостью удалось. Самые опытные практики в любой сфере деятельности способны к быстрому осознанию, если это необходимо.

Мы приводим размышления Пабло Казальса¹ о том, как артист анализирует свое творчество. Обратите внимание, как он вступает в соприкосновение с тем, что происходит во время исполнения. Он, как жонглер, который в любой момент знает, где находится булава, использует осознание, чтобы сориентироваться и получить информацию о своем исполнении:

"Я обучаю своих учеников одной из самых важных вещей – распознавать, каким образом и в какой момент они могут расслабить руку и кисть. Даже во время быстрого пассажа можно найти момент для отдыха. (Это может произойти за десятую долю секунды.) Такой отдых совершенно необходим исполнителю. Если кто-то не примет этого во внимание, наступит день, когда он не сможет расслабиться (как если бы не смог дышать) – и тогда неизбежно истощение. Утомление руки и кисти, которое обычно возникает от волнения или "страха сцены" бывает следствием напряжения мышц. И все же воля исполнителя должна преодолеть это препятствие. Сознательная практика расслабления весьма полезна для полного контроля над собой во время концерта... Если вы обратите внимание, что когда вы думаете, то находитесь в состоянии полного расслабления. Можно даже обнаружить некоторые части тела, расслабленные более других. Но не думайте, что сохранять гибкость пальцев и кисти так легко. Навык приходит после длительных упражнений... Только импульс, идущий из центра тела, а не от каждой конечности, может сгруппировать движения в единое целое, принести лучшие результаты и уменьшить утомление".

С помощью осознания гештальт-терапия тоже помогает восстановить способность человека к интеграции. Прежде чем человек сможет изменять свое поведение, он должен впитать в себя те ощущения и чувства, которые сопровождают эти изменения. Восстановление процесса осознания, что бы оно ни вскрывало – это серьезный шаг на пути к развитию нового поведения.

Человек учится как лучше осознавать либо путем различных упражнений, либо с помощью чуткого терапевта, направляющего внимание пациента на важные детали его поведения, которые прежде игнорировались.

В психотерапии это возникает тогда, когда разнообразный человеческий опыт разделяется на кульминационный опыт и части, составляющие опыт.² Кульминационный опыт – это собирательная форма, полное и цельное событие, которое является центральным для человека. Например, в записи этих слов акт письма является кульминацией жизненного опыта, который привел к этому моменту и сформировал часть собирательного акта письма. Более того, каждое движение пальца, каждый вздох, каждое направление мысли, каждое колебание внимания, доверия, ясности – все объединяется вместе, чтобы соединиться в собирательной опыт: "Я пишу".

Элементы единого целого являются частью опыта. Эти части обычно находятся за пределами внимания человека, но их можно исследовать и найти их взаимосвязь с кульминационным событием. Так делает гурман, когда пробует соус. Сначала он имеет дело со вкусом однородной и смешанной массы. Затем он начинает тщательнее дегустировать аромат, чтобы определить ингредиенты, входящие в состав соуса. Он может узнать определенные пряности, вино, пропорцию масла, яиц, сливок. Он может менять творческий ритм между анализом и синтезом, переходя от определения состава к общему вкусу и назад к компонентам.

То же происходит с процессом осознания. Человек может определять "ингредиенты", составляющие основу будничных переживаний. М.Поляный³ так описывает этот процесс: "Процесс *постижения* – это соединение разобщенных частей в постижимое целое".

¹ Corredor, J. Conversationd with Casals. New York: E.P.Dutton, 1958.

² Эта концепция имеет параллель с идеей дихотомии М.Поляного о фокусном и вспомогательном осознании: The Study of Man. Chicago: University of Chicago Press, 1959.

³ Polanyi, M., The Study of Man

Так человек приходит к постижению мира, самого себя и своего опыта. Он движется между целостным опытом и осознанием элементарных частей этого опыта, которые делают его существование динамичным, постоянно обновляющимся циклом.

В своих лучших формах осознание – это всегда имеющееся средство сохранения себя в происходящем. Этот непрерывный процесс можно "включить" в любое время, он работает лучше, чем случайные или единичные озарения (как инсайт – insight), которые возникают только в определенные моменты и при определенных условиях. Осознание же существует всегда, как подводное течение, готовое "выплеснуться", когда это необходимо, освежая и оживляя чувства. Более того, когда концентрация на осознании поддерживает интерес к актуальной ситуации, повышается интенсивность не только терапевтического, но и жизненного опыта. С каждым новым осознанием человек ближе подходит к выражению своих жизненных тем.

Вот простой пример такого пошагового осознания. В самом начале сессии Том осознал, что он сжимает челюсти, и сделал первые шаги, чтобы избавиться от манерности в своей речи. А затем попытался восстановить некоторые детские воспоминания. Том занимал пост министра, который требовал от него умения говорить твердо и убедительно, но чувствовал, что не может произносить слова так, как ему хотелось бы. В его голосе звучали металлические нотки, он выговаривал слова, как сломанный робот. Я обратил внимание на странное положение его челюсти и спросил его, что он чувствует в этом месте. Он сказал, что чувствует напряжение. Я попросил его утрировать движения рта и челюсти. Он почувствовал, что сопротивляется этим движениям, а затем рассказал, что осознал с того момента, как ощутил замешательство и начал сопротивляться. Он вспомнил, что его родители постоянно придирались к тому, как он говорит, и упрекали, что он не слушает их.

В это время он почувствовал напряжение в горле: Том говорил с мышечными усилиями, фокусируясь на своем голосе, не помогая себе дыханием. Я показал Тому, как можно согласовать речь и дыхание, используя больше воздуха в качестве источника поддержки. Ему было настолько трудно говорить, что речь почти граничила с заиканием. Когда я спросил, заикался ли он когда-нибудь, Том встревожился и вспомнил, действительно заикался до шести или семи лет, но давным-давно забыл об этом. Однажды, когда ему было три или четыре года, мать позвонила ему откуда-то издалека и спросила, что бы он хотел получить в подарок. Он выговорил "барабан", но мать услышала "болван" и рассердилась, решив, что он хочет обидеть своего младшего братишку. Он вспомнил и другую сцену. Его мать была в ванной, и поначалу ему показалось, что оттуда доносится ее смех. Но через некоторое время он понял, что это были ее истерические рыдания, и испугался. Том снова вспомнил то ужасное чувство несоответствия. Теперь, когда он переосмыслил эти события, то осознал то чувство смятения, возникшее когда его не поняла мать и когда он не понял ее. После того, как он вновь пережил свои прошлые чувства, речь его стала более плавной, а челюсти начали двигаться свободнее. Он почувствовал расслабление и обновление.

Осознание может быть таким же простым, как солнечные лучи, которые освещают все, на что попадают. Но мы хотели бы обратить особое внимание на четыре аспекта целовеческого опыта, которые могут быть осознаны: осознание ощущения и поведения, осознание чувств, осознание желаний и осознание ценностей и оценок.

Ощущения и поведение¹

Определение основных ощущений – нелегкая задача. Если бы можно было преодолеть пропасть между основными ощущениями и более сложным поведением, несоизмерных или бессвязных действий было бы намного меньше. Человек может есть не только потому, что голоден, но и потому, что наступило обеденное время, или потому, что потом у него не будет времени поесть, или просто за компанию.

¹ Большая часть материалов этого раздела взята из книги И.Польстера: Polster, E., Sensory Functioning in Psychotherapy, in Fagen, J. and Shepard, I., Eds., Gestalt Therapy Now. California: Science and Behavior Books, 1970.

Связь между ощущениями и поведением человека не всегда ясно прослеживается. Неудивительно, что возникающая в результате путаница только усугубляет кризис идентичности. Как человек может знать, кто он, не имея минимальных представлений о том, что происходит у него внутри? И как можно знать, что происходит у него внутри, если его собственный опыт так часто не соответствует тому, что говорят окружающие? Когда он был маленьким, ему обещали, что прививка – это не больно. Но ему было больно! Чему же теперь верить – своей руке или всезнающим взрослым, которые раньше всегда были правы? И поэтому люди едят, когда им одиноко, занимаются любовью, когда злятся, выступают с трибуны, когда сексуально озабочены. Такое извращение связи между ощущениями и поведением – свидетельство отчуждения от самого себя.

Ощущения находятся в тандеме с действием или выражением чувств; они служат "трамплином" для действия, а также средством для осознания действия.

Концепция синаптического опыта иллюстрирует такую взаимосвязь. Синаптический опыт – это опыт единства осознания и выражения чувств. Термин "синапс" используется здесь в двух смыслах. Греческое слово "синапс" буквально означает "связь" или "единство". В физиологии синапс – это функциональное соединение нервных волокон с помощью биоэлектрической энергии, которое формирует нервную дугу. Нервная дуга соединяет отдельные нервные волокна и связывает сенсорно-двигательную систему в крепкий функциональный союз. Синаптический опыт – это метафора, которая фокусирует внимание на сенсорно-двигательных функциях, представленных в личностном опыте, где *осознание* – это сенсорный опыт, а *выражение* – моторный опыт. Хотя в данном случае основное ударение падает на индивидуальное восприятие, выражение *возникает* из осознания, и вместе они образуют единый опыт.

Человек может чувствовать это единство, когда осознает, например, свое дыхание во время беседы или гибкость своего тела в движении, или свое вдохновение во время рисования. Когда осознания и выражения едины, может возникнуть глубокое чувство настоящего, целостности личности, ясности восприятия и живости внутреннего опыта.

Люди искусства хорошо знают, что такое синаптический опыт. Театральный режиссер, музыкант, певец, танцор, драматический актер – все они действительно осознают свои ощущения и выразительные действия. Сила голоса, положение рук, точность жестов и походки – эти качества сопровождают каждую роль. Они зависят от чувственных изменений в собственных ощущениях. Затем они используют эту чувствительность как выразительное средство, чтобы передавать свои эмоции зрительному залу. Вот что пишет об этом Казальс¹:

"Ошибается тот, кто не спрашивает себя или не слушает "голос" своей артистической натуры (конечно, если таковая у него есть). То, что мы чувствуем – важнее всего, и именно это мы и должны выразить. ...Исполнитель, хочет он того или нет, является интерпретатором и может пропустить произведение только через самого себя".

Творческие люди – артисты, художники, скульпторы, композиторы, драматурги, поэты – балансируют на самом краю своих ощущений. Их "творческая продукция" всегда является проекцией самих себя. Творческий человек глубоко осознает свои чувства и одновременно может сочетать выражение чувств и собственных проекций. Для того, кто не так одарен художественно, но может столь же сильно реагировать на свои внутренние ощущения, подобное соединение осознания и выразительности кажется чудом. Такой союз становится основой для творчества. Более того, для всех жизненных ситуаций, в которых подобное случается, этот союз неизбежен.

Существуют различные терапевтические методы соединения осознания и выражения чувств, но большинство из них совпадают как в отношении к внутренним процессам (иногда включающим ощущения), так и в системе их выражения. Многие терапевты сойдутся во мнении, что если пациент осознавал свои переживания, когда рассказывал о своей любви к матери, о том, как она пела ему колыбельную песню, его рассказ будет сильно воздействовать

¹ Corredor, J. Ma., Conversations with Casals. New York: E.P. Dutton, 1958.

вать как на него, так и на слушателя. Его тело будет влажным, теплым, подвижным, трепещущим. Острота этих ощущений усиливает живительную силу его рассказа. В результате единства ощущений и слов рассказ станет неоспоримым подтверждением его прошлого опыта любви.

Исследование восприятия – не новая тема в психологии. Еще Вильгельм Вундт рассматривал чувственный опыт как корень, из которого развивается высшее сознание. Беда в том, что его исследования никогда не носили терапевтического характера. Тем не менее, и раньше существовали гуманистические взгляды, которые провозглашали новое понимание развивающей силы ощущений. Шехтель¹ был одним из тех, кто особенно подчеркивал общность ребенка и взрослого в том, что касается их первичных, основных и непосредственных ощущений. Он пишет:

"Если взрослый человек может отвлекаться от конкретного источника восприятия, он способен предаваться просто ощущению... Например, он может испытывать приятное чувство тепла и не воспринимать это как тепло воды или воздуха. В этом случае его ощущения приближаются к восприятию ребенка, которому важен не столько объект, сколько ощущения как таковые".

Многие люди уверены, что детские ощущения – это образец чистого чувственного опыта. Даже если это так, с течением времени ощущения утрачивают ясность, и нет необходимости оставлять ранние переживания в их первоначальном виде. Восстановление ранних экзистенциальных возможностей бесценно при поиске решения. Невинность ранних чувств искажается социальными нормами, расщепляя человека на "ребенка" и "взрослого". Однако "взрослый" не просто вытесняет "ребенка", он появляется в результате накопления новых свойств и не нуждается в том, чтобы отвергать опыт детства. Детские чувства могут сориентировать и оживить даже человека со сложившимся опытом. Перлз, Хефферлайн и Гудман² дали следующую оценку восстановлению воспоминаний прошлого:

"...Контекст восстановленной сцены крайне важен. Детские чувства расцениваются не как нечто прошлое, которое надо зачеркнуть, а как самые прекрасные силы взрослой жизни человека, которые следует восстановить: спонтанность, воображение, непосредственность осознания и действия".

Исследования, связанные с приемом ЛСД, также подчеркивают первейшее значение ощущений. Алан Уоттс³ рассказывал, что после приема ЛСД он провел много времени, наблюдая за изменениями восприятия таких простых вещей, как солнечный луч на полу, древесный узор или шум улицы.

"Мои собственные чувства никогда не искажались под влиянием этих ощущений, как в кривом зеркале. Они скорее становились как бы более созвучными. Такое впечатление, что наркотик снабжает человека музыкальной шкатулкой... для всех чувств. И тогда слух, зрение, обоняние, вкус, осязание и воображение – все это начинает резонировать, как голос в водосточной трубе".

Такого рода динамическое осознание возможно и в психотерапии, но оно требует особого внимания. Одна из основных терапевтических техник восстановления ощущений – концентрация. Каждый знает, что любое дело требует концентрации, но все рекомендации на этот счет обычно имеют расплывчатый и общий характер. И все-таки концентрацию можно определить как пристальное внимание к предмету особого интереса. Внимание должно быть конкретным и целеустремленным. Когда концентрация направлена на внут-

¹ Schachtel, E., *Metamorphosis*. New York.: Basic Books, 1959.

² Perls, F.S., Hefferline, Ralph and Goodman, Paul, *Gestalt Therapy*. New York: Julian Press Inc., 1951.

³ Watts, A.A. *Psychedelic Experience: Fact or Fantasy*, in Solomon, D., Ed., *LSD, The Consciousness Expanding Drug*. New York: Putnam, 1964.

ренные ощущения, происходит то, что можно сравнить с состояниями, возникающими под воздействием гипноза, наркотиков, сенсорной изоляции, вдохновения или с другими обстоятельствами, которые выходят за рамки обычной жизни.

Хотя концентрация не всегда так сильна, как при гипнозе, приеме наркотиков и некоторых других необычных обстоятельствах, у нее есть два очень важных преимущества в усилении чувств. Первое заключается в том, что человек может в любой момент вернуться к обычным занятиям или общению с людьми. Второе – это состояние, подвластное человеку, а не просто необычные ощущения, не поддающиеся контролю. Поэтому человек может уходить и возвращаться к привычному состоянию: говорить, играть роль, фантазировать, видеть сны. Он может использовать осознание как хорошее дополнение к терапии, что больше подходит для обывденного сознания.

В терапевтической ситуации такое осознание ощущений и действий служит трем следующим терапевтическим задачам:

- 1) акценту на удовлетворении;
- 2) облегчению процесса работы;
- 3) восстановлению переживаний из прошлого.

1) Разные люди, сориентированные в основном либо на действие, либо на осознание, решают свои задачи различными способами. В обоих случаях люди живут полноценной жизнью, пока эти ориентации не исключают друг друга. Сориентированный на действие человек не возводит барьер для осознания своих внутренних переживаний, он может оживать самоощущения своими действиями. Пловец, например, может испытывать сильные *внутренние* переживания; деловой человек, которому доверили руководство новой компанией может *осознавать* сильные чувства. Если настроенный на осознание человек, не исключает действие категорически, он может сознательно прийти к действию – психолог напишет книгу, непоседа уедет в другой город, сексуально озабоченный человек вступит в сексуальные отношения. Только нарушение ритма между осознанием и действием может привести к психологическим проблемам.

В качестве иллюстрации приведем историю пациента Курта. Он ориентирован на действие, успешно работает в бизнесе, а к психотерапевту его привело ощущение, что он не получает удовлетворения от жизни. Необычайно живой и активный, Курт старался использовать каждую минуту и впадал в отчаяние, когда у него это не получалось. Он не мог терпеть накопившихся чувств, старался отстраняться от них в поведении и планировании жизни. В конце концов он уже не мог ответить на вопрос, "кто он такой".

В течение первых десяти сессий мне пришлось с ним помучиться. Я провел предварительные исследования внутренних переживаний Курта, включая осознание и дыхательные упражнения. Однажды я попросил его закрыть глаза и сконцентрироваться на внутренних ощущениях, и Курт сказал, что почувствовал внутренний покой. Он испытал и другие ощущения, но не стал прерывать их течение разговорами (и, надо заметить, поступил весьма мудро). Я заметил, что при дыхании живот Курта остается неподвижным и попросил его активнее дышать животом. Он выполнил мою просьбу – и почувствовал незнакомую легкость дыхания и ощущение силы, которое разительно отличалось от его обычного состояния раздражения или отчаяния. Курт пояснил, что чувствует себя как хорошо отлаженный механизм – прекрасное сочетание действия и осознания. Перед уходом он сказал, что восстановил то, что было им утрачено: его покинуло чувство потери времени, он просто стал *чувствовать* время.

2) Вторая задача – облегчение процесса работы. Ее можно проиллюстрировать историей Лили, управляющей на игрушечной фабрике. Ее секретарша работала в этом отделе уже много лет, была очень несобранной и любила совать нос в чужие дела. Лили очень быстро обнаружила, что именно секретарша являлась источником многих неприятностей в ее отделе и даже сумела столкнуть лбами несколько других отделов. Для секретарши выводы Лили прозвучали, как гром среди ясного неба. По словам Лили, она стала "похожа на брошен-

ную". В этом месте рассказа у Лили вдруг возникло ощущение, что она лицом к лицу столкнулась с частью самой себя. Дело в том, что они с братом росли в бедном квартале Нью-Йорка и, конечно, были заброшенными детьми. Но поскольку она нянчила своего младшего брата, то заброшенным считала его, а не себя. Из ее рассказа стало ясно, что в жизни, она то поддерживала заброшенных, то сама была заброшенной.

Когда Лили осознала, что больше не хочет быть заброшенной, она поняла, что столкновение с бывшей секретаршей дало ей возможность избавиться от заброшенности в себе самой и стать полноценной женщиной. Пока она говорила об этом, выражение ее лица изменилось - в нем смешались сосредоточенность, тревожное самонаблюдение и смущение. Я спросил, что она чувствует, и Лили с удивлением отметила напряжение дыхания и ног. Погрузившись в эти ощущения, она замолчала, но спустя некоторое время удивленно посмотрела на меня и сказала, что чувствует напряжение во влагище. Я попросил ее сконцентрироваться на этом ощущении. После недолгого молчания лицо Лили опять просветлело, и она сказала, что напряжение прошло. Потом она как будто чего-то испугалась, но не смогла описать своих сильных ощущений, а только разразилась рыданиями, выкрикивая имя человека, которого любила и с которым у нее впервые возникла сильная и взаимная привязанность. Когда она подняла ко мне лицо, оно было прекрасно.

Потом мы обсуждали с ней все происшедшее, и она сказала, что поняла всю важность конфликта со своей бывшей секретаршей и свое отношение к заброшенности. Она сделала самое важное для себя открытие – ощущения во влагище. Пробуждение женского естества, заменившее чувство заброшенности, дало Лили возможность разрешить свои проблемы, о которых раньше она могла только говорить.

3) И наконец, третья задача – восстановление ощущений с помощью воспоминаний о событиях прошлого. Незаконченные ситуации естественным образом получают разрешение, когда человек поворачивает от сопротивления в сторону завершения неоконченных дел. Психоанализ, который существенно отличается от гештальт-терапии по многим концептуальным и техническим вопросам, также обращается к забытому прошлому. И все же, несмотря на обилие слов, сказанных о прошлом, обычно воспоминания в терапии редко сопровождаются глубокими переживаниями.

Как ощущения возвращают значимые события прошлого, лучше любых слов показывает следующий пример.

Муж Джоан умер около десяти лет назад. Когда она говорила о своих отношениях с ним, то ни разу не выразила глубоких чувств. На одной из сессий у нее появились ощущения покалывания в языке, жжения вокруг глаз, напряжения в спине, а затем и влажности вокруг глаз. Наконец она поняла, что эти ощущения похожи на плач. После очень долгой паузы она почувствовала зуд и на некоторое время сосредоточилась на нем. При появлении каждого нового ощущения она замолкала на несколько минут. Когда молчание сочетается с концентрацией, оно вызывает эффект усиления ощущений. Вскоре Джоан почувствовала зуд и в других частях тела. Ей было трудно удержаться от чесывания, но она терпела. Ей стало даже занятно, что зуд так распространился по всему телу. Потом она снова почувствовала себя плохо, ее охватила тоска и захотелось плакать. И тогда Джоан рассказала о том, как накануне вечером, сидя в гостях у своих родителей, она испытала болезненные ощущения и тоже не имела возможности показать это. Затем она почувствовала комок в горле и внутреннюю дрожь в области груди. Сердце стало биться чаще. Все это привело ее в состояние сильной тревоги. Она выразила это звуками: "*Пам-пам-пам-пам*". Вдруг Джоан осознала сильную боль в верхней части спины. Она замолчала, сосредоточившись на этой боли, а потом взволнованно проговорила: "Теперь я вспомнила ту страшную ночь, когда у моего первого мужа случился инфаркт". Последовала еще одна долгая пауза. Казалось, Джоан находится в сильном напряжении и сосредоточенности.

Потом она уже спокойнее заговорила о том, что осознала свою боль и тревогу – это были переживания *той* ночи. И тут Джоан горько заплакала. Успокоившись, она подняла голову и промолвила: "Неужели я до сих пор скучаю по нему?" Теперь ситуация проясни-

лась, и она могла говорить о глубине и важности своих отношений с мужем. Переход от "поверхности" к "глубине" происходил с усилением ощущений. Осознание и концентрация на собственных ощущениях помогли Джоан лучше, чем слова и объяснения.

Чувства

Бесспорно, чувственный уровень человеческого опыта неразрывно связан с ощущениями. Чувства организованы гораздо сложнее, нежели рудиментарные ощущения. Когда человек говорит, что ему страшно, он рассказывает о своем чувстве. Описывая его, он может заметить, какие при этом возникли ощущения: чаще забилось сердце, повлажнили ладони, появились спазмы в животе, участилось дыхание.

Однако в момент испуга человек может и не испытывать подобных ощущений. Можно пережить хорошо знакомое чувство страха интуитивно, не осознавая никаких особых ощущений.

Люди дают оценку своим чувствам, чтобы включить определенные события жизни в общую структуру своего опыта. Ощущения можно воспринимать отдельно, они не требуют классификации. Сердцебиение само по себе ничего не говорит об эмоциональном состоянии человека – ведь оно возникает не только от страха, но может сопровождать и любые другие состояния, например радостное ожидание. Кроме того, человек может испытывать различные ощущения без всякого сопровождающего чувства. Это часто случается с истеричными личностями – они испытывают множество ощущений, которые не вписываются в определенные чувства.

Некоторые восточные философские учения, например Йога, ставят перед собой цель испытывать все ощущения, не давая им *никакой* личной оценки. Они рассматривают физическую боль или печаль как самоценное переживание. Такая свобода в принятии чувств является основой для достижения и сохранения мира в душе.

Зубная боль может вызвать такой же пышный букет ощущений, как любое другое переживание, если человек воздержится от эмоциональной оценки события, то есть не станет решать, хорошее оно или плохое. Это непросто именно потому, что любой приступ боли, как правило, окрашен эмоционально, но все-таки возможно. Цель гештальт-терапии не в том, чтобы освободить человека от эмоциональных оценок, а в том, чтобы по возможности использовать чувство как средство, соединяющее жизнь в единое целое.

Чтобы достичь этого, мы привлекаем внимание к чувствам таким же образом, как и к ощущениям. Описание чувств, понимание несоответствий или пробелов в опыте, сосредоточенность на том, что открылось и не получило органичного выражения, – все это позволяет использовать чувства для доступа к циклу осознания и выражения. Если этот цикл завершен, человек приходит в норму и готов двигаться к новому циклу осознания. Такой перманентный процесс обновления является важным фактором для нормальной жизнедеятельности. Внимание к актуальным чувствам часто требует умения искусно маневрировать между осознанием, действиями и выражением чувств. Например, что произойдет, если спросить человека о его чувствах, когда он увлеченно рассказывает о чем-то? Он воспримет это как вмешательство, которому надо дать отпор. Очень часто именно так и происходит, поэтому хороший терапевт не станет столь неосторожно обращаться с рассказом пациента и его осознанием. Терапевт обращает внимание на суть и остроту рассказа, следит за тем, чтобы рассказ не превратился просто в изложение фактов. Но иногда направленное осознание необходимо для того, чтобы заполнить пробелы в переживании.

Пациент сам может показывать на возможные пробелы в своих переживаниях. Например, отблеск затаенной боли может промелькнуть на лице пациента и исчезнуть незамеченным, но, возможно, в этой боли и есть суть его истории. В этот момент его стоит спросить о том, что он чувствует, или даже поинтересоваться, не чувствует ли он боли, а может быть, сказать так: "Мне показалось, что сейчас вы испытали сильную боль". Таким образом можно проложить путь к новому опыту и новому рассказу. Бывает так, что проблеск боли отражает уже пережитое, она вписывается в рассказ и не нуждается в фокусе. Но иногда боль раство-

ряется, если человек постоянно нейтрализует свои жизненные переживания. Только мастерство терапевта поможет ему увидеть разницу.

Техники гештальт-терапии нужно применять особенно осторожно, потому что у терапевта часто возникает искушение немедленно соединить воедино "раздробленную" человеческую личность. Терапевт не должен стремиться ловким движением, словно фокусник, "вытаскивать кроликов из цилиндра". Ему следует довериться постепенному развитию своих наблюдений и предположений в конкретных обстоятельствах. Если он достигает такого ритма, то формируется новый опыт, у которого будет свой темп, органичный для пациента. Если же терапевт не будет принимать во внимание едва уловимые изменения состояния пациента, он рискует создать путаницу своими безапелляционными высказываниями. Лишь немногие из нас становятся либо совершенными, либо совсем плохими терапевтами. Но наша задача – развивать в себе уважение к тому, что испытывает пациент, чтобы достичь вершин мастерства.

Гештальт-терапия акцентирует внимание на том, что существует сейчас, это также является и одним из основных способов работы с чувствами. Мы часто спрашиваем: "Что вы чувствуете сейчас?" или говорим – "Побудьте со своими чувствами и посмотрите, что произойдет дальше" или "Что это чувство побуждает вас сделать?". Мы верим, что тем самым следуем за развитием чувств пациента. Если происходит осознание, значит, есть и чувства, которые его вызвали, и дальнейшее осознание задает направление движению. Пациент может сказать неопределенное: "Мне грустно". Но когда терапевт попросит его: "Попробуйте полнее почувствовать свою грусть, войдите в нее, как если бы вы были сама грусть", – человек может острее почувствовать свою печаль и рассказать о потере, по которой скорбит до сих пор, или вспомнить что-то забытое, вызвавшее его грусть.

Однажды на занятии в группе Ральф рассказал о своих смешанных чувствах, связанных с неудачным браком (он разводился с женой). С одной стороны, он не мог определить меру своей ответственности перед женой, весьма легкомысленной особой, и перед детьми, которые могли пострадать. Поэтому печаль Ральфа не достигала той определенности, которая необходима для ясного выражения. Он работал с группой, пытаясь выяснить для себя меру своей ответственности и границы своих возможностей. Когда это наконец удалось, он долго молчал, а затем мягким голосом стал рассказывать о надеждах и радостях, которые наполняли его и жену в самом начале их совместной жизни. Когда к нему вернулись эти давно пережитые воспоминания, тихие слезы наполнили его глаза и он заплакал, скорбя о несбывшихся надеждах. Ральф выразил свою печаль слезами, а не определением ответственности, не отделяя себя от присутствующих.

Пристальное внимание к чувствам побуждает людей выражать себя, но для этого требуется соответствующая обстановка. Выражение чувств может оказаться навязчивым и бесполезным, если нет подходящего "контекста". Часто атлет наращивает мускулы просто так и никогда не поднимает тяжести. Нечто подобное случается и с чувствами – люди выстраивают целые системы "высказываний" о чувствах и постоянно повторяются, так и оставляя чувства без выражения. Внутри такой "системы" возмущенный или влюбленный человек не выражает свои чувства, а только "тренирует" их. Он ходит вокруг да около в поисках подходящего повода, питая чувства, направляя и усиливая их.

Терапия должна разрушить эту "систему". Возможно, чувства были направлены не на того человека или неверно выражены. Задача терапевта – найти точный ход, чтобы удовлетворить потребность человека в завершении действия, как это было в нижеописанном случае.

Филлис испытывала патологическую злобу на своего шефа. Она боялась его так, как будто от него зависела ее жизнь. На самом деле он был мелкой сошкой, и его потуги повредить ее положению на службе были просто мелкими пакостями. Все ее попытки выразить шефу свое возмущение и в процессе работы, и во время фантазирования не приносили должного результата. Однажды я понял, что Филлис из тех людей, которые нуждаются в особом внимании, и спросил ее, как она обычно добывается внимания. Филлис вспомнила двух поклонников, которые буквально боготворили ее, но она категорически отказала обо-

им. После второго отказа она поняла, что больше никогда не позволит себе принимать такое "особое отношение", потому что это может плохо кончиться. Но и любых других отношений она тоже не могла признать. Тогда я попросил ее вообразить этих двух поклонников и выразить им свои чувства. Именно таким способом она и смогла избавиться от целого комплекса чувств потери и злости, с которыми существовала все это время и которые составляли такую существенную часть ее жизни. Разговаривая с воображаемыми мужчинами, Филлис дала выход своим незавершенным чувствам. Она была глубоко тронута, успокоилась и больше не испытывала ненависти к своему шефу и беспокойства из-за его "особого" отношения к себе. В результате Филлис смогла отвести ему более приемлемое место в своей жизни. Она нашла такой контекст, где завершение стало возможным.

Желания

Осознавание желаний, как и осознание любого опыта, играет роль ориентира – он мобилизует человека, направляет в нужное русло и определяет цель. Желание – это указатель дороги в будущее. Люди, у которых нет желаний, например депрессивные, не имеют будущего. Все кажется им ненужным, безнадежным, ничто не волнует, ничего не хочется. Если человек оказывается не настолько бесчувственным, то он замечает происходящее, однако у него не нет опыта, на который можно опереться.

Желание является связующей функцией, оно объединяет актуальный опыт с будущим, где возможно удовлетворение, и одновременно с прошлым. Желание вырастает из прошлого опыта и придает смысл ощущениям и чувствам, которые возникают к моменту его появления. Только если знаешь, где ты и чего хочешь здесь и сейчас, можно "выковать" центральное звено в цепи событий, составляющей основу жизни.

Человеку нужно знать, чего он хочет, чтобы получить удовлетворение – на первый взгляд, это утверждение не требует доказательств. Однако так бывает не всегда. Можно получить удовлетворение, даже не осознавая своего желания. Я вижу, что вы улыбаетесь, и улыбаюсь в ответ. Но ведь я не испытывал осознанного желания увидеть вашу улыбку – это произошло само собой. Много из того, что мы переживаем, происходит именно так – непреднамеренно и спонтанно. Поэтому люди часто надеются на такие проявления, считая их главным средством удовлетворения желаний. Проблема же состоит в том, что этот опыт похож на лотерею – он непредсказуем. И хотя он обогащает нашу жизнь, на него, к сожалению, нельзя положиться. Подобно подсолнуху, мы поворачиваем лицо в нужном направлении. О своем желании мы знаем не больше, чем подсолнух *знает* о том, почему он поворачивается к солнцу.

Люди редко осознают свои желания или осознают их выборочно или не вовремя. Когда гештальт-терапевт спрашивает пациента: «Чего вы хотите?» – эти слова часто звучат как иностранные, которые пациенту еще предстоит выучить. В отсутствии ясного представления о своих желаниях человек либо застревает на накоплении чувств и ощущений, либо становится дезорганизованным или сломя голову бросается на поиски удовлетворения, а это приводит лишь к активности, но не к удовлетворению желания.

Когда человек *может* распознать и выразить свое желание, он чувствует, что находится на пути к цели и двигается к завершению и освобождению. Одного мужчину в группе спросили о том, чего он хочет, и он ответил, что не знает. Тогда его попросили обратиться к женщине, начиная со слов "я хочу, чтобы ты...". И он сказал – "Я хочу, чтобы ты пошла со мной". И тут его лицо мгновенно просветлело, исчезла скованность, он почувствовал себя обновленным. Другой участник группы, преподаватель колледжа, чувствовал, что совершенно истощен и скоро "расползется по швам" от ежедневной перегруженности писаниной, чтением и уроками. После того, как он перечислил все, что требует от него работа, я спросил: "Что вы хотите?" Последовала пауза... А затем руки распахнулись в широком жесте... Наконец он сказал: "Я хочу немного *муры*¹ в своей жизни!" Оба эти признания достаточно

¹ Так в колледжах часто называют предметы, кроме математики и классических языков.

просты, но многие люди не готовы их принять. Пока эти желания не будут по крайней мере признаны, они не приведут к целенаправленному поведению.

Люди часто раздувают свои желания, чтобы только не соприкоснуться с ними – тогда желания вырастают до глобальных размеров и становятся расплывчатыми и недостижимыми: "Я хочу признания, я хочу успеха, я хочу любви, я хочу быть хорошим мужем" и т.д. Было бы лучше, если бы на вопрос о желаниях человек мог сказать, что хочет научиться кататься на коньках; говорить по-французски; стать хорошим любовником и т.д. Эти желания способны стать фигурой, они ясно определены, и можно, по крайней мере, выявить компоненты для их достижения. Они способны стать "строительным материалом" для нового самоощущения. Следовательно, задача заключается в том, чтобы выразить глобальные желания конкретными и понятными словами. Если мы имеем дело с глобальными желаниями, то можем задать такой вопрос: "Что вам надо было бы сделать, чтобы стать хорошим мужем?" или "Как люди стали бы к вам относиться, если бы вы добились признания?"

На занятиях с супружескими парами Вивьен жаловалась, что ее муж, Стен, относится к ней без должного уважения. Стен, в свою очередь, считал, что жена не проявляет к нему сочувствия. Я попросил их высказать свои желания яснее. В дальнейшем диалоге стало ясно, что Вивьен понимает под "должным уважением": когда Стен приходит домой, он должен прежде всего спросить, как она себя чувствует, а не обрушивать на нее свои неприятности. Стен же хотел, чтобы жена просто его выслушивала, а не давала ценных указаний, от которых у него возникает ощущение, что она хочет принизить его, а вовсе не посочувствовать. Каждый из них понимал, что они вполне заслуживают и уважения и сочувствия. Теперь им стало ясно, что оба они способны проявить эти чувства, несмотря на то, что в начале их требования друг к другу были слишком туманными. Когда желания прояснились, их собственная энергия стала целенаправленной и эффективной. Чем лучше они будут знать, чего хотят, тем ближе подойдут к удовлетворению своих конкретных желаний.

Ценности и оценки

Обычно осознание ценностей и оценок относится к более крупным структурам опыта, нежели ощущения, чувства и желания. Суммируя прошлый опыт жизни, такое осознание интегрирует деятельность.

Осознание оценок и ценностей можно наблюдать в описанном ранее примере Лили, которая увидела заброшенного ребенка в своей нерадивой секретарше. К этой оценке прибавилось ее осознание собственного представления о том, что заброшенный человек нуждается в поддержке и опеке, а не увольнении. Когда она осознала, что спроецировала собственную беспризорность на секретаршу, то смогла "развести" конфликтующие представления и поступить в соответствии с актуальными потребностями, а не устаревшими установками.

Лили сумела прийти к новому решению с помощью приятных ощущений, напомнивших о ее женственности. Спонтанные актуальные ощущения разрушили стереотипные суждения и оценки, которые контролировали ее поведение. Лили получила возможность яснее воспринимать направление, в котором хотела идти. Соединив заброшенность и женственность, она смогла прийти к следующим новым суждениям: 1) люди, похожие на заброшенных, не всегда нуждаются в защите; 2) тот, кто нуждается в поддержке, не всегда должен быть заброшенным. В результате Лили сделала вывод: хотя секретарша и похожа на заброшенную, все равно она работала плохо и ее следовало уволить. Кроме того, она осознала, что сама может нуждаться в любви, даже не будучи заброшенной. Лили поняла, что обязательно быть беспомощной, чтобы вызывать теплое чувство другого человека – открытого и сильного, равного ей.

Здесь уместно вспомнить, что когда мы имеем дело с осознанием оценок и ценностей, то внедряемся в область внутренних противоречий. Ценности, которые выстраивает человек в процессе жизни, часто содержат устаревшие представления и нуждаются в изменениях. Забота о заброшенных людях означала для Лили, что она и ее брат заслуживали внимания – это был акт самоутверждения, в котором она тогда отчаянно нуждалась. Забота не была для нее прихотью или капризом, а представляла первостепенную жизненную цен-

ность. Однако сейчас для нее это было уже неактуально. Таким образом, ее ранние предпочтения должны были стать фигурой, чтобы их можно было переоценить и определить, насколько сейчас эти ценности необходимы и полезны. Если ценности по-прежнему служат актуальной потребности, они будут существовать и дальше. Если же нет и Лили просто "застряла" на ценностях, потребности в которых уже нет, – с ними можно расстаться. Тогда Лили окажется свободной в выборе более подходящих для нее ценностей.

Важную роль в оценках Лили сыграла ее проекция *собственной* заброшенности, которую она увидела в своей секретарше. Она могла признать заброшенность своего брата, но только не свою. Такая правда о себе была для нее непереносима. Кроме того, ей было чрезвычайно важно считать себя сильной и не нуждающейся в поддержке и чувствовать ответственность за беспомощного брата – то есть сохранять односторонние отношения, без взаимности. Она должна была чувствовать свою слабость и ранимость, но признать эти качества в себе никак не могла. Поэтому она и спроецировала потребность в поддержке на свою секретаршу, которая находилась в зависимом от нее положении. Она не могла принять желание поддержки как часть собственного опыта.

В безопасной ситуации терапии Лили позволила себе испытать волнение – и сначала увидела потребность в поддержке у своей секретарши, а потом открыла ее и в себе самой. В результате она сумела "разомкнуть" проекцию и принять собственную отвергаемую заброшенность. Лили расширила границы своих представлений о том, что она должна защищать заброшенных, и научилась различать тех, кто нуждается в заботе, и тех, кто вызывает разрушения и заслуживает другого отношения. Наконец, Лили пришла в новому решению, которое соединило ее женственность с потребностью поддерживать и принимать поддержку. При этом она сделала свой выбор свободно и смогла рассматривать себя как равную среди равных.

9. ЭКСПЕРИМЕНТ

Нельзя бесстрастно относиться к тому, что сохранилось и еще живо.

Бернард Беренсон

Еще Джон Девей, а затем Пауль Гудман, Джон Холт, Георг Деннисон и многие другие признавали важность действия в процессе обучения. Несмотря на это, большинство людей обычно настроены на эбаутизм (aboutism) в подходе к разрешению проблем. Они обсуждают свои проблемы с другими людьми, думают об этом, пока не приходят к тому, что, по их мнению, можно осуществить. Затем, выбрав нужный момент для действия, они могут попробовать что-то совершить.

Такие решения часто остаются лишь планами, подавляющими новизну и свободную импровизацию, то есть опять оборачиваются эбаутизмом. Поведение, основанное на прошлом опыте, не учитывающее актуальные желания и мечты, может стать механическим и безжизненным. Пробы и ошибки кажутся потерей времени, а свободное развитие нового – совершеннейшей чужью. Возьмем хрестоматийный пример: один студент-медик был настолько обязательным, что впадал в панику при малейшем отклонении от планов. Занятия медициной были для него сплошным мучением и бедолага уже не мог определить, кто принял такое решение – он сам или его родители. Страх напрасно потратить время, разочароваться в родительских и собственных ценностях или выбрать новое направление – все переплелось в нем. Он был накрепко привязан к прошлому и мог только мысленно строить проекты о том, что мог бы сделать, а затем застывал в бездействии. Такой способ принятия решений обычно сводит ошибки до минимума, но одновременно и нивелирует индивидуальность как нежелательную помеху. В нашем обществе, нацеленном на достижение успеха, ставка на единственно верные и решительные действия стала настолько высокой, что любая ошибка обходится слишком дорого. Лишь немногие чувствуют, что могут попытаться реализовать те идеи и возможности, которые не окупятся.

Гештальт-терапия делает попытки восстановить связь между эбаутизмом и действием. Когда человек включает действие в процесс принятия решения, он вырывается из-под гнета своего эбаутизма, который может свести на нет все его усилия. Лучше всего решения при-

нимаются, когда активное действие начинает выявлять положительные перспективы. Например, наш студент может пройти курс биологии, а затем прийти на прием к знакомому врачу, другу семьи, чтобы изучить на практике, как распространяется инфекция, как оказывают первую помощь и т.п. Если в результате он захочет изучать медицину – это будет его собственное, настоящее решение.

Эксперимент в рамках гештальт-терапии – это попытка противостоять тупиковому эбаутизму, он побуждает пациента к активному действию. В ситуации эксперимента человек может мобилизовать себя перед лицом актуальных требований жизни, отыгрывая свои невыношенные чувства и действия в относительной безопасности. Безопасность достигается тем, что рискованные действия пациента получают поддержку от терапевта или группы, которые то поощряют его, то побуждают к риску, в зависимости от того, что уместно в конкретный момент.

Например, один мужчина страдал от давления своего начальника. Во время терапии он представил шефа сидящим перед ним, и довел себя до того, что стал истошно кричать воображаемому начальнику, что хочет убить его! Эти чувства таились в нем, но были слишком опасны, чтобы выйти наружу. Даже в ситуации, где риск был минимальным, он все еще боялся своей чрезмерной ярости. В результате это чувство настолько захлестнуло его, что он испугался, даже несмотря на поддержку окружающих. Ведь поддержка возникает тогда, когда человек хочет ее получить.

На первый взгляд, привнесение в терапию незаконченного действия может стать имитацией реальности, только психологической игрой. Эксперимент не должен быть паллиативом или суррогатом актуальной жизни. В этом смысле эксперимент больше походит на искусство. Например, актер не просто воспроизводит сцену из жизни – он соединяет внешнюю реальность со своим внутренним опытом. Такой синтез может быть открытием даже для него самого. Нечто подобное происходит и в психотерапевтическом эксперименте. Человек не просто воспроизводит то, что уже произошло или могло бы произойти. Он соотносит реальность со своими потребностями в данный момент, не пытаясь предвидеть будущие события или переформулировать прошлые. В условиях эксперимента он отдается потоку актуальных переживаний, приходя к их осознанию. Однажды почувствовав ритм своего бытия, он сможет изменить к лучшему свое реальное поведение, и его поведение в жизни не станет копией терапевтической ситуации.

Эксперимент не является пробой или запоздалым анализом. Если бы человек, который кричал на начальника, рассматривал эту сцену как репетицию реальной ситуации, это было бы явным абсурдом и саморазрушением. Однако эксперимент может дать человеку опору в будущем, если окажется тренировкой для лучшего контакта с начальником.

Наш творческий эксперимент отличается от искусства по крайней мере в одном важном пункте. Комментарий Герберта Рида¹ поможет нам прояснить это различие:

"Мы не можем *знать* себя; мы можем только *выдавать* себя и делаем это подсознательно и обрывочно. Мы выдаем себя жестами, интонациями голоса, почерком. Главное, что все эти формы или конфигурации (гештальты) автоматически показывают путь потока сознания. В этом смысле все искусство – это подсознательные проявления себя, которые не должны непременно осознаваться".

С точки зрения Рида, художественное творчество отличается от терапевтического в том, что мы-то как раз пытаемся привнести в терапию "выдающее" нас осознание. И, пожалуй, это одна из наших основных целей. Осознание которое помогает человеку, направляя его внимание на потребности, толкая к действиям, которые дают выход его естественным ощущениям.

В этом смысле мы делаем нечто противоположное художественному творчеству. Художник углубляется в свой внутренний мир и создает законченное произведение искусства, которое становится его "заявлением" на данный момент его жизни. Законченное произведе-

¹ Read, H. Icon and Idea. New York: Schocken Books, 1965.

ние искусства имеет осязаемую форму, что делает его доступным для других. Это "высказывание", которое может трогать, ориентировать, поражать, восхищать, оно по-своему представляет людям их обычные переживания. Терапевт не может поместить свою работу в рамку и повесить на стену, у него не бывает "законченного произведения". Человек, который занимается творчеством, делает это только для себя и часто неохотно расстается со своей работой. Когда произведение искусства закончено, зрители могут вступить с ним в контакт. Искусство терапевта подводит пациента к действию, которое, в свою очередь, побуждает его к творческому диалогу со своим внутренним миром.

И все-таки то, что происходит в творческом эксперименте, похоже на художественное творчество, потому что содержит такие же качества – возбуждение, откровение и неожиданность. Как правило, процесс работы художника скрыт от посторонних глаз, но готовое произведение отражает его психологическую жизнь. То же происходит и с пациентом – он может трепетать, умирать, смеяться, плакать и испытывать разнообразные чувства в узких рамках терапевтического пространства. Он, как художник, попадает неизведанную область опыта, который находится в его собственной реальности, где успех не гарантирован. Когда пациент сталкивается с силами, которые прежде приводили его на опасную территорию, это становится настолько рискованным, что он невольно пугается. Тогда терапевт становится его проводником и компаньоном, помогает ему сохранять баланс между безопасностью и риском, делает предположения, ориентирует и поддерживает пациента. Развивая незавершенную тему и следуя за ней по направлению к естественному разрешению, терапевт и пациент становятся соавторами в создании драмы, которая "пишется" в процессе ее разворачивания.

Есть несколько форм, которые может принимать эксперимент. Мы разделили их на пять следующих моделей: 1) отыгрывание; 2) направленное поведение; 3) фантазия; 4) мечты; 5) домашнее задание.

Отыгрывание

Ранние критики упрекали гештальт-терапию за то, что она является терапией отыгрывания. Она действительно *является* терапией отыгрывания, но не в худшем смысле, который предполагает психоаналитическое определение этого понятия. Это слово приобрело дурной привкус, потому что традиционно означало, что пациент "пустит в дело" все разорванные мысли и несовместимые идеи, возникающие в процессе терапии. Терапевт может сильно нервничать при одной только мысли о том, что нечто, происходящее в процессе терапии может стать причиной пагубного поведения пациента за ее пределами. Терапевту вряд ли понравится, если пациент переспит со своей матерью, в ответ на реплику, что запрет на инцест Фрейд считал пагубным для человечества. При терапии "сдерживания" пациент будет работать над своими проблемами, оставаясь пассивным в жизни, и будет знать, что, завершив работу, он *достигнет* зрелости и ему достанет здравого смысла, чтобы вести себя пристойно.

Такая точка зрения выглядит пародией. Она предлагает упорное отрицание современных знаний о процессе научения, особенно того факта, что для лучшего эффекта, научение *требует* действия. Отыгрывание может быть единственным средством к открытым проявлениям пациента в психоанализе, так как психоаналитическая кушетка сковывает его естественные действия. В отличие от психоаналитика, гештальт-терапевт культивирует активность, для которой ищет удачный момент и заботится о том, чтобы она соответствовала жизни человека и его актуальным нуждам.

Ранее мы упоминали четыре уровня выражения чувств: блокированный, запрещенный, эксгибиционистский и спонтанный. Блокированные и запрещенные выражения чувств, как вы помните, – это выражения, которые не выходят наружу, потому, что либо побуждение остается незамеченным, либо выражение чувств сдерживается, хотя человек и испытывает побуждение выразить себя. Эксгибиционизм – это способ выражения чувств, который плохо приспособлен к реальной системе поведения человека. Спонтанные выражения проявляются сильно и естественно, они целостны и пластичны.

В момент отыгрывания человек находится на стадии эксгибиционистского выражения чувств, *демонстрируя*, кем он является, но *не будучи* таковым. Это критическая фаза. Во-первых, потому что для достижения спонтанности часто бывает необходимо обсуждение. Во-вторых, потому что человек может легко застревать на этой стадии и принимать ее за спонтанность, не признавая ее экспериментальный характер. Люди, которые настаивают на чистой спонтанности в действии, могут отказаться от стадии эксгибиционизма. Это значит, что они исключают все, что заставляет их чувствовать неловкость или фальшь, несмотря на то, что новое поведение могло бы быть ценным, хотя и не достаточно целостным. Часто людям необходимо пройти через стадию эксгибиционизма прежде, чем они смогут достичь глубоких внутренних изменений. Захочет ли педантичный человек рискнуть и проявить глупость или дурашливость? Если нет, – он останется тем, кто он есть, – то есть педантом. Но если он решится на незнакомое поведение, то сможет смягчить свою педантичность и приобрести новый опыт.

По сравнению с заблокированной и спонтанной стадия эксгибиционизма нужна хотя бы потому, что в этот момент человек открыт для своей потребности совершить что-то новое. Доверяя своим потребностям, он интуитивно достигает внутренней опоры, даже если кажется неловким или вульгарным, странным или непредсказуемым. Того, кто делает предложение каждой малознакомой женщине, едва ли назовут человеком, который знает, чего хочет. Тем не менее, начинающий Дон Жуан, если он не застрял на стадии эксгибиционизма, в итоге может найти подходящий вариант поведения и для того, чтобы развивать отношения. К сожалению, на этой стадии легко задержаться, и задача терапевта состоит в том, чтобы определить разницу между эксгибиционизмом и спонтанным поведением. Ведь нередко браваду, наигранность и стереотипы можно принять за целостное новое развитие.

Для гештальт-терапевта "отыгрывание" – это инсценировка некоторых аспектов человеческого существования на терапевтической "сцене". Она может начинаться с высказывания или жеста. Например, пациент делает короткий жест, а мы просим его продолжить движение до полного разворота. Представим, что он выполнил нашу просьбу и ему стало казаться, что он похож на льва, сидящего на задних лапах. Мы спросим его, как он это чувствует. Он отвечает, что ему захотелось рычать. "Ну, так порычи", – предлагаем мы. И он рычит, и в это время принимается ходить по комнате и трогать окружающих своими "лапами". Некоторых людей он пугает, некоторых развлекает, кого-то завораживает, сам же он от всего этого приходит в возбуждение, которое демонстрирует ему новую сторону собственного характера – сильную, животную, решительно ищущую контакта. Тогда он начинает понимать нечто такое, чего раньше не замечал. Проявляясь в подходящий момент, такие черты характера включаются в систему поведения человека и открывают перед ним новые просторы.

Отыгрывание может принимать различные формы. Мы выбрали только четыре примера, хотя его можно применять к разнообразным человеческим переживаниям.

1) *Отыгрывание незаконченной ситуации из далекого прошлого.* У Сью была установка не бояться. Она могла пребывать в состоянии фрустрации, смущаться, упорствовать, но только не бояться. У нее был "каменный" голос, напряженные шея и плечи, сдавленное горло. Я попросил ее вставить пальцы в горло, чтобы вызвать рвотный рефлекс, надеясь, что это поможет Сью расслабить горло и придаст ее голосу лучший резонанс. Кроме того, я полагал, что такой неожиданный поворот вызовет у нее чувство страха, которое она намеренно заблокировала. Она стремительно засунула пальцы в рот, закашлялась, немного занервничала – но никакого страха и рвоты не получилось. Тогда я попросил ее попробовать еще раз. Случилось то же самое – стремительное движение, кашель, никакой рвоты, никакого страха и вообще никаких эмоций. Мы поговорили с ней о том, насколько она "стремительна" в жизни. Затем я попросил ее сделать еще одну попытку. На этот раз ей удалось вызвать рвотный рефлекс, но она снова закашлялась и прервала спазм. Сью заметила, что какая-то ее часть оставалась незатронутой и не реагировала на происходящее. Она вспомнила, что уже испытывала похожие переживания. Первый раз это случилось, когда на нее набросился брат, который был на пять лет старше ее. Он не раз повторял свои посягательства, и ей ни разу не

удалось остановить его. Чем больше она просила о пощаде, тем более жестоким он становился. Тогда она поняла, что чем безучастнее будет, тем быстрее он успокоится. Ее безучастность, возникшая из-за отчаянных попыток справиться с братом, закрепились и на поведении в других ситуациях, не связанных с братом.

В этот момент и началось отыгрывание. Я не стал беседовать с ней об отношениях с братом, а попросил Сью оставаться безучастной, чтобы я ни делал. Она согласилась. Я обошел ее со спины, положил руки ей на горло и начал душить. Она оставалась на удивление вялой. И все-таки в конце концов она стала решительно отпихивать мои руки от своего горла. Но я не ослабил хватку, и тогда она мгновенно прекратила сопротивление. В то же мгновение остановился и я.

Сью должна была заметить, что я мог задушить ее, так как она не дала мне обратную связь о том, что я причинил ей боль. Я почувствовал, что в ней поднимается агрессия против меня, и попросил в следующий раз, когда я снова подойду к ней, защищаться как можно решительнее. Когда я снова стал приближаться к ней все с тем же намерением, она поднялась прежде, чем я успел подойти, схватила меня за горло и начала бороться, пока мы не свалились на пол. В ответ на этот мощный отпор я опрокинул ее на спину и попытался положить на обе лопатки, несмотря на сильное сопротивление. Она вспыхнула и наконец вскрикнула: "Хватит!"

Итак, мне удалось добиться этого. Сью была под большим впечатлением не только от физического воздействия, но и от того, что к ней вернулись прежние чувства. Только на этот раз она получила новый результат. Ей было ясно, что я не ее брат и что она может повлиять на мир, который вовсе не так неизменен, как ей казалось. Ее скрипучий голос, напряженные шея и плечи, отсутствие страха, ее стремительность и безучастность – все эти признаки были ключевыми частями отыгрывания незаконченной ситуации.

Возможно, этот эпизод был несколько рискованным и не совсем профессиональным. И все же риск был невелик – к этому времени я уже долго работал со Сью и мог предполагать, что она выдержит такой физический контакт. Кроме того, она в достаточной мере доверяла мне, даже во время эксперимента. Все это дало мне основания считать, что такой опыт не оттолкнет ее от меня. Что же касается упрека в непрофессиональности... Профессиональная ответственность психотерапевта – состоит в том, что сделать все возможное и помочь пациенту восстановить утраченные чувства. Ведь ранние переживания Сью не были лишь слабой версией моего нападения на нее, значит и то, что происходило между ней и терапевтом, не должно было быть просто подобием контакта.

2) *Отыгрывание незаконченной актуальной ситуации.* Источником незаконченного действия может быть не только далекое прошлое. С незаконченными делами каждый из нас сталкивается каждый день. Как правило, незаконченные дела не становятся травмой для человека, но некоторые из них крепко застревают в голове, если от них вовремя не избавиться. Они забирают много сил, пока не будут завершены, и могут вызвать апатию, враждебность, подавленность и другие переживания, которые обычно находятся в фокусе терапии.

Мой пациент по имени Виктор жаловался на то, что жена постоянно вмешивается в его жизнь. Она умудрялась влезать в любые его разговоры. Я попросил одну участницу группы становиться между Виктором и любым человеком, с которым он будет разговаривать. Она энергично взялась за эту роль и показывала высший класс, словно баскетбольный защитник. Веселье и оживление группы резко контрастировало с подавленностью и вялостью Виктора. Но вскоре и он втянулся в процесс, активно пытаясь общаться с группой через голову мешающей ему женщины. Он стал говорить громче, увереннее, попросил ее заткнуться и убраться с его дороги. Потом он попытался преградить ей путь, взяв ее за локти так, чтобы можно было двигаться с ней вместе и продолжать беседу в группой. В процессе отыгрывания стало ясно, что Виктор избавился от своей обычной пассивности. Он понял, что слишком кротко реагировал на вмешательства своей жены, и пришел к выводу, что она была более привлекательной в общении с людьми, чем он, когда оказывался от попыток вы-

звать к себе интерес. Кроме того, Виктор понял, что к агрессивности не обязательно относиться серьезно и что она не всегда ведет к открытой конкуренции.

Отыгрывание может быть веселым занятием, но это не умаляет его серьезности. Нужно видеть разницу между весельем с целью избежать проблемы и весельем, которое смягчает происходящее и не снижает его значимости для участников. У нас не было группы, где бы не возникали моменты буйного веселья. Был, правда, один случай, когда участники совсем не проявляли чувства юмора. Нам пришлось сделать это фокусом работы, пока чувство юмора не проявилось во всей полноте. Только после этого члены группы смогли воспринимать друг друга *серьезно!* Пока в группе отсутствовал смех, в ней отсутствовала жизнь. Когда же мы восстановили атмосферу юмора, доверие участников к друг к другу возросло, и они по-настоящему заинтересовались происходящим. Работа приобрела более глубокий характер. Шутя и играя, можно достичь в того, что при чересчур серьезном подходе могло бы стать болезненным или бесперспективным. Шутки, шаржи, карикатуры – все это портреты людей. Они высмеивают те черты человеческой личности, которым те придают слишком большое значение. Более того, юмор способствует творческому видению тех аспектов нашей личности, которые мы воспринимаем слабо или негативно.

Элементы игры, свойственные отыгрыванию, также являются источником живости. И все же у многих людей отыгрывание вызывает затруднения. Чаще всего они слишком серьезно относятся к происходящему, им трудно изменить свой интеллектуальный настрой и играть в какие-то игры. Необходимо очень точно выбирать момент, потому что такие участники готовы работать, только когда соблюдаются все условия и не допуская ни малейшего отклонения от ситуации. Дети, наоборот, интуитивно стремятся реагировать на запросы, направляя свои актуальные переживания в игру. Они играют в больницу, школу, дочку-матери, ковбоев и индейцев и т.п. Игра – это не только воспроизведение какой-то ситуации, она создает новую реальность, которая сама по себе обладает силой и побуждает к личному участию. То же самое происходит и при отыгрывании у взрослых. Когда человек больше не находится под гнетом *заданной* реальности и может изменить и принять новые условия, он восстанавливает подвижность тела и разума. В отличие от заранее predetermined законов общества, игре свойственны неожиданности. Это творчество, похожее на творчество в сновидениях, описанное Фрейдом, это микрокосм, который основан на реальной жизни, только не ограничивается ее возможностями.

Настоящая игра обладает силой озарения. Когда я смотрел пьесу О'Нила "Комета альпиниста", то испытал доселе неизведанное чувство любви и несколько месяцев находился под этим впечатлением. Оно повлияло даже на мои отношения с людьми. Потом это чувство угасло, но даже спустя 15 лет оно иногда возвращается ко мне. По силе терапевтическая драма может сравниться с таким воздействием.

3) *Отыгрывание особенностей характера.* Слова выражают лишь малую толику того, что человек пытается сказать. Многие из них, особенно ключевые слова, требуют уточнения и дополнения, если вы хотите, чтобы они были совершенно понятны в их уникальном значении в контексте. То же самое можно сказать и о самом человеке и его понимании самого себя и других людей. Представьте себе, например, что человек хочет быть добрым, но не может, потому что его опыт требует оставаться всегда хитрым и расчетливым. Ему необходимо понять, как он лично представляет себе доброту, хитрость и расчетливость. Он мог бы привести примеры, когда он сам или другие люди проявляли доброту. Скажем, он может вспомнить, как однажды не стал отчитывать рабочего.

Когда он отыграет свой образ доброты, этот образ, возможно, будет существенно отличаться от его первоначального представления. То же может произойти и с определениями хитрости и расчетливости. Для одного человека хитрость ассоциируется с осторожностью животного, для другого - с паранойяльной настороженностью. Рассматривая отвлеченный смысл слова, мы никогда не поймем его контекстуального значения – слово живет своей собственной жизнью. Овеществление слова уводит от его практической функции – это более или менее эффективный способ обращения к процессу, который остается живым и постоян-

но меняющимся. Отыгрывание является одним из способов сохранять слово живым. Сохранение связи между речью и действием предполагает изменение и рост. В этом случае человек не будет чувствовать себя обреченным испытывать только какие-то определенные чувства.

Сайреса, одного из участников группы, тяготило то, что его родители были расчетливыми, хитрыми и слишком осмотрительными людьми. Сам он отвергал такой образ мыслей. Это было бы не плохо, если бы он так ревностно не оборонялся от подобных проявлений. В результате он стал вялым и апатичным. Я попросил Сайреса прочесть нам лекцию о пользе хитрости и расчетливости в надежде на то, что он приблизится к пониманию этих характеристик. Напыщенно и с большим удовольствием он начал читать нам лекцию о том, как работает с недвижимостью, заботясь о прибыли. Сайрес хорошо знал, о чем говорит, речь его была энергичной, выразительной и взволнованной. Он понял, что действительно получает удовольствие от того, чем занимается. Прежде он сдерживал свои порывы и был застигнут врасплох с помощью собственных же ярлыков.

Я мог бы использовать и другой прием – попросить его походить по комнате и проявить доброжелательность к каждому из присутствующих. Это дало бы ему шанс получить опыт собственной доброты и сделать этот опыт более живым и личным, чем в обыденной жизни. Ведь доброта была для него не просто речевым стереотипом – у Сайреса были свои представления о том, что значит быть добрым. Расчетливость и доброжелательность не были единственными чертами, которые ему нужно было изучать в себе. Сайресу необходимо избавиться от ярлыков, чтобы понять, *кто он сам*. Основная задача терапии заключается в том, чтобы в действии восстановить самоощущение и распознать свою индивидуальность, а не хранить верность неподвижным стереотипам.

Метафоры, которые описывают человека – это один из самых богатых источников информации о нем. Индивидуальное значение метафоры, как и слова, нужно исследовать, и отыгрывание весьма плодотворный способ сделать это.

Мэй, молодая женщина, описала себя так: "Всегда завязанная в узлы". Я попросил ее на самом деле завязать себя в узлы и разыграть собственную метафору. Она действительно "заплела" свои руки и ноги, свернула туловище, выполнив мое задание буквально. Я спросил ее, как она чувствует себя в таком состоянии, и она ответила, что чувствует бессилие, натянутость и напряжение. Но кроме того, она почувствовала, что таким способом как будто "соединяет" себя. Тогда я попросил ее постепенно "разъединить" себя, стараясь прочувствовать каждый шаг разъединения. Когда же она попыталась это сделать, то с удивлением обнаружила, что боится себя "развязывать"! Пока она оставалась завязанной в узлы, это причиняло боль и парализовало ее, но в это состоянии, по крайней мере, была какая-то целостность. Если бы она полностью "развязала" себя, то не знала бы, кем или чем она стала!

4) *Отыгрывание полярности*. Отыгрывание полярности – это тоже драматическое воплощение человеческого характера, но в данном случае речь идет о *двух* противоположных чертах характера – "ангельской" и "дьявольской"; большой и маленькой и т.п. Здесь могут участвовать также два противоположных направления действия – оставаться и уходить, говорить или молчать. Такое расщепление внутри одного человека может привести к раздвоенности или смятению, а может и приблизить к достижению желанной цели – избавлению от неопределенности.

Итак, пациент "утверждает" то, что кажется ему победной стороной характера, при этом побежденная или подавленная сторона отправляется на задний план с чувством вины, унынием, истощением и другими саморазрушительными настроениями. Усилия, затраченные на "порабощение" или замалчивание подавленных черт характера, – обречены. Эти черты неожиданно заявляют о себе самым нежелательным образом, как и любые другие силы, которые насильно отправляются на задний план. Эта борьба похожа на фарс и часто напоминает сцену с родителями, которые торопятся уложить ребенка спать и в спешке сокращают привычный ритуал с рассказыванием сказок, пением песенок и заботливым укрыванием одеялом. Ребенок продолжает реветь, потому что точно знает, что не хочет спать. В резуль-

тате на попытки ускорить этот ритуал затрачивается больше энергии и времени, чем на обычную процедуру, к которой ребенок уже привык.

То же самое происходит и полярностью. Игнорируя части самого себя, человек чувствует себя так, словно обманывает маленького ребенка, задающего назойливые вопросы. Непризнаваемый "дьявол" будет неожиданно возникать везде, к большому замешательству и неудобству "ангела". Потребуется особая бдительность, чтобы предотвращать нежелательное появление "дьявольской" энергии, даже в ее "ангельских" проявлениях. Хуже того, отказ от "дьявольской" энергии лишает человека веселости и может отобрать у "ангела" ту ловкость, которая ему нужна, чтобы добиваться успеха.

Основное требование в работе с полярностями – восстановить контакт между противоположными силами. Тогда каждая часть станет полноправным участником борьбы, и они будут не разобщенными сторонами, а союзниками в поисках лучшей жизни. Когда контакт между ними установлен, человек неизбежно обнаруживает, что противоположные "полюса" имеют свои достоинства и во многом компенсируют друг друга. Восстановленная связь между полярностями гарантирует человеку больший выбор в жизни.

Однако мы не стремимся к тому, чтобы полюса поменялись ролями, например, чтобы "дьявол" встал на место "ангела", как в рассказе Стивенсона о докторе Джейкиле и мистере Хайде. Такого рода сосуществование частей не является союзом. Временное "помешательство" может быть полезно: чтобы вновь почувствовать свою подавленную часть, порой бывает необходимо выпустить на свободу всю ее энергию, разрушив все барьеры. Поэтому и возникают ситуации, в которых доброжелательный человек вдруг становится жестоким, *отыгрывая* это свое качество. По прошествии времени ему снова придется восстанавливать союз с отвергнутой доброжелательностью. Для того, чтобы такой союз состоялся, нужна большая вера в это – а большинство людей нелегко допускают подобные радикальные изменения.

Гештальт-терапия предполагает естественную саморегуляцию, а это означает, что каждая часть личности может быть "услышана". Она не устанавливает диктатуру, а поворачивается в сторону содружества всех частей характера, которые составляют индивидуальность человека. Диктат одной части возникает в ответ на сильное давление, как, например, родительские требования, и тогда деструктивная часть уходит в фон. Если человек *причастен* к разным аспектам своей натуры, а не отправляет их на задний план, ему не нужны "репрессивные меры", чтобы подавлять нежелательные проявления. Целостность человека опирается на включение, на структуру, а не просто специализацию. Можно много говорить о пользе личной диктатуры, решительности, целеустремленности. Это нелегкий путь, и хотя многие люди успешно справляются с этим, потери бывают слишком велики – повальная амбивалентность, вредные предубеждения, стремление к упрощенным решениям.

Один из распространенных методов работы с полярностью – диалог между полярными частями. Карла сравнила с себя с живописным полотном, на котором был синий фон с вкрапленными в него красными точками. Синий цвет представлял ее основное настроение – подавленное, "бесформенное", создающее общий негативный фон. Красные точки означали счастливые моменты в ее жизни, они были ярко выраженными, но мелкими, сиюминутными, изолированными друг от друга. Я попросил Карлу начать диалог между синим фоном и красными точками на ее полотне. Синий фон заметил, что он был бы счастливее, если бы имел более четкие очертания, как у красных точек. Кроме того, ему тоже хотелось бы быть ярко выраженным. Это может означать, как поняла Карла, что ей нужно яснее представлять свою печаль, так же как свою радость. Обычно она сопротивлялась этому, переживая неясное чувство подавленности, вместо того чтобы четко сфокусироваться на своей печали. Она объясняла это нежеланием жаловаться, но именно оно и удерживало ее от любых изменений в не удовлетворяющей ее части жизни. Красные точки слушали, как синий фон говорит о печали, о сложных отношениях Карлы с возлюбленным, о ее беспомощности в работе. Так Карла сделала первый шаг к возможным изменениям в жизни – она попробовала определить не удовлетворяющую ее часть.

Другой короткий диалог нашей пациентки произошел между "большой" и "маленькой" частями. Она часто чувствовала, что старается сохранить "хорошую мину", когда не уверена в себе и нуждается в самоутверждении.

Маленькая часть (со слезами): Я чувствую себя такой маленькой, такой беспомощной и слабой... Мне нужно, чтобы обо мне кто-нибудь заботился. Я *не хочу* быть большой и заботиться о ком-то еще. Они все время хотят, чтобы я ухаживала за другими, а я слишком мала.

Большая часть: Перестань, не будь такой. Вот я такой не хочу быть. Я большая и сильная. Я в состоянии контролировать ситуацию.

Маленькая часть: А я не хочу быть большой...Я маленькая...Когда мне было только 3 года, я нянчила младшего брата и... он упал с веранды! Я слишком мала, чтобы следить за ним. Мне так плохо!

Терапевт: Звучит, как большая работа для маленькой девочки.

Маленькая часть: Так и было...Я не должна была это делать... От меня слишком много требовали, а я так мала... (Пауза) Теперь я стала больше...Мне 11 лет, и меня попросили поехать к родственникам, чтобы нянчить двоюродную сестру. А я волнуюсь за свою маленькую сестренку... Ведь перед нашим домом есть река, и я боюсь, что она может упасть в реку, и никто за ней не присмотрит.

Терапевт: Значит, или ты, или никто.

Большая часть : Чепуха это!

Терапевт: Что?

Маленькая часть : Кто-то присмотрит... Это не обязательно *должна* быть я! Я хочу быть маленькой, чтобы кто-нибудь *обнимал* меня. (Сворачивается на кушетке... и вытягивает руки.)

Терапевт: Что ты хочешь сейчас?

Пациентка: О, я не знаю... Я чувствую себя, как дитя! Это так глупо!

Терапевт: Чего же такого глупого ты хочешь?

Пациентка: Не могли бы вы... не могли бы вы обнять меня?

Я сел рядом с ней на кушетку, посадил ее к себе на колени и обнял. Она продолжала плакать, но постепенно напряжение и оцепенение покинули ее. Минут через пять я попросил ее просто почувствовать объятия. Еще минут через пять я спросил, что она осознала.

Пациентка: Сейчас я почувствовала такое расслабление, которого никогда не испытывала.

Терапевт: Ты чувствуешь себя *большой* или *маленькой*?

Пациентка: Я не чувствую себя маленькой... Я не чувствую себя ребенком. Но и большой я тоже себя не чувствую. Я не думаю, что должна изображать большую и делать вид, будто не хочу, чтобы меня обнимали... Я... *Это* чепуха! Я не могу быть большой и все еще хотеть, чтобы меня обняли!

Полярности принимают разнообразные формы, как маски в античном театре, где каждый черта характера стоит особняком. Полярности могут представлять собой "театр военных действий" между интеллектом и эмоциями, компетентностью и невежеством, острым умом и тупостью, зависимостью и безответственностью, зрелостью и незрелостью. При отыгрывании этих характеристик человек может позволить каждой части говорить в полный голос и полностью выразить свою индивидуальность.

Направление поведения

Иногда достаточно неглубоких изменений в поведении, чтобы человек начал чувствовать себя по-другому и даже иначе выглядеть со стороны. Обычно терапевт заранее предупреждает пациента, что не будет указывать ему, как себя вести. Однако в гештальт-терапии

для исследовательских целей мы иногда это делаем, но очень избирательно. Следуя простой инструкции или рекомендации, пациент может осознать старое поведение и найти новый поворот для давно заблокированного поведения, привычных отношений, раннего опыта.

Например, если человек говорит с ноющими интонациями, но не осознает этого, его можно попросить специально понять. Человека с сильно сжатыми челюстями можно попросить разговаривать, как идиот, или изобразить "Щелкунчика". Человека, который говорит слишком тихо, можно попросить разговаривать с присутствующими в комнате так, словно до них нужно докричаться с большого расстояния. Человеку, который говорит напыщенно, можно предложить произнести речь. Того, кто постоянно дает всему оценки, можно попросить избегать в речи каких-либо оценок.

Направленное поведение похоже на отыгрывание, но отличается большей директивностью, меньшей открытостью и тем, что имеет узкую, практическую направленность на конкретное поведение. Хотя направленное поведение тоже может быть драматическим, такие сцены не являются его целью. Главная его задача – опробовать новые способы поведения в процессе актуальной работы.

Направляя поведение, терапевт ни в коем случае не имеет намерения заставлять человека делать то, чего он не хочет, или делать что-то, формально следуя инструкции. Основная цель такой работы – предоставить человеку возможность получить новый опыт поведения, которого он избегал раньше. Каждое новое открытие побуждает человека двигаться дальше в исследовании самого себя.

Один участник группы должен был изображать помехи, так как выразил нежелание говорить, боясь быть помехой для окружающих. Некоторое время его поведение действительно мешало всем, но затем оно превратилось в настоящее лидерство. В данном примере инструкция не имела целью действительно создавать помехи усилиями этого человека. Но она позволила ему высвободить энергию и получить опыт человека, перехватывающего инициативу.

Другой молодой человек из группы разговаривал, неуверенно покашливая и тщательно подбирая выражения, чтобы не навязать свое мнение другим. Я попросил его комментировать каждое свое высказывание словами: "А я действительно так считаю!" Сначала он мямлил эту фразу не очень искренне, но затем вошел во вкус. Его глаза засверкали, он стал говорить все громче и отчетливее. Участники беседы стали спрашивать его мнение, вместе с ним смакуя его решительные утверждения. Со стороны было заметно, что он стал центральной фигурой в группе.

Другой пример направленного поведения иллюстрирует мобилизацию внутренней поддержки. Эдли, врач-терапевт чувствовал, что к нему придираются и отвергают, когда бы он ни высказывал свое мнение коллегам. Если его слова принимали скептически, он застывал и прекращал участвовать в дискуссии. У Эдли была довольно странная манера высказывать весьма туманные соображения так, как будто его устами глаголил Бог. В течение нескольких недель мы работали с ним над тем, чтобы он мог утвердиться в собственных суждениях. Он ждал поддержки от своих коллег, а не от самого себя, и в этом заключалась его проблема. Во время одной сессии он рассказал о своем пациенте, который умирал от уремии. Эдли считал, что ему надо дать умереть, поскольку шансов выжить у пациента не оставалось. Если бы не страх, ему следовало бы дать больному смертельную дозу лекарства, но он был не в состоянии этого сделать. Стараясь оправдать свое мнение, Эдли пустился в подробности жизни своего больного. Чем больше он рассказывал об этом человеке и его семье, тем яснее осознавал, какие усиленные попытки делал его пациент, чтобы остаться в живых, несмотря на сильные боли. Его семья тоже хотела, чтобы он жил. В результате Эдли убедился, что был прав, не решившись способствовать смерти этого человека. Его поступок получил подтверждение в его чувствах и перестал быть просто рациональной оценкой возможного справедливого убийства.

Рик, молодой человек, прекрасный, как Адонис, вел жизнь, полную приключений, но долгие годы был импотентом. Он пошел добровольцем во Вьетнам и участвовал в самых опасных боевых операциях; был подводником; побывал с экспедициями среди диких Бра-

зильских племен; был профессиональным регбистом. И каждый раз в рискованных ситуациях проявлял удивительную отвагу и ловкость. Рик старался максимально отгородиться от своих чувств, сохраняя спокойствие перед лицом опасности, но, к сожалению, любовью заниматься со спокойным пенисом не мог.

Рик рассказывал, как однажды над ним нависла угроза исключения из юридического колледжа и как он размышлял о том, что же ему делать. Он увидел для себя два выхода Первый – заняться политикой и затеять какую-нибудь авантюру. С его точки зрения, это было хорошее решение – начать политическое приключение, установив собственную "зону влияния". Однако через несколько месяцев он уже расценивал свой выбор как грандиозный прожект -на словах это было романтично, но на деле уже не привлекало. Другую возможность предложил его друг, который хотел найти место для Рика в международном бизнесе с перспективой занять кресло президента. Рик довольно долго и подробно описывал оба варианта своего выбора, но его голос и выражение лица при этом оставались совершенно бесстрастными, что отметили большинство присутствующих. Рик не был самонадеянным человеком, и ему казалось, что в любой момент он может вспыхнуть, хотя он никогда не краснел. Если бы его пенис "вспыхнул" хоть один раз, это стоило бы десятка его историй, потому что это был бы сигнал о том, что он восстановил свое желание выражать чувства и, как следствие, восстановил бы свою сексуальную потенцию (которую он впоследствии действительно восстановил).

Направленное поведение – это блестящий метод по восстановлению ощущений, поэтому я велел Рiku снова рассказать мне эти истории, только на сей раз со всей страстью и волнением, на которые он способен. Я объяснил, что на первый взгляд мое предложение может показаться ему надуманным, но я не заметил волнения в его первом рассказе и предположил, что *он* мог потерять от этого существенно больше, чем я. Итак, он стал рассказывать свою историю заново, а я несколько раз ударил его в грудь, чтобы раззадорить. Постепенно его охватила агрессия – подборок выступил вперед, кулаки сжались, дыхание участилось, лицо покраснело. Теперь он выглядел моложе своих 28 лет, его бесстрастность улетучилась, он стал энергичным, живым и сильным. Направленное поведение дало ему возможность прикоснуться к мощи своей освобожденной энергии. А пенис подождет, думал я.

Фантазия

Фантазия – это большое достояние в жизни человека. Она уводит нас далеко за пределы окружающего мира и происходящих событий. Иногда фантазии бывают детскими и навязчивыми, как сны наяву, а порой могут иметь такую громадную силу и остроту, что становятся важнее реальных жизненных ситуаций.

Если человек даже в мечтах не хочет разжигать себя, то оказывается в двойной блокаде – он боится своих чувств или событий и даже своей тени. Такой фантазер воспроизводит только "скелет" событий – без агрессии, сексуальности и любых других проявлений, которые заставляют чаще биться его сердце. Когда же фантазии всплывают в терапевтическом опыте, обновленная энергия не знает границ и может дать новый ход ощущениям человека.

Фантазирование в терапии служит четырем основным целям: 1) контакту с неприятными событиями, чувствами и личными качествами; 2) контакту с отсутствующим человеком или незавершенной ситуацией; 3) исследованиям неизвестного; 4) исследованиям новых или незнакомых аспектов самого себя.

1) *Контакт с неприятными событиями, чувствами или личными качествами.* В примере, приведенном ранее, мы описали опыт человека, который страдал от страха. Его попросили лечь на кушетку, закрыть глаза и дать волю своему воображению. Он представил себе детей, играющих на школьном дворе. Вдруг, помимо своей воли он увидел, что в небе появился громадный аллигатор. Он побледнел, задрожал и закричал так ужасно, как будто аллигатор на самом деле был здесь. Я подошел к нему обнял и поглаживал до тех пор, пока к нему не вернулось чувство безопасности. Немного погодя он стал рассказывать о том, как в детстве его отец в ярости кидался с кулаками на них с матерью. Закончив рассказ, он по-

чувствовал себя таким отдохнувшим, каким не был многие годы. Вскоре он разыскал своего отца и поговорил с ним на равных, как никогда прежде не говорил не только с отцом, но и с большинством других людей.

Интересно, что человек может фантазировать, достигая освобождения без всякого действия. Этому есть две вероятные причины. Первая состоит в том, что хотя фантазия и является занятием пассивным, она может сопровождаться действием или вызывать его. Так формируется динамическое ядро опыта. В описанной фантазии мой пациент, разумеется, на самом деле не находился в школьном дворе, но криком предупреждал о приближении аллигатора – а это настоящее активное действие. Я утешал его – это сопровождающее действие; он пережил чувства по отношению к своему отцу – это эмоциональное действие. Кроме того, он встретился со своим отцом уже в реальной жизни – так фантазия стимулировала настоящее действие.

Вторая причина эффективности фантазии заключается в том, что возвращение и ассимиляция чувств – это путь к развитию, *несмотря на то*, что все может не происходить по настоящему. Если человек переживает ужас и *преодолевает* его, значит, впоследствии он будет меньше бояться чувств, возникающих в реальной ситуации – ужас становится не таким опасным, как раньше.

Если человек позволяет себе плакать во время фантазирования, он будет меньше избегать переживаний, вызывающих у него слезы. Фантазия может приводить к высвобождению сексуальных ощущений или гнева. В этом случае эмоции получают выход и принимаются как часть эмоциональных реакций в обычной жизни.

Конечно, терапевтический эффект фантазий зависит от обстоятельств. Когда устрашающие события возвращаются (даже в фантазии), они способны опустошать и пугать человека, и в результате он может прекратить работу. Поэтому очень важно обратить особое внимание на выход этих переживаний и на саморегуляцию человека в процессе фантазирования.

В предыдущем примере переживания пациента были близки к тому, чтобы прерваться, а не принести облегчение. Если бы я не вернул его к контакту с собой, чтобы разобраться в происшедшем, у него могло остаться еще одно ужасное воспоминание, упрочивающее его хроническую тревогу.

2) *Контакт с отсутствующим человеком или незавершенной ситуацией.* Фантазия часто становится дорогой назад к прошлому, усиливая переживание. Родителей уже может не быть в живых, первая любовь давно живет в другом городе, с другом юности потеряна связь. Но даже актуальная ситуация может быть слишком травмирующей, если обращаться к ней напрямую. Фантазия становится неоценимой, когда она воспроизводит реальность в безопасном варианте.

Как-то раз в группе мы случайно столкнулись с редким сочетанием фантазии и реальности. Один человек был втянут в борьбу на первой же вечерней сессии и на следующее утро он не явился на занятия. Это огорчило некоторых участников, у которых осталось связанное с ним чувство незавершенности, и особенно одного из них. Я попросил этого человека закрыть глаза, представить себе отсутствующего и высказать ему то, что он не успел. Он долго говорил с воображаемым собеседником с закрытыми глазами, а в это время отсутствующий вошел в комнату и тихо сел напротив. Вскоре говорящий открыл глаза, увидел того, кому он адресовал свою речь, и понял, что больше не огорчается из-за него. Когда они снова заговорили, то уже по-новому смотрели на ту проблему, которую обсуждали.

Часто незаконченные дела бывают связаны с людьми, которые уже не так значимы. Они умерли, уехали, давно расстались с нами, не имеют никакого отношения к нашей жизни и прошло слишком много времени, чтобы вернуть старые связи. Например, одна наша пациентка считала, что к ней плохо относились родственники ее мужа. С тех пор прошло много лет, но ее все еще возмущал этот факт из прошлого. В своей фантазии она увидела всю семью – около 50 родственников! Она представила их сидящими перед собой, как в немом кино, – они драматически били себя в грудь, дико вращали глазами и каждый повторял: "Про-

сти меня, прости меня!" Эта нелепая фантазия позволила ей вычеркнуть свою старую обиду, и в результате она преодолела свое возмущение.

Другая молодая женщина страдала от ночных кошмаров, которые стали преследовать ее через три месяца после перенесенной пластической операции из-за травм, полученных в автомобильной катастрофе, в которой погиб ее близкий друг. Во сне она увидела хирурга, который ее оперировал. Женщина говорила о том, что поняла, как этот человек "обокрал" свою жизнь (он умер в 58 лет), а ведь он мог работать меньше и больше времени проводить со своей семьей. Я спросил, что она чувствует: что именно она обокрала его, или, может быть, это он обокрал ее? Только тогда она ощутила незавершенность, связанную с этим человеком: он был глух к ее боли и страху и оставлял ее наедине с тяжелыми переживаниями, а она все это время запрещала себе говорить о том, что так глубоко ее задело. Я попросил женщину представить себе своего доктора и поговорить с ним о том, что ее волновало. Вот, что она сказала:

"Доктор? Вы помните меня? Мне кажется, будто с тех пор прошло много лет... Может быть, пять или шесть. У меня тогда было настоящее месиво вместо лица... А вы собрали его по кускам... Я хочу вам сказать, что вы так это делали...так... мне было очень страшно и до сих пор страшно. И мне кажется, что, может быть, мне станет легче, если я скажу вам, что думаю... Это поможет вам с другими пациентами. Я прошу вас только *услышать* меня, когда я спрашиваю вас о том, что вы делаете со мной или что происходит. И если вы ответите на мои вопросы, я буду знать, что вы *здесь* и что вы не машина, которая собирает меня по кускам. Что... вы живой человек...И я тоже живой человек, который нуждается в помощи... Знаете, если бы вы это поняли, мне было бы намного легче общаться с вами. (*Очень печально*) Действительно легче. (*Переходя на шепот*) Мне кажется, я все сказала. Я надеюсь".

Вот еще один пример силы фантазии, которая завершает переживание, связанное с кем-то или чем-то, чего или кого больше нет в настоящем, но с чем или кем остается живая и непреодолимая связь. Один человек, который лишь фрагментарно представлял себе то сцену, то образ, в конце концов увидел лицо девушки, с которой познакомился много лет назад, в другой стране, когда был совсем молодым и служил в армии. Он любил ее, но был слишком неопытен, чтобы понять это. Он не успел сказать ей об этом и вернулся домой, закончив службу. Когда он увидел ее в своей фантазии, я попросил его поговорить с ней. Он сказал ей о своей любви и при этом почувствовал такой прилив нежности, которую он почти никогда не испытывал. Когда он открыл глаза и посмотрел вокруг, у него было такое чувство, будто он очнулся от глубокого сна.

3) *Исследование неизвестного*. Незавершенное дело – это не все, к чему можно адресовать фантазию. Исследование неизвестного в фантазировании может быть даже важнее, оно помогает лучше сориентироваться в жизненных сложностях, подготовиться к будущим поступкам и обострить чувствительность в целом. Герберт Рид¹ говорил об этих качествах применительно к искусству:

"Направленность (художественного воображения) бывает избирательной; это концентрация внимания на одном аспекте существования – таком, который на тот момент будет иметь господствующее биологическое значение. Как полагают теоретики, на заре человеческой культуры искусство было "ключом" к выживанию – оно обостряло основные способности для борьбы за существование. Оно и сегодня представляет собой именно такую деятельность, с помощью которой мы держим наготове нашу чувствительность, наше живое воображение, пронизательную силу ума. Разум погружается в апатию, пока его голодные корни продолжают искать пищу в темноте неизвестного. Его чувствительная листва постоянно тянется к неясному свету. Развитие разума – это расширение области сознания. Эта область

¹ Read, H. Icon and Idea. New York: Schocken Books, 1965.

освоена, представлена в образах созидательной деятельности, а значит, непременно эстетична".

С этой точки зрения фантазия рассматривается скорее как способ освободиться от прошлого, компенсируя ошибки, возникшие из-за подавления переживаний или непреодолимых обстоятельств. Рид видит в фантазии генерирующую силу, которая развивает бдительность и мобилизует. Спонтанность может быть "идолом" современной гуманистической культуры и считаться неперенным условием нормального существования. Многие события жизни человека требуют интенсивной концентрации, и неслучайно. Спонтанное действие, возникающее в результате чувственного исследования возможностей и альтернатив, происходит скорее от знания, нежели от прихоти человека.

Рид цитирует Лео Фробениуса, который рассказывает о том, как используют фантазию африканские пигмеи. Фробениус попросил охотников племени убить для него антилопу, чтобы пополнить запас продовольствия. Охотники сказали, что смогут это сделать только на следующий день, так как им требуется подготовка. Фробениус был заинтригован таким объяснением, и вот что он пишет:

"Я покинул лагерь до рассвета и пробирался через заросли к открытому месту, которое они выбрали еще вечером. Пигмеи появились с первыми лучами солнца, с ними была женщина. Мужчины припали к земле, освобождая ее от травы. Один из них начертил что-то пальцем на очищенном пространстве, пока его товарищи бормотали нечто, похожее на заклинание. Затем последовало молчание. На горизонте появилось солнце. Один из мужчин, натянув тетиву своего лука, занял место позади расчищенной площадки. Через несколько минут солнечные лучи коснулись рисунка на земле. В это мгновение женщина воздела руки к солнцу и стала выкрикивать какие-то непонятные слова. Лучник выпустил стрелу, и женщина закричала снова. Затем мужчины отскочили в кусты и через несколько минут медленно направились к лагерю. Когда женщина тоже удалилась, я подошел посмотреть на расчищенное место и увидел, что на земле была нарисована антилопа величиной в четыре ладони. В шее антилопы торчала стрела пигмея".

Трудно привести более красноречивые доказательства того, что корни спонтанности лежат в процессе личной подготовки и что фантазия – неотъемлемая часть подготовки к действию.

Более современная версия, доказывающая ценность фантазии в опыте подготовки – это прием Джима Брауна, знаменитого футболиста. Он рассказал, что, готовясь к воскресному матчу, он зрительно представлял себе возможные детали предстоящей игры. Это позволяло ему сконцентрироваться на игре и поддерживало в нем ощущение готовности. Несмотря на то, что подготавливающая фантазия проясняет будущее, она не может его предсказывать. Следовательно, фантазия не является просто имитацией – с ее помощью человек должен обнаружить собственные творческие ресурсы и сфокусировать их на основных требованиях предстоящей работы. Неразумно доверять только одной спонтанности, недооценивая усердие, которое необходимо для подлинного контакта с требованиями жизни.

Сид восхищался своим коллегой, однако считал маловероятным его продвижение в их организации. Этот человек хотел покинуть фирму, если бы не получил поддержки, и тогда Сид оказался бы в весьма незащищенном положении. Короче говоря, Сиду было очень важно, чтобы шеф признал необходимость продвижения коллеги по службе. Сид организовал их встречу с шефом, но чувствовал, что не знает, как ему говорить с ними. Мы разыграли этот разговор: сначала я играл шефа, а Сид – самого себя, затем мы поменялись ролями. В обоих случаях наша беседа была живой и выявила несколько интересных моментов. Один из них заключался в том, что ожидаемая встреча не обязательно должна была перейти в противостояние. Кроме того, воображаемый диалог помог Сиду обнаружить кое-какой ненужный "хлам" у него в голове: он не должен замыкаться в роли защитника или предъявлять ультиматум. Когда впоследствии этот разговор действительно состоялся, он прошел на удивление

спокойно. Сид помог "сторонам" достичь согласия, и его друг получил повышение. Интересно, что в реальном разговоре Сид почти не повторил воображаемый диалог. Это был совершенно новый разговор, и такой же спонтанный, но эта спонтанность была основана на свободном сознании и глубоком уважении сторон.

4) *Исследование новых или неизвестных аспектов личности.* Еще одна цель фантазирования – исследование качеств характера человека и того, как эти качества соотносятся с другими аспектами его жизни. Возьмем, к примеру, человека, который считает себя слишком мягким, не способным дать отпор. Представьте, что его спрашивают, как я спросил своего пациента Неда, что, по его мнению, может случиться, если он даст волю своей агрессии. Нед, сильно взволнованный нашими предшествующими упражнениями, был доведен до ярости. Он ответил, что может сбить меня с ног. Я попросил его закрыть глаза и представить себя мячом, а меня кеглей. Он представил, что летит на меня с ураганной силой. Он "ударил" меня точно посередине, я "раскололся" и "исчез из виду". Я был в восторге. В следующей фантазии он представил, как бьет меня челюстью, и я снова улетаю и исчезаю из виду. И тут Нед испугался и захотел вернуть меня обратно. Я дал ему инструкцию позвать меня назад. Он с неохотой "позвал" меня в своем воображении, и я "появился", целый и невредимый. Настроение Неда заметно смягчилось, он улыбнулся и обнял воображаемого меня, а затем заплакал теплыми слезами. Он направил против меня всю силу своей агрессии и в результате *принял* меня. Когда Нед открыл глаза, он приветствовал меня как старого друга.

Валерия пришла на терапевтическую сессию, отягощенная многочисленными последствиями первого в жизни решительного шага, предпринятого ею не так давно, и теперь ее одолевали сомнения, с кем обсудить эти события. Она не знала, как люди могут отреагировать на ее решение и какой стиль общения ей выбрать. Когда Валерия описывала свои ощущения, то вошла в состояние, которое мы называли "автопилот" – напряженная поза, прерывистое дыхание, смутное зрение, в общем, она "закупорила" себя до физиологического минимума. Я попросил ее закрыть глаза, восстановить дыхание и представить себе побережье, где ее дыхание станет похожим на волны – медленным, свободным, ритмичным. Оказалось, что Валерия сковывала свое дыхание, сжимая плечи. Я попросил ее освободить пространство для дыхания, заведя руки назад, за кушетку, на которой она сидела. Когда Валерия выполнила мою просьбу, ее лицо просветлело, а дыхание действительно стало глубоким и ритмичным. В своей фантазии она увидела волны, а когда развела руки, перед ее воображаемым взором появился прибой. Высокие волны обрушивались на берег, ворочая прибрежную гальку и откатываясь назад. Она показала руками, как движение волны соответствовало ее свободному дыханию – вдоху и выдоху. Через некоторое время Валерия открыла глаза и с глубоким спокойствием заметила, что сейчас у нее есть сила, чтобы разобраться с последствиями своего прошлого решения, и больше нет нужды держать в себе груз неразрешенных проблем.

Сновидения

Работа со сновидениями занимает особое место среди различных экспериментов, которые мы описываем. Строго говоря, сновидение является *основой* для эксперимента, который делает его частью терапевтического опыта. Несколько технических приемов для описания и сновидения и работы с ним разработал Перлз.

Прежде всего Перлз давал пациенту инструкцию рассказать сон так, как будто он происходит сейчас. Повествование не должно состоять из высказываний типа "Я вошел в большую комнату, где находились несколько человек...". Лучше рассказывать так: "Я вхожу в большую комнату, где находится несколько человек...". Такой простой лингвистический прием погружает пациента в его собственное сновидение с большей силой, чем если бы он рассказывал о нем в прошедшем времени.

Еще важнее то, что проработка сновидения как реального события помогает человеку разыгрывать части своего сна как аспекты своего собственного существования – это гораздо

эффективнее, чем работа со сновидением как с событием прошлого или интерпретация сновидения. Сон становится отправной точкой для нового опыта.

Наверное, самый известный аспект работы Перлза со сновидениями – его трактовка сновидения как проекции. Это означает, что все компоненты сновидения, большие или маленькие, имеющие отношение к человеку или не имеющие, представляют самого человека. Перлз пишет¹:

Я верю, что все части сновидения – это части самого человека. Не только личности, но каждого отдельного проявления, каждого настроения, всего, что касается человека. Приведу свой любимый пример:

Пациенту снится, что он покидает мой кабинет и идет в Центральный Парк. Чтобы попасть в парк, он пересекает горную тропу. Тогда я прошу его: "Сейчас побудь горной тропой". Он негодуяше восклицает: "Что? И пусть каждый писает и какает на меня?" Как видите у него произошла полная идентификация.

Я дал возможность пациенту побыть всеми компонентами, потому что только реальное отыгрывание может дать полную идентификацию, а идентификация – это противодействие отчуждению.

Отчуждение означает "Это не я, это что-то еще, что-то чужеродное, не принадлежащее мне". Мы часто сталкиваемся с сильным сопротивлением при отыгрывании таких отчужденных частей. Мы не желаем приобщаться к ним, брать их назад. Мы отпихиваем такие части нашей личности – и это способ самоутверждения...Если же эти части удастся вернуть к жизни, у вас появляется больше материала для работы. А мои технические приемы призывают: *никогда, никогда, никогда* не интерпретируй. Только обратная связь дает возможность человеку открыть самого себя".

Взгляд на сновидение как на проекцию преобладает и в более поздних работах Перлза, в большинстве его демонстраций, а также в теоретических дискуссиях, посвященных тому, как в сновидении человек проецирует самого себя.

Однако такой взгляд на сновидение – лишь один из возможных. Но он важен, когда мы хотим включить работу со сновидениями в исследование возможностей контакта, допустимых для человека, и использовать их силу для актуального общения пациента и терапевта; пациента и группы; пациента и аспектов его существования, которые не являются только проективными частями его самого. Если я вижу во сне горную тропинку, я, безусловно, могу идентифицироваться с ней, проецируя на нее часть самого себя. Но я также могу относиться к ней как к отдельному явлению, в соответствии с природой горной тропки как таковой. В действительности взаимодействие между возможностью идентифицироваться с аспектами *самого себя*, отраженными в горной тропке, и здоровым отношением к горной тропке *как таковой* – создает динамическое развитие сновидения. Если человек любит горные тропы, возможно, он не станет отвергать в себе их характерные особенности. Но если им владеет его собственная проекция – нежелание, чтобы на тебя гадили, – он будет отстраняться и от некоторых полезных качеств горной тропы: целенаправленности, свободного развития, красоты и т.п. И что еще важнее – он не сможет воплотить эти качества в своей жизни.

Хотя Перлз и настаивал на проективном рассмотрении сновидений, он был исключительным знатоком того, как достичь хорошего контакта. Он считал это очень важным аспектом своей терапевтической работы. В то время, как одни люди боятся рассматривать все проявления своих сновидений как части самих себя, другие легко отзываются на такую интригующую перспективу и ее поэтическую образность. В своей работе "Gestalt Therapy Verbatim" Перлз описывает пациентов, которые мягко подключаются к проигрыванию ситуации и знают в этом толк. Например, одна из них – Линда с готовностью отмечает связь между самой собой и частями своего сновидения, которое она проигрывает. Она видела во сне озеро, которое когда-то было полноводным и давало жизнь всему вокруг, а теперь пере-

¹ Perls, F.S. Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah: Real People Press, 1969.

сохло и больше не служит живительным источником. Линда спускается на дно озера в поисках сокровища, но находит только полустертый, никому не нужный автомобильный номер и выкидывает его.

В процессе работы она обнаруживает, что обращается к собственной сущности. Озеро, которое кажется высохшим, похоже на плодотворность Линды. На самом деле оно ушло в землю и окропило водой окружающие луга, которые расцвели и создали новую жизнь. Автомобильный номер, старый и ненужный, – это ее уже отжившая потребность получать разрешение на проявление своих творческих возможностей, которые она рассматривает как ядро своей сущности.

В этой же книге описывается пример с Мэги, Она легко узнает себя в гремучей змее, которую увидела во сне. Так же, как и гремучая змея, Мэги склонна обвиваться, но одновременно испытывает амбивалентные переживания по поводу близости с людьми. Если они оказываются слишком близко, она бросается на них.

Для некоторых людей, особенно тех, кто видит во сне устрашающие пейзажи, проективное видение сновидения приносит облегчение. К примеру, человек может видеть, как его засасывает водоворот. Он – беспомощная жертва могущественной и непреклонной жизненной силы. Возможно, у него есть свои причины быть беспомощным и не пользоваться собственной энергией. Но одна лишь мысль о том, что он *не только* несчастная жертва сна, а может быть *также* и могучим водоворотом, принесет ему облегчение. Неприятности во сне, как и в жизни, можно преодолеть, когда противоречивые силы заключены в одном человеке, а не находятся между ним и враждебным миром. Утверждение власти над собственной жизнью – это ободряющая позиция перед лицом внутренних противоречий.

Кроме того, когда человек обнаруживает родство со многими аспектами своего сна, он испытывает многообразие чувств. Таким образом он расширяет опыт познания самого себя и ставит себя в центр своего мира. В противном случае происходит расщепление – "мир снаружи" и "я" – и эти двое никогда не узнают друг друга.

Новое, расширенное "я" дает энергию для развития разнообразного личностного материала. Вместо застывшего и безжизненного образа самого себя, с противоречивыми характеристиками, человек обретает свободу для поиска новых способов интеграции собственного "Я".

Проработка сновидения только как проекции – это скорее стилистическое предпочтение, нежели теоретическая догма. У гештальт-терапевта есть много вариантов, из которых он может выбирать наиболее действенные способы работы со сновидениями.

Выбор зависит от особенностей конкретного пациента, с которым лучше работать в каком-то конкретном ключе. Но может зависеть и от терапевта, который знает свои возможности и использует методы, соответствующие своему стилю работы. В широком теоретическом толковании сновидение, безусловно, не исчерпывается проекцией различных аспектов человеческой личности. Это некоторая сцена, на которой контакт можно усилить, чтобы проявить реальную сущность человека. Такие контакты принимать могут любые очертания – устрашать, вызывать страдание, восхищать, смущать, быть горькими, практичными и т.д. К примеру, если пациентка видит во сне, что она ныряет с вышки в бассейн, из которого уходит вода, пока она летит в него, – есть много направлений, по которым можно исследовать этот материал. Когда она разыгрывает этот сюжет, то говорит с коварным бассейном; изображает иссякающую воду; прыгает с вышки и сама становится бассейном, который наполняется водой и сверкает в темноте; и, наконец, становится одиноким пловцом, который свободно плавает в безлюдном бассейне под покровом ночи. Под разными личностями она узнает много нового о своей сексуальности, легкомысленной и мимолетной, но одновременно полной и сверкающей.

Описанная Перлзом проработка сновидения хорошо иллюстрирует, как проекция и последовательность контакта проявляются в настоящем. Этот пример показывает его работу с контактом и проекцией. Джин, пациентка Перлза, увидела сон. Его события начинаются в Нью Йорке, в метро. Джин видит грязную и скользкую наклонную плоскость, ведущую глубоко под землю. Мать Джин, которая уже умерла, находится вместе с ней. Джин сооружает

повозку из картонного ящика и вместе с матерью спускается вниз по скользкому желобу. Мать сидит позади нее.

Перлз начинает работу с нескольких ободряющих реплик, которые одновременно ориентируют Джин на предстоящую работу: "Итак, Джин, не могла бы ты снова рассказать свой сон? Проживи его опять, как если бы это было наяву, и посмотри, не можешь ли ты узнать о своей жизни больше". Когда Джин высказала свой страх перед скольжением вниз, Перлз предлагает ей поговорить с желобом, стараясь подвести ее к *контакту с миром сновидения*, а не только к ее проекциям. Он использует и проективные возможности сновидения, предлагая ей сыграть роль скользкого желоба, и вскоре она принимает эту проекцию как часть себя. Джин чувствует, какая она скользкая. Безусловно, она слегка посмеивается над этим, но в целом ее как будто не беспокоит, что она скользкий человек. Пока Джин исследует свой сон, она обнаруживает картонный ящик, и Перлз просит ее изобразить ящик. Она говорит, что может быть полезной, даже если кажется, что она просто пережиток. Но тут же начинает пересматривать свое суждение, осознавая, что просто не хочет, чтобы "на нее сели так, чтобы она затрещала по швам".

Перлз просит Джин повторить это и пересказывает группе их беседу, подводя ее к *контакту с другими присутствующими людьми* и усиливая этим ее *осознавание*. Когда она говорит, то жестикулирует так, словно наносит удары, и Перлз спрашивает ее, кого она хочет ударить, обращаясь к ее ретрофлексивной подавленной ярости. На это Джин отвечает, что она бьет себя, а Перлз минует ретрофлексию, еще раз спрашивая, кого она бьет помимо себя. Он приводит ее к *контакту с внешней мишенью ее собственной ярости* – ее матерью. Это дает ей возможность осознать ее фрустрированную потребность отвечать за свои поступки: "Мама, я трещу под тобой! Теперь я возьму тебя с собой, и ты не будешь говорить, куда мне идти, и таскать меня с собой туда, куда ты хочешь. *Это я беру тебя с собой!*"

Перлз по-своему отвечает на заявление Джин, используя *контакт между собой и Джин* как ключевой аспект во взаимодействии: "У меня впечатление, что это было *слишком*, чтобы быть убедительным". Здесь, говоря о собственном восприятии, он вслух заявляет о невысказанном, но существующем страхе, который Джин все еще испытывает перед матерью. Он просит Джин *поговорить со своей матерью*, и она произносит: "Мам, я все еще боюсь тебя, но я собираюсь взять тебя с собой куда угодно". Это *контакт* основан на ее осознании – здесь нет проекции. Она осознала свой страх, но хочет двигаться дальше. Это яркий пример того, как сосредоточенное осознание приводит к действию.

По мере продвижения Перлз указывает Джин, что она избегает передвигаться на собственных ногах, а прибегает к помощи ящика и гравитации. Он спрашивает ее, что она имеет против ног. И Джин обнаруживает, что когда ее мать не разрешала ей стоять на своих ногах, она смирилась с тем, что сможет стать самостоятельной только после ее смерти. Перлз предлагает ей поговорить с матерью, но не как ребенок, а как взрослая женщина.

Джин: Я могу стоять на собственных ногах. Я могу делать, что хочу, и знаю, что хочу делать. *Я не нуждаюсь* в тебе. Ведь тебя не было со мной, когда ты была *нужна* мне. Так что же ты здесь околачиваешься?

Перлз: Можешь ли ты с ней попрощаться? Можешь ты ее похоронить?

Джин: Нет, сейчас не могу, потому что я спускаюсь вниз, и когда я опущусь на дно, то смогу встать. Я встану, выйду оттуда и приду туда, где будет красиво.

Перлз: Можешь ли ты сказать матери: "Прощай, мама, покойся с миром"?

Джин: Мне кажется, что я сделала это во сне. Прощай, мама, прощай.

Перлз подводит Джин к завершению незаконченной ситуации с ее матерью. Этот контакт раскрепощает ее чувства, и она начинает плакать, потому что только в контакте можно пробудить чувства.

Перлз: Говори, Джин. Ты замечательно говоришь со своей матерью.

Джин: Прощай, мам. Ты делала, что могла. Ты хотела как лучше. Ведь ты не виновата, что сначала у тебя появились три мальчишки, а потом уже я. Ты ведь хотела четвертого мальчика, ты не хотела меня. Ты очень расстроилась, когда узнала, что родилась девочка. Ты просто старалась для меня, вот и все. Ты не должна была относиться ко мне по-другому. Я прощаю тебя, мам. Покойся, мама... Теперь я могу ходить. Я уверена, что могу...

Перлз: Ты все еще сдерживаешь дыхание, Джин.

Перлз обращает внимание на телесные проявления пациента, потому что сдержанное дыхание нейтрализует ощущения Джин и препятствует ее личной активности.

Джин (После паузы): "Ты действительно уверена, Джин?" Мама, отпусти меня...

Перлз: Что бы она ответила?

Джин: " Я не могу отпустить тебя".

Перлз: А теперь ты скажи это своей матери.

Сейчас Перлз помогает Джин справиться со своей проекцией и переключает с проблемы, связанной с матерью, на процесс преодоления.

Джин: Я не могу отпустить тебя.

Перлз: Держи ее – ты сохраняешь контроль.

Джин: Мама, я не могу отпустить тебя. Ты нужна мне. Нет. Ты *не нужна* мне.

Перлз: Но ты все еще скупаешь по ней, правда?

Джин: Да, немного. Там кто-то есть. А если там никого нет? А если там пусто? И темно? Там темно и пусто – это прекрасно. Я отпущу тебя. Я отпущу тебя, мам. (*Мягко*) Пожалуйста, иди...

В этой работе Джин сделала первые шаги по освобождению от проекции. Она мельком увидела собственное нежелание отпустить свою мать и обнаружила, что критический контакт с матерью – прощание с ней – пробивает брешь в ее собственной жизни, по крайней мере в ее движении. Она смогла почувствовать благоговейный, но прекрасный трепет.

Перлз искусно меняет ударение с одного момента сновидения на другой, что придает переживаниям глубину и разнообразие. Он работает то со сновидением как с проекцией, то с тем, как пациент осознает свои собственные актуальные чувства, ощущает тело. Это происходит особенно ярко, когда Джин вступает в контакт со своей матерью. За этим стоят невысказанные чувства контакта Джин с Перлзом, который поддерживает и вдохновляет ее работу со сновидением.

Одно из самых замечательных достижений гештальт-метода – изменения акцентов и гибкость, с которой терапевт может выбирать то, что нужно для него и для пациента в определенный момент. Спектр возможностей гештальт-терапевта зависит от чувственной реакции на актуальное взаимодействие; это не стереотипное использование осознания, телесной работы или лингвистических приемов. Люди, без усилий меняющие стиль поведения, могут легко ориентироваться в ситуации эксперимента, тогда как другие бывают заторможены из-за надуманных переживаний или нерешительности выразить сокровенное. Мы не хотим помещать человека в заранее определенную схему, а ориентируемся на поиск наилучшего алгоритма работы для каждой уникальной человеческой личности. Человек, который не может развивать зрительную фантазию, возможно, сможет построить контакт непосредственно с терапевтом. Если человек плохо работает со сновидениями, он может попробовать провести эмоциональную беседу с воображаемым собеседником. Выбор терапевтических техник достаточно велик, чтобы удовлетворить все разнообразие личных стилей или предпочтений. Благодаря этому гештальт-терапевту легко переключаться с одного аспекта терапевтического опыта на другой.

Итак, мы обсудили сновидение как самобытное средство исследования человеческой природы. До сих пор проработка сновидения предполагала только то, что человек с ним делает. Но сновидение может также быть отправной точкой для осознания актуальных взаимо-

отношений с другими членами группы, с терапевтом или для понимания экзистенциальной позиции, которая использует сновидение только как точку отсчета.

Возьмем, к примеру, человека, которому снится громадная лягушка, постоянно наблюдающая за ним и готовая к прыжку. Такая перспектива раздражает человека и отвлекает от остальных событий сна, которые он плохо запомнил. Ведущий может привлечь внимание пациента к неприятным ощущениям, связанным с пребыванием под наблюдением. Он может попросить описать, что человек ощущает, когда рассказывает свой сон и внимание всей группы направлено на него. Пациент говорит, что он все время начеку. Ведущий спрашивает, чтобы он хотел рассказать группе, а пациент отвечает: "Я хочу, чтобы вы не обращали на меня столь пристальное внимание". Ведущий хочет знать, почему он не хочет привлекать к себе внимание. Пациент боится, что другие могут усмотреть в нем что-то, чего бы он не хотел обнаруживать. Тогда ему можно предложить представить себе, что каждый из присутствующих видит в нем, или же он может прямо спросить их об этом.

Тем или иным способом можно начать процесс взаимодействия, проясняя чувства пациента, которые вызваны вниманием к нему и его страхом перед тем, что на него могут прыгнуть. Характер вытекающего из этого поведения непредсказуем. Пациент может выделить конкретного пучеглазого человека и пообщаться с ним каким угодно способом, пока не исчезнет чувство страха. Он может поменять роль, тщательно рассматривая каждого участника группы по очереди, исследуя свой собственный проективный вуайеризм¹ или сталкиваясь с собственным нежеланием увидеть что-то устрашающее в другом человеке. Кроме того, когда этот человек думает, что кто-то собирается прыгнуть на него, он может обнаружить какое-то незавершенное дело с группой.

Какие бы направления ни приняла работа над сновидением, она всегда будет сохранять соответствие взаимоотношениям человека с другими людьми, его осознанию самого себя и его позиции по отношению к окружающему миру. Выработанное решение может сделать его менее восприимчивым к угрозе наблюдения и нападения. Он будет свободнее наблюдать и позволять наблюдение над собой. Проработанный сон может никогда не вернуться, но он способен рассказать о жизни человека так же, как его поступки, его истории, – как любое его выражение, которое отражает его переживание.

Джозеф Цинкер² расширил работу со сновидениями. Его подход также выходит за рамки простого сновидения. Он использует сновидение как театр, где участники группы разыгрывают различные части сна. Это дает им большие возможности отыгрывать разные грани сна, которые могут касаться не только того, кто его видел, но и жизни других участников группы. Главное действующее лицо вправе самостоятельно распределять роли, но и участники группы могут вызваться играть ту или иную роль. Он может задавать нужное ему направление или предоставить им свободу импровизации. Цинкер показал, каким эффективным бывает такой подход для включения участников группы по сравнению с ролью наблюдателей, которую они обычно принимают.

Вот пример групповой работы со сновидением, приведенный Цинкером. В описании сна есть такая фраза: "Я вижу, как ко мне подходит мать, и чувствую странное стеснение в груди". Два человека из группы вызвались играть части сновидения. Один выбрал роль мальчика-инвалида, который страдал от эмфиземы. Женщина средних лет согласилась сыграть *доминирующую* мать. Оба ясно выразили свою личную заинтересованность в работе именно с такими характеристиками. Мы приводим отрывок из этой инсценировки:

Мальчик: Ты была нужна мне всю жизнь, чтобы заботиться обо мне, но сейчас я начинаю чувствовать, что ты душишь меня... Я имею в виду мое удушье. Я чувствую, что ты можешь задушить меня до смерти.

Мать: Когда ты был еще маленьким, ты был очень болезненным, и я старалась уберечь тебя от ненужных проблем...

¹ Болезненное любопытство к созерцанию эротических сцен.

² Zinker, Joseph. Dreamwork as Theatre. Voices, Vol.1, No.2, Summer, 1971.

Мальчик (перебивая): Да, когда мне было семь лет, я боялся ходить в школу один, у меня начиналась рвота, как только я туда попадал.

Терапевт: Джон, что ты сейчас чувствуешь в животе?

Мальчик: Все в порядке, но я все еще чувствую, будто она душит меня.

Терапевт(к матери): Мира, положи руки ему на горло и сожми немного... Дай ему понять, что такое удушье.

Мать (следуя рекомендации): Я хочу только заботиться о тебе.

Мальчик (отрывая ее пальцы и кашляя): Отстань от меня! Дай мне жить! (Он выглядит так, как будто впервые за все это время вздохнул полной грудью.)

Участник группы: Она тебя не слышит.

Мальчик (громко восклицая и тяжело дыша): Отстань от меня, дай мне дышать, дай мне жить собственной жизнью!

Другой участник группы: Я хочу сыграть alter ego¹

Мира (мальчику): А если я отпущу тебя и дам тебе жить, ты будешь всю жизнь меня ненавидеть?

Мать (дополняя): Если бы я только чувствовала, что ты будешь любить меня, когда покинешь, тогда это было бы не так тяжело.

Мальчик: Мне нужно, чтобы ты помогла мне уйти, и тогда я всегда буду любить тебя, но уже по-другому... Как мужчина, сильный мужчина, а не инвалид.

(Пара внезапно обнимается, и Мира плачет, потому что она осознала, что ей предстоит разговор с сыном, который вернулся из колледжа шесть месяцев назад.)

В этом фрагменте непосредственно участвовали лишь несколько человек, и тем не менее возможности для любого члена группы здесь очевидны. Сон может иметь много характеров, особенно когда оживают предметы – равно как оживает и сам человек.

В одной из моих групп был Бад, молодой человек, который хотел бросить учебу. Он пересказывал сон, в котором он пытался попасть в высокое здание. Когда он подходит к зданию, злобная фигура, укутанная в плащ пытается отговорить его войти вовнутрь. Но он не подчиняется этой хитрости, проходит мимо замаскированного человека, поднимается в здание, садится в лифт и едет до последнего этажа, чтобы рассказать кому-нибудь, с кем он столкнулся при входе. Но там нет никого, кому он мог бы пожаловаться. Я попросил Бада подключить группу для представления частей своего сновидения, дать им инструкции для основных ролей, но позволить импровизировать в процессе работы. Один человек играл Бада, фокусируясь только на его желании войти в здание – это было единственное, что он знал и хотел знать. Он упорно сопротивлялся искушениям и преследованиям человека в плаще, которого играл другой участник группы. Еще один участник играл ступени, которым все равно как идти – вверх или вниз. Был и лифт, спокойный и безропотный, который движется в заданном направлении; и последний этаж, самый высокий и безопасный в своей позиции, но совершенно безответный к тревогам Бада и т.д..

По мере того, как группа разыгрывала сон, я попросил Бада поговорить с каждым персонажем из своего сна, и в каждом он обнаружил частицу самого себя. Он узнал свое упорное стремление закончить обучение и достичь вершины профессионального мастерства. Он чувствовал, что действительно может хорошо работать в той области, которой ему хотелось заниматься. В то же время он опасался, что это не будет в полной мере соответствовать его реальным целям. Здесь было и его желание отплатить, хитро и злобще. Присутствовала и его тревога перед механической и удобной ролью студента-выпускника, который действует в соответствии с представлениями других людей. В результате своих диалогов с частями сновидения Бад осознал, что не хочет бросать учебу и сможет отстоять свое решение двигаться по избранному пути.

Эта конкретная история интересна сама по себе, но она также обращает внимание на гибкость и теоретическую ценность перехода от простых проекций сновидения к конфрон-

¹ Второе "я" (лат.).

тации с реальным миром. Когда люди и вещи ведут себя непредсказуемым образом и подчас действуют по своему усмотрению, человек расширяет круг своих представлений и фантазий о природе мира и людей вокруг.

Домашняя работа

Едва ли нескольких часов в неделю достаточно для личностного роста. Несколько воскресных воркшопов в год – это хорошо лишь для мобилизации. Некоторые вещи требуют развития за пределами терапевтического опыта.

Дело в том, что множество новых возможностей, не затронутых в терапии, могут появиться только с реальным жизненным опытом. Новый брак, новая работа, новый ребенок, новые сексуальные отношения – все это бывает важнее многих терапевтических сессий. Но если сделан неверный выбор, последствия могут оказаться болезненными. Каким бы жестоким ни показалось данное утверждение, однако, если исключать все неприятные возможности, велика вероятность многое упустить. Ведь осмотрительность еще не создает иммунитета против случайностей, в результате либо рискованные поступки замещаются безрезультатными, либо возникает навязчивое чувство неудовлетворенности.

Задача состоит в том, чтобы научить пациента почувствовать собственную готовность жить. Всегда лучше самому быть создателем своей жизни, даже если поступок оказывается ошибкой, но ошибкой, которая определена, принята и ясно осознана. Гораздо хуже, когда пациент ждет подходящего момента и правильного выбора от терапии, а не ищет этого в реальном поведении.

Принимая важные решения, человек рискует "вынести за скобки" из реальной жизни опыт, полученный в процессе терапии. Однако у него остается большой выбор при совершении менее значимых поступков. То, что мы называем "домашней работой", не всегда приводит к резким противоречиям, присущим более важным решениям. Тем не менее использование "домашней работы" расширяет терапевтические возможности. Вместо одной сессии в неделю пациент может "проводить" столько сессий, сколько захочет, исследуя свое поведение и осознание под руководством терапевта, даже когда его нет рядом. Представьте себе, какое воздействие могла бы оказывать терапия, если бы пациент столько же времени практиковался бы в том, что приобрел в течение психотерапевтической сессии, сколько на занятиях музыкой, гольфом, машинописью или йогой.

Очень простой пример иллюстрирует, как это можно делать. Один очень ленивый человек – его можно назвать пассивно-агрессивным или пограничным психотиком – сам предложил в качестве домашней работы делать пять деловых звонков в день. Учитывая особенности его характера, это гораздо больше, чем он делал раньше. Когда он начал выполнять работу, то обнаружил в себе некоторое сопротивление. С одной стороны, он у него не было ясного представления о том, что он собирается предложить людям, которым позвонит. Поэтому мы работали над тем, чтобы прояснить это. С другой стороны, он опасался окончания разговора, потому что всегда слишком затягивал беседу с людьми даже с глазу на глаз, а вовремя сказать "до свидания" по телефону ему было еще сложнее. Проблема окончания разговора и его чувство изоляции от других прорабатывались во время терапии и подкреплялись реальным опытом. Наконец он почувствовал готовность сделать эти телефонные звонки, развил у себя ощущение активности и стал воспринимать себя как человека, управляющего своей деловой жизнью.

Легко предположить, какого рода протест может вызвать подобная домашняя работа. Ведь она повторяет угнетающие требования окружающей среды, которые уже были причиной неприятностей. Но если терапевт согласится с такими требованиями, он только упрочит новую систему приспособления. А это снова разрушит доверие человека к своим естественным потребностям. Однако такая вероятность мала, если *выбор* домашней работы останется за самим пациентом и будет определяться его реальными жизненными обстоятельствами. В развитии пациента наступает такой момент, когда подготовки и абстрактной теории уже недостаточно. Есть некоторые вещи, которые человек просто должен сделать заранее. Представление о том, что идеальное развитие человека не требует усилий – всего лишь прекрас-

ные мечты. Может быть, так и бывает у редких счастливых. Предположим, кому-то надо развестись. Никакая терапия не заменит первого шага в направлении к цели. Шекспир написал о мыслях, которые: "в потоке жизни искажаются, теряя имена поступков". Перлз называл это "траханьем мозгов".

Домашняя работа, как и другие формы эксперимента, должна составляться в соответствии с конкретной "конфликтной зоной" пациента. Это поведение распространяется на будущее пациента, оно основано на его опыте в рамках терапии, но проникает и в область, которая требует новых форм поведения. Специфика заданий не ограничена.

Одному можно дать задание похвастаться перед кем-то, даже если это малозначащее заявление. Другого можно попросить назначить свидание молодой девушке. Третьего озадачить тем, чтобы он рассказывал жене о своих будничных переживаниях. Четвертый должен будет записать свои навязчивые фантазии перед сном. Пятому поручить тратить полчаса в день на то, чтобы записывать все, что приходит ему в голову по поводу его диссертации. Шестому вменить в обязанность узнать у своего богатого отца, сколько денег он ему отчисляет. Седьмой должен экстравагантно обставить свою квартиру. Восьмой будет жевать пищу, пока она не станет жидкой. В работу девятого будет входить задание написать фразы, которые начинаются со слов "Я хочу" и "Мне нравится". И так далее, и так далее, и так далее... Возможности всегда зависят от человека, и в этом случае он всегда оказывается перед лицом того, что блокирует в самом себе и не хочет осознавать.

Приведу пример домашней работы, которая сыграла важную роль в развитии человека. Он испытывал неприятные ощущения в теле, особенно в области ануса, мошонки, пениса и желудка. Боль и другие ощущения постоянно выводили его из равновесия. Он был частым посетителем врачебных кабинетов, пытаясь избавиться от своих симптомов. Будучи студентом последнего курса, он очень беспокоился, сможет ли получить степень доктора философии, и очень стеснялся людей, но особенно болезненно – женщин. Позже он получил свою степень и наладил яркие сексуальные отношения с женщинами. Он поверил в свое будущее, а раньше был настроен пессимистически. Неприятные телесные ощущения почти исчезли и появлялись лишь изредка. Конечно, его домашняя работа была лишь частью терапии, но она была важна, как и все, что происходило в нашей работе.

Во время сессий он заметил расщепление между тем, что называл "мое тело" и "я сам". Я попросил его написать диалог между этими двумя частями. Обратите внимание на то, что он идентифицируется с каждой частью самого себя. Когда диалог был написан, его "я" получило некоторую энергию от "тела", и он продвинулся в сторону соединения обеих частей таким образом, чтобы они могли существовать вместе. Я привожу его диалог:

Я: Итак, когда это начинается?

Тело: Начинается что?

Я: Ты знаешь что – нездоровье, физические симптомы.

Тело: Недавно – в прошлом году, примерно в ноябре, когда ты начал заниматься этой учебой. Тогда я и начал – а ты хорошенько помучайся!

Я: Но зачем ты это делаешь? Я хороший и хорошо к тебе отношусь. Я забочусь о тебе, как еврейская мама: бегаю по этим проклятым врачам, которые ни черта не помогают. Зачем ты мучаешь меня? Мне становится все хуже и хуже. Я уже больше не могу терпеть!

Тело: Я это делаю потому, что тебе, может, и надо помучаться. Я никогда не скажу тебе почему. Ты должен страдать – это только часть, но очень важная. Ты *упрямый урод*, и ты никогда не получишь свою дерьмовую степень! Почему после всего, что было, ты думаешь, что способен выдержать – рискни! Ничтожество! Ты всегда витаешь в облаках, пытаешься что-то понять, пытаешься понять меня!

Я: Да, у меня много проблем, это правда, я запутался, но сейчас я *действительно* хочу с этим покончить, получить свою степень. Я *хочу* преподавать – это последняя возможность, я все поставил на это! Сейчас я чувствую себя хорошо. А что касается тебя – я постараюсь не сходить с ума в этом году и не причинять себе боль. Как насчет этого? Можешь ты пере-

стать? Теперь я стал немного оптимистичнее, потому что кое-кто забыл твою силу и бессилён что-то сделать.

Тело: Не знаю, что и сказать. Я подумаю...

Я: О'кей! Будь ты проклят! Я обойдусь без тебя! Я буду тебя обходить! И я собираюсь получить эту проклятую степень! Я буду мучаться, если должен!

Тело: Ты упрямая задница! Ведь ты знаешь, черт возьми, как я могу меняться. Ты у меня набегаешься по своим любимым врачам, будешь бегать каждый день! Посмотришь!

Я: О'кей. Я знаю, на что ты способен, по последнему анализу. Я делаю анализы регулярно, потому что побаиваюсь. Послушай, давай объединимся, ведь нам бывает и хорошо вместе. Когда мы занимаемся гимнастикой, я чувствую себя единым целым – пойдём вместе! Это хорошо! Разве мы не в состоянии покончить со всей этой дребеденью? Идём со мной! Ну как? Ты прав, я не могу все делать один! Ты схватил меня за яйца (и даже слишком сильно) – перестань! Давай попробуем. Это возможно или нет?

Тело: Я не знаю. Сказать по правде, я не понимаю, что происходит. Мне обидно: что-то подстрекает меня мучить себя в тебе. Это круто. Я принужден не давать тебе добиться успеха и удовлетворения.

Я: Это я чувствую – как если бы я и не рассчитывал получить или достичь чего-то. Но у меня был успех – в лагере, в гимнастике, в школе, в разных других ситуациях. Почему это невозможно сейчас? Ведь я могу это делать! Если бы ты только перестал...

Тело: Твои успехи – это были пустяки, а не настоящие достижения!

Я: О'кей – я или достигаю или не достигаю чего-нибудь! Почему все вертится вокруг доктора философии, преподавания пустяков и ограничений в жизни?

Тело: Хорошо, давай попробуем и станем единым целым. Ты попробуешь. У меня все еще есть инерция, кое-какие остатки чепухни, от которой надо отказаться: некоторое беспокойство, некоторые физические неприятности... Но пусть это тебя не печалит, не реагируй на свои реакции, не борись с ними! В малых дозах страдания необходимы. Можно сказать, что все это дерьмо – часть твоей жизни! Кстати, может, это и хорошо для тебя: ведь я пытаюсь что-то тебе сказать, когда выделяю все это дерьмо. Почувствуй это! Почувствуй себя мужчиной! И не спрашивай меня, почему – просто почувствуй или ищи обезболивающие средства. Если ты когда-нибудь захочешь жениться (ха-ха!), любить, ты должен будешь чувствовать *и то и другое* – но это уже из другой оперы.

Самое главное, что эта домашняя работа была сделана самостоятельно, что позволило пациенту выражать себя свободно. Более того, для него был важен и конкретный контекст. Противоборство двух частей переходит к переговорам о взаимоотношениях, возникает понимание главного: интеграция имеет смысл. По некоторым вопросам было даже достигнуто соглашение, что весьма существенно для всех функций личности человека.

Домашняя работа – практически неизбежное продолжение терапии, потому что происходящая при этом мобилизация всегда имеет приложение в реальном мире. В противном случае терапия будет просто развлечением – интригующим и волнующим, но находящимся в стороне от реальной жизни, как книга или спектакль. Если такое случится, то терапия будет скорее способствовать формированию страха перед развитием, чем самому развитию.

Концепция домашней работы совместима с концепцией самотерапии. Два ранних сообщения о самотерапии, принадлежат Хорни¹ и Перлзу, Хефферлайну и Гудману². В книгах, написанных позже, предлагались серии экспериментов, и многие люди, которые участвовали в них, демонстрировали глубокое самонаблюдение. Потом стали появляться коммерческие программы, которые формулировали инструкции по самонаблюдению в домашних условиях. Большие группы встреч, телевидение, фильмы, аудиозаписи и т.д. предлагают людям помощь в проведении самотерапии. Используя технические новшества, терапевтическое влияние может распространяться на любом уровне, который нам доступен. Намечается пер-

¹ Horney, Karen. *Self Analysis*. New York: W.W. Norton & Co., 1942. Эта книга издана в России: Карен Хорни "Невротическая личность. Самоанализ". – М.: Издательская группа "Прогресс УНИВЕРС", 1993.

² Perls, F.S., Hofferline, Ralph and Goodman, Paul, *Gestalt Therapy*. New York: Julian Press Inc., 1951.

спектива настоящего общественного движения, когда психотерапевтический этос станет подходящим для всего населения, а не только для развития отдельных групп людей.

Подводя итоги, напомним, что возможности эксперимента практически безграничны, его ценность зависит от мастерства и чуткости человека. Разнообразие техник и актуальный опыт человека помогает терапии стать живой, а не ограничиваться просто беседой *кого-то о чем-то*. Эксперимент должен свободно возникать из потока переживаний и осознания пациентом самого себя. Каждое выражение и каждое осознание имеют направление, и если его прервать, появится напряжение, тормозящее продвижение вперед. Когда нам становится интересно, мы начинаем искать возможности для свободного движения, преодолевая барьеры, чтобы потом достичь покоя. Момент покоя естественно возникает в момент остановки.

10. ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ И ДАЛЬШЕ

Народ мой сед, и голубь сед,
и сед рассвет, и ветер сед.
Как все они прекрасны,
Я только знать хочу, куда они идут.

Карл Сэндбург

Не так давно в свет вышла брошюра, разработанная одним известным центром развития. В ней есть следующее описание гештальт-группы:

Руководитель гештальт-группы одновременно работает с одним из добровольцев, в то время как другие наблюдают за его работой или участвуют как помощники главного "действующего лица" группы. "Работающий" участник группы может исследовать свои сновидения, фантазии, желания, жесты, голос и другие проявления, разыгрывая их перед группой.

"Горячий стул"

Понятие "горячий стул" – это популярный термин в гештальт-терапии. Он означает, что доброволец индивидуально работает с ведущим. Справедливо также и то, что Перлз, который был знаменит своими драматическими гештальт-демонстрациями, по большей части работал исключительно с техникой "горячего стула". Когда работает мастер, практически невозможно отделить теорию от его индивидуального стиля работы. Более того, справедливо даже и то, что интенсивность, характерная для гештальт-терапии, способствует выделению отдельного человека в качестве *фигуры* на фоне остальных участников группы.

Прежде чем описывать возможности гештальт-терапии при групповом взаимодействии, важно заметить, что существуют большие преимущества работы один на один *в группе*, в отличие от индивидуальной сессии.

Во-первых, человек, который находится на "горячем стуле", в центре происходящего, особенно сильно чувствует общность с людьми. Одно только присутствие других людей влияет на то, что делает человек-*фигура*, даже если все происходит только между ним и ведущим. Скопление людей всегда бывает источником волнения – вспомните эмоциональную вибрацию в театральном зале, на спортивном стадионе или политическом митинге.

Помимо естественного волнения, человек на "горячем стуле" обнаруживает отношение к себе не только со стороны опытного психотерапевта, но и большой группы людей, ведь социальное приятие всегда желательно. Моурер¹ отметил, что мы закрыты для самих себя. Если перефразировать эту мысль, то получится, что открытому выражению присуща особая сила восстанавливать запрятанное далеко за установленными человеком границами.

Кроме того, терапевтический опыт в группе усиливает вечную драму, которая выражает не только индивидуальные, но и общечеловеческие интересы, придавая происходящему гуманистический смысл. Наблюдая за драматическим взаимодействием двух людей, можно многому научиться и осознать что-то в своей собственной жизни. Такая драма перестает быть просто зрелищем – в этом ее основная сила.

¹ Mowrer, O.H. The New Group Therapy. Princeton: D. Van Nostrand Co., 1964.

И наконец, есть много способов вовлечь участников группы в общий процесс. Представьте себе, например: в процессе работы один на один обнаруживается, что человек слишком скромничает, создавая образ "маленького человека". Представьте также, что он должен попробовать похвастаться, чтобы расширить свою границу "Я". Он может похвалиться перед группой своим конкретным подвигом, или начать чваниться и т.п. Такое поведение на публике отличается от хвастовства перед одним-единственным терапевтом.

Блуждающий "горячий стул"

Спонтанное участие всех членов группы расширяет возможности взаимодействия – оставаясь в рамках возможностей гештальт-методологии:

"Когда возникает межличностный конфликт, групповая работа становится приключением. Конфликт концентрирует усилия, создавая максимальный контакт, а также выявляя источники отклонения от контакта. Терапевту необходимо обратить внимание на то, что препятствует контакту. Он (и группа тоже) должен видеть, как определенные люди отворачиваются при разговоре; задают вопросы, когда от них ждут ответов; дают пространные объяснения простых вещей; сидят в застывшей позе; манерничают и показывают всем своим видом, что им неинтересно; изображают сочувствие; говорят любезности враждебным тоном и т.д. до бесконечности. С такими видами сопротивления можно работать напрямую, веря в то, что с преодолением сопротивления хороший контакт возникнет естественным образом".¹

Ориентируясь на конфликт, гештальт-ведущий предполагает, что группа будет обнаруживать различные способы общения с друг другом. Более того, исследование этих приемов и разрешение внутренних противоречий, препятствующих хорошему контакту в группе, немедленно приводят к ощутимой конфронтации.

Джей, очень искренний человек, однажды на группе начал разоблачать себя и рассказал свой большой секрет – он переодевался женщиной. В диалог с ним включился Эл и стал задавать ему прямые и нагловатые вопросы, которые, несмотря на бестактность, помогли Джею рассказать свою историю. Однако группа испугалась, что это травмирует Джея, частности, Тэд не смог выдержать этого представления и в ярости закричал, что его интересует Джей, а не Эл, который ведет себя, как медведь в посудной лавке. Все остальные согласились с ним, а обиженный Эл стал резко возражать, все вокруг молчали, как зомби, а он не хотел позволить Джею барахтаться одному. Таким образом, Эл оказался лицом к лицу со своим доминированием и нетерпимостью к естественному ходу вещей, остальные участники группы – со своей пассивностью. А Джей услышал сочувствие и приятие. Когда он почувствовал, что его приняли, то свободно рассказал о том, что, изображая женщину, он испытывал раскрепощенность, легкость и близость к своей доброй, теплой матери.

Осознавание опыта "здесь и сейчас" – другая ведущая линия в работе с группой. Люди учатся погружаться во внутренние переживания, проговаривать их и вести себя соответственно сказанному.

Гнев на Эла наполнил всю комнату. И все-таки пока Тэд не высказал его, другие оставались немые, не отыгрывая свое осознание. Парадоксально, но гнев Тэда позволил другому человеку выразить Элу признательность за то, что он сделал. Да и сам Джей удивил присутствующих, сказав, что вопросы Эла помогли ему!

Пациент почти всегда может найти поддержку у кого-то в группе, что бы он ни делал. Мудрость группы – это нечто большее, чем мудрость одного ведущего. Группа становится "греческим хором" – она говорит на разные голоса и отражает разнообразие всех человеческих проявлений в любой актуальной ситуации. Человеческая натура, состоящая из множества взаимообусловленных элементов, обогащается альтернативными способами мышления, чувств и действий. Групповое осознание становится "сырым материалом" опыта. Дей-

¹ Polster, E. Encounter in Community. In Burton, A., Ed., Encounter. San Francisco: Jossey-Bass Inc., 1969.

ствии возникает в результате информационного фона. Простые акценты на осознании усиливают восхищение, возбуждение, а последующее погружение вдохновляет людей дать друг другу лучшее, что у них есть.

Эксперимент, контакт и осознанием составляют основную триаду принципов гештальт-терапии применительно к группам. Например, Джей мог сыграть свое переосмысление в женщину прямо на группе. Он мог "сделать круг", рассказывая каждому из участников, что ему нравилось, когда он изображал женщину. Или же ведущий мог поставить эксперимент с группой – скажем, попросить их закрыть глаза и представить себе, что бы они почувствовали, если бы были людьми противоположного пола. И все-таки лучше, когда конкретный человек начинает говорить о своем собственном опыте – *он* становится именно тем, на ком концентрируется внимание, а эксперимент призван усилить аспекты этого события. Но даже естественные взаимодействия, не в условиях эксперимента, способствуют сосредоточенности то одним, то другим человеку, когда только его потребности становятся "фигурой".

Такое внимание группы к определенному человеку является здоровым феноменом *группы*. Этим групповая работа существенно отличается от индивидуальной терапии в группе, потому что она течет естественным образом в зависимости от группового взаимодействия, а не от принужденного положения сидящего на "горячем стуле". Фокусированное внимание на одном человеке возникает не из-за исключения других участников, а скорее на основе особых систем напряжения и его нарастания по направлению к выделению фигуры. Этот специфический способ взаимодействия "один на один" можно назвать "блуждающим горячим стулом". И хотя работа здесь ведется с одним человеком, каждый участник группы в этих условиях имеет право и возможность вмешаться, когда захочет. Иногда, вступая в работу, они рискуют прервать важный естественный процесс.

Такой риск регулирует свободное участие лучше, чем указания, так как каждый человек должен соизмерять свои действия с текущим моментом "драмы". Этот риск не ограничивается только терапевтическими взаимодействиями в группе. Искусство соединения воедино чьих-то потребностей с уже существующей системой напряжения – одна из повторяющихся сложных задач, с которой сталкивается человек.

Человек появляется на свет в уже существующей семье и со временем включается в уже существующую социальную систему. Одни люди интегрируются в эту систему, не влияя на нее; или стараются доминировать в ней; или же заботятся о себе перед лицом враждебных условий; или вовсе оказываются от нее ради другой, большей и лучшей системы.

То же происходит и в гештальт-группе. Фриц Перлз однажды спросил меня, почему я все время молчал на группе, которую он проводил. Я сказал, что не хотел прерывать других людей. Тогда он назначил мне играть роль человека, перебивающего всех. Эту роль я играл до самого конца, развернув всю свою ассоциативную систему на полную катушку. Я говорил не умолкая, невзирая на то, что происходило. Наконец, я изрядно надоел Перлзу. Кто-то напомнил ему, что *он сам* велел мне играть такую роль. "Да, – ответил он, – но я не говорил, что мне это понравится". Я бесстрашно продолжил свое дело и обнаружил, что мое "перебивание" дало мне удивительный опыт беззаботного лидерства – один из самых важных уроков в моей жизни.

На одной из обучающих гештальт-групп участники были огорчены тем, что произошло на предыдущем занятии, на котором я отсутствовал. Некоторые почувствовали себя изолированными от других и непонятыми. В конце сессии у них осталось чувство досады на незавершенное действие. Это чувство не покинуло их и через две недели. На следующей сессии Дотти, одна из участниц, говорила очень взволнованно и немедленно привлекла внимание ведущего, который работал под моим наблюдением. Он стал работать с ней индивидуально, решив, что именно сейчас ей это нужно. Я заметил, что индивидуальная работа с ней была преждевременной – *группа* накопила слишком много эмоций, они не имели выхода и могли прорваться во время работы с Дотти. Ведущий обратился к остальным, и они тоже выразили свое раздражение и обиду.

Скоро шум и крики стали нарастать. Две женщины затеяли словесную перепалку. Стало ясно, что для разрешения своих разногласий им нужно пройти через более серьезные испытания, чем простое выражение недовольства. Одна из них, Бренда, заявила, что Дотти старается извлечь выгоду из своей инфантильной привлекательности, которая делает ее центром внимания. Когда Бренду попросили поговорить с "ребенком в себе", она обнаружила в своей натуре много такого, что сама отвергала в Дотти. Ей предложили позволить себе быть по-детски игривой, и ее недавнее недовольство совершенно исчезло! Дотти разделила ее радость – так Бренда восстановила собственные возможности, которые жестко блокировала. Затем возникла другая пара, которая спорила друг с другом о признании своих потребностей. Они выясняли, каким образом каждый мог бы признать другого. И так далее. Когда занятия подошли к концу, люди снова почувствовали себя друг с другом легко и комфортно. Они могли свободно общаться и не испытывать взаимных обид. И хотя такая концентрация внимания на *групповом* процессе была критической, она позволила каждому внести свой вклад в разрешение конфликта, осознать свои задачи и обновить свои чувства по отношению к друг другу.

Естественные группы

Гештальт-терапевт может прилагать свои усилия не только в работе "один на один", как это происходит в индивидуальной терапии или маленьких группах встреч (*encounter group*). Это означает, что он может посещать любые собрания людей, чтобы на практике применять методы гештальт-терапии. Ориентируясь на индивидуальные потребности людей, собранных в большие группы, важно работать с использованием разных приемов. Например, в работе с организациями необходимо создать чувство общности интересов и одновременно включить участников в процесс общего взаимодействия и решения проблем. Это одинаково важно для любых условий и любой организации.

Гештальт-терапевтические методы вполне можно применять не только в условиях терапевтической группы, но даже в кафе,¹ где люди встречаются просто для того, чтобы пообщаться. В одном из таких кафе собирались желающие развлечься. Они поощряли все, что может объединять их группу: чтение стихов, музыкальные вечера, а иногда даже лекции на интересующие их темы.

В этом кафе мы запланировали проводить сессии раз в две недели и назвали их "Встречи", что соответствовало общему стилю, но ждали мы большего. Наши сессии проходили во время регулярных вечеров, на которые собиралось от 50 до 150 человек.

Кафе находилось под постоянным надзором полиции, отчасти потому, что здесь водились наркотики, отчасти из боязни, что посетители могут потревожить соседей, а также из-за предубеждения против совместных сборищ черных и белых.

Мы наметили себе три цели. Первая – выяснить, как активизировать всех участников в большой группе. Вторая – сосредоточиться на центральной теме и получить опыт в этой области в рамках так называемой техники встреч. Третья цель – исследовать пределы возможностей и поведения людей.

Первая цель – активизация группового участия – была связана с характерной для участников больших групп тенденцией быть зрителем. Непомеренные требования, которые предъявляет толпа незнакомых людей к лидеру, порождают неискренность или уклончивость. Лишь лучшие ораторы могут поддерживать у зрителей чувство непосредственного участия. Большая аудитория часто бывает неуправляемой и безликой. Как же применить опыт работы с малыми группами на больших группах или конференциях? Группы встреч опираются на личное общение между людьми, они даже могут разделяться на маленькие подгруппы. Но ни одна большая группа не может предоставить каждому человеку шанс проявить себя. И все-таки маленькая группа – слишком маленький мирок, а события чаще происходят в мире, где живет большое количество людей.

¹ Некоторые материалы, касающиеся таких кафе, описаны в работе Польстера: Polster, E., *Encounter in Community*. In Burton, A., ed., *Encounter*. San Francisco: Jossey-Bass, 1969.

В круговороте жизни нашего кафе у нас не было времени строить сложные планы, которые обычно реализуют в больших группах. Нам нужно было изживать влияние опыта интимного общения маленьких групп.

Нашу первую встречу мы назвали "Полицейские и хиппи".¹ Она показала, как возникает эффект массового участия. Мы выбрали двух участников на роли полицейского и хиппи. Начали они со стандартных фраз. Полицейский призывал хиппи найти работу, носить нормальную одежду, привести в порядок безумную прическу и помыться. Хиппи рассматривал полицейского как грубого, холодного и бесчувственного человека, который не способен его понять. Поначалу, чтобы я ни говорил им, они вели себя грубовато, как и привыкли. Но когда полицейский понял, что говорит нелепости, он стал сдавать позиции и начал прислушиваться к своим чувствам. Затем он сказал, что должен был выполнять свой долг и ему было не до чувств. Он собирался просто преодолеть свои чувства и ему не хотелось над этим задумываться. Больше того, он боялся, что если не будет жестким, эта ситуация может слишком затронуть его. Хиппи не отреагировал на то, что полицейский изменил тон, и продолжал говорить, как раньше. Когда мы обратили его внимание на это, он признал и свою глупоту и то, что теперь диалог с полицейским стал возможен. И тем не менее он *хотел*, чтобы полицейский по-прежнему оставался "чужим", а он сам мог давать выход своей агрессии и чувствовать свое превосходство. Ему хотелось оставаться злым – избегая контакта, он мог сохранять агрессию.

Это обстоятельство пролило свет на природу конфликта: когда накапливается большое количество незавершенных действий, они должны получать выход даже в социальных отношениях. Потребность блокировать свои чувства остается, даже когда условия начинают меняться. Человек не признает никаких изменений, пока его собственные потребности не завершены. У воинственно настроенных чернокожих, например, есть незавершенное дело, и они должны реализовать свой гнев, независимо от того, улучшается или не улучшается ситуация. Такое нарушение ритма часто бывает коренным конфликтом противоборствующих сторон. Одна сторона конфликта может быть решительной, в то время как другая еще не может решиться. Решение должно быть отложено до тех пор, пока сторона, чувствующая незавершенность, не сформирует свою потребность в выражении. Другая сторона должна с подлинным уважением признать правомерность нужд "пострадавшей" стороны.

На сессии в нашем кафе присутствовало около 125 человек. В отличие от обычной аудитории, эти люди были активными участниками. Они спрашивали полицейского, имеет ли он право говорить то, что он говорит. Они освистывали любой промах. Затем они попросили полицейского и хиппи поменяться ролями, к большому облегчению полицейского – в дружественной атмосфере он сразу расслабился. Перемена ролей заразила участников и вызвала у них желание тоже разыгрывать роли, и несколько пар это проделали. Вскоре стал развиваться дух сотрудничества. Кульминацией стал арест хозяина кафе последним участником, игравшим роль полицейского. Тот покинул сцену и отравился в зал. Он вел себя вызывающе, чтобы спровоцировать повод для ареста. Полицейский повел хозяина к выходу. Хозяин шел неохотно, но существенного сопротивления не оказывал. Присутствующие начали кричать: "Не давай ему увести себя!" и покидали свои места, чтобы присоединиться к активным участникам действиям. Завязалась схватка. Остальные стали размахивать руками и кричать, в испуге опрокидывая стулья. Любой, кто вошел бы в кафе в тот момент, решил бы, что здесь действительно происходят беспорядки. Когда агрессия участников иссякла и рискованная операция закончилась, люди вернулись на свои места.

Простой диалог, разыгранный по ролям, закончился драматической ситуацией, в которой принимали участие все присутствующие. Когда все снова расселись по своим местам, в зале возникла атмосфера тихого ужаса перед тем, что произошло. Большая группа людей перешла границу между фантазией и реальностью. И хотя никто не смог бы объяснить, где проходит эта граница, люди в группе полностью выложились и осознали свои возможности.

¹ Сейчас это название устарело, впрочем, оно нам не нравилось и раньше. Но в то время на встречи приходили в основном молодые люди, для которых это было актуально. Они и выбрали это название.

Они поняли, что никакая драматическая ситуация не извиняет насилия. Потом группа обсудила значение этого опыта и основной смысл того, что произошло. Подавленная агрессия против полиции получила разрешение в ситуации разыгрывания ролей, чего они были лишены в реальной жизни. Они признались в том, что возможность отыгаться на сцене за свое бессилие и чувство отверженности в результате сплотила их и принесла им чувство единения.

Вторая цель нашей работы – развитие центральной темы. В описанном примере тема ориентировала людей в определенном направлении, сохраняя в центре их собственные потребности. Риск при выборе такой темы заключался в том, что группа могла пойти по пути чистой интеллектуализации, но в данном случае даже пассивные участники были лично вовлечены в обсуждении темы.

Почти все встречи в кафе начинались с выбора определенной темы. Вот некоторые из них: хиппи и правильные люди; хиппи и учителя; сексуальные отношения между людьми разных рас; проблема выслушивания; создание содружества; психоделические¹ путешествия; как избежать службы в армии; как изменить жизнь; смысл войны и т.д.

На обсуждение темы "Хиппи и правильные люди" мы пригласили "правильных" людей. Кроме того, пришли и те, кто услышал о наших сессиях и тоже заинтересовался. Почему мы называли этих людей "правильными"? Их жизнь была хорошо организована, они прилично одевались, жили в традиционных семьях, имели постоянную работу. Так называемых "правильных людей" было так же много, как и так называемых хиппи. В начале сессии все чувствовали себя очень скованно, пока один хиппи, Джек, не налетел на одного из "правильных" с обвинением в трусливом молчании. Джек сразу стал эпицентром бури и оказался поперек горла своим "идейным противникам". Но "правильные" люди привыкли быть вежливыми и растерялись перед такой неожиданной и резкой атакой. Как бы то ни было, Джек дал старт противостоянию между так называемыми хиппи и так называемыми "правильными" людьми.

Обе стороны были недовольны тем, что подпали под какую-то категорию и не хотели называться ни хиппи, не "правильными" людьми. Мысль о том, что каждый человек является уникальной личностью муссировалась постоянно. Однако, несмотря на эти высокие соображения, каждая сторона весьма поверхностно и стереотипно судила о другой, одновременно занимая оборонительную позицию. В результате некоторые "правильные" люди покинули свои места и направились к Джеку и другим хиппи, горячо доказывая им свое право на индивидуальность. Некоторые указывали Джеку и его приятелям на их предвзятость. Других особенно разозлило обвинение Джека в том, что они просто пришли отвлечься от своей скучной провинциальной жизни. Остальные высказывались в таком же духе. Некоторые попытки узнать друг друга поближе предпринимались только в самом начале встречи. Каждый считал, что *знает достаточно*.

Через некоторое время внутри группы хиппи стала зарождаться поддержка "правильным" – кое-кто из них признался, что раньше никогда не думал о "правильных" и рад их приходу сюда. Они *действительно* хотели наладить отношения. Одна девушка-хиппи сказала, что она и ее друзья боялись "правильных" людей, потому что те старше и похожи на родителей, а родителей они до сих пор боятся. Они хотели бы поладить с ними, но знают, что это невозможно. Ее собственный отец никогда бы не пошел в такое место, как это кафе, и всегда отказывался мириться с ее образом жизни. Хиппи хотели бы расширить свой круг общения, чтобы иметь возможность разговаривать с людьми, занимающими прочное положение в обществе. Другая девушка заметила, что "правильный" человек никто иной, как старый хиппи.

Все наши темы вызывали живое отклик. Подчас общение выражалось в словесной агрессии, но несмотря на это, неизменно волновало присутствующих. А интеллектуальные споры почти всегда создавали атмосферу покоя и отдыха. Заявления, которые сильно задевали некоторых людей, сполна окупались хорошим контактом и чувством единения. Когда

¹ Психоделия – восприятие мира через наркотический транс.

бы ни происходило интенсивное общение, сразу же развивалась система поддержки, которая объединяла людей, прежде считавшихся противниками.

Третья цель, лежащая в основе всех сессий, – исследование пределов возможностей поведения и способов преодоления ограничений. На одной из сессий мы столкнулись с сопротивлением завсегдатаев кафе общению с людьми, которые не входили в их узкий круг. Обычно они были глухи к тем, кого они не понимали или от которых были далеки. Один вечер мы решили посвятить религиозному опыту. Небольшая группа людей заявила, что не имеет такого опыта, и стала громко возражать против участия. Можно считать, что нас освистали, но на самом деле это просто был способ ухода. В результате эта группа стала раздражать присутствующих в комнате. Наконец, одна женщина встала и выразила свой гневный протест – она хотела быть услышанной. В ответ ей сказали, что она слишком воинственно настроена, а они не одобряют воинственность.

Эту группу пришли поддержать другие люди, которые считали, что остальные могут разойтись по своим делам. Один священник сказал, что у выразивших протест есть важное качество – такое взаимное приятие и такая глубина духа, что это можно считать почти религией. Другой священник заявил, что это вовсе не похоже на религиозность и что он считает их просто кликой людей, которые отвергают любое инакомыслие.

Напряжение нарастало, и тогда один из "упорствующих" встал и заявил повелительным тоном: "Хватит! Перестаньте валять дурака!" Это короткое замечание подтверждало достоверность происходящего. Моя накопившая ярость вышла из берегов. Я угодил прямо в гущу событий и вступил в борьбу, возмущаясь их "закрытой системой", из которой они делали выстрелы наугад, а затем прятались обратно. Я возмущенно выкрикнул, что эти люди ставят нелепые барьеры любому, который хочет проникнуть в их систему. Теперь они услышали мои вопли. Когда я закончил, все заговорили так, будто нарыв прорвался, и мы перешли от религии к борьбе. Несколько трогательных реплик еще не привели группу к общему мнению, однако мы уже нашли точки соприкосновения. Так же как и в прошлый раз, мы убедились в том, что конфронтация разрушает стену и создает условия для общения.

События в кафе демонстрируют практику гештальт-терапии в естественных человеческих сообществах. Развитие хорошего контакта через противостояние сближает людей. Акцент на осознании самих себя и других служит разрешению конфликта. Такие эксперименты, как разыгрывание ролей, драматические темы и конфликты, требующие разрешения, дают людям ощущение актуального участия. Интеллектуальное общение в чистом виде мешает взаимодействию, лишает язык живости и в конечном итоге делает процесс безличным. Интеллектуализация же при поддержании контакта служит ориентиром для того, что важно для людей. Таким образом, в разрешении конфликтов между людьми в кафе проявились все три основных критерия гештальт-терапии – контакт, осознание и эксперимент.

Другое применение гештальт-терапии в таких группах – работа со студентами-первокурсниками. Обычно считается, что первокурсники знакомятся друг с другом на занятиях, вечеринках или общественных мероприятиях. Поначалу многим трудно сразу окунуться в такой большой коллектив. Чтобы не заставлять их стоять, переминаясь с ноги на ногу, словно перед дверью туалета, лучше предоставить в их распоряжение форму общения, которая поможет им получить то, что нужно. Многим из молодых людей кажется, что окружающий мир к ним враждебен, они не верят, что могут быть кому-то интересны. Парадокс заключается в том, что большинство из них страстно желают с кем-нибудь познакомиться, но при этом уверены, что никто не захочет знакомиться с ними. Они нуждаются в самовыражении, то есть им необходимо время и чье-то внимание, чтобы высказаться.

Мы описываем метод, который использовали в работе со студентами одного колледжа. В шести двухчасовых сессиях два дня были запланированы для того, чтобы молодые люди могли просто приходить к нам и вести себя свободно. Некоторые из них приходили два-три раза, поэтому количество участников группы колебалось от 12 до 150 человек.

Мы начали с короткого вступительного слова о том, что значит быть в группе и как наша встреча может помочь им узнать друг друга и самих себя. Затем я попросил их разделиться на пары и побеседовать друг с другом минут 10-15, стараясь узнать партнера

настолько, чтобы впоследствии представить его группе. Потом они объединились в группы по шесть человек, где представляли своего партнера. Это были не просто "вежливые разговоры" – они должны были *узнать* друг друга. Большинство "пар" были очень оживленными. Так возникла основа для дальнейших взаимоотношений в группе – у участников появилось желание узнать друг друга ближе. Через полчаса мы опять собрались вместе и обсудили достигнутое.

Другие упражнения были направлены на то, чтобы каждый человек осознал, что может быть интересным для другого. Например, *каждый* из присутствующих должен был назвать какую-нибудь игру и описать *каждому*, каким образом он должен включиться в нее. Еще они изображали "машину": один человек вставал и начинал делать простые повторяющиеся движения, а другие присоединялись к нему, прибавляя собственные движения к работе "машины". Иногда это упражнение напоминало выразительный танец или забавные сценки из немого кино.

В художественной школе мы предлагали новым участникам нарисовать четырехчастные картинки в стиле комиксов, посвященные самым важным аспектам их личности или жизни. Потом они подняли рисунок, как плакат, и стали ходить по комнате, разглядывая то, что нарисовали другие, задавая вопросы, делая замечания, сравнения, объясняя непонятное.

Позже, в большой группе, мы попросили всех закрыть глаза и представить себе заголовок завтрашней газеты, который мог бы изменить их жизнь. Затем каждый участник назвал свой заголовок и то, что он может означать в его жизни.

В однодневном воркшопе со студентами частного колледжа мы собирали "коллекцию использованных эмоций". Командам участников выдали списки, состоящие из таких слов, как доверие, тонкость, подозрительность, одиночество и т.д. Мы предложили им найти в помещении предметы, которые иллюстрируют эти чувства. А потом все "экспонаты" были выставлены на всеобщее обозрение, а студенты ходили от одного к другому, объясняя свой выбор и то, что они думают об этих состояниях человека. Для слова "печаль", например, одна группа представила экземпляр человеческого эмбриона. Другая группа предложила ограду из сухих колючих кустов на слово "подозрительность". Чтобы проиллюстрировать слово "игривость", одна учительница привела двух своих маленьких сыновей.

После всех этих упражнений участники убедились, насколько легче знакомиться друг с другом в наших группах, нежели на занятиях или вечеринках, где им трудно разговаривать о том, что их глубоко задевает.

Планирование больших групп

Гуманистическое направление психотерапии располагает широким спектром приемов, начиная от тренинга сензитивности (чувствительности) и гештальт-экспериментов, кончая новациями в планировании групп встреч (encounter groups). Концепция *планирования* сама по себе – техническое новшество, которое расширяет возможности применения метода групповых встреч, включая работу с очень большими группами. Таким образом можно посвятить работу конкретным темам, задачам или потребностям. В общих чертах, метод малых групп допускает ход естественного самовыражения участников и даже зависит от него. В очень больших группах добиться такого результата трудно, потому что ограниченное время не позволяет всем участникам выразить себя. А ведь так важно, чтобы каждый имел возможность, по крайней мере, высказаться, даже если он и не воспользуется ею. В малых группах некоторые люди могут молчать, но каждый знает, что за ним остается право говорить и что он несет ответственность даже за свое молчание.

Учитывая эту потребность, при планировании большой группы встреч можно делить большую группу на подгруппы, чтобы каждый человек мог высказаться. При этом важно задать такой ритм смены форм активности между работой в маленьких подгруппах и взаимодействием в большой группе, чтобы человек, который был активным в малой группе, решился попытаться счастья и в большой толпе.

Недавно мы проводили серию из восьми сессий в большой группе встреч, где было 50 участников. Мы решили собрать такую группу не для одной короткой встречи, как это часто

бывает, а для серии встреч, посвященных личным темам: "Как стать своим"; "Как знакомиться"; "Как приходить и уходить" и т. д.¹

Заданная форма, телемониторы и группа ко-терапевтов позволяли нам собрать достаточно большое количество людей. Все участники в разное время посещали группы по индивидуальному развитию. Видеокамера помогала нам зафиксировать практически все моменты активности участников. В то же время экран монитора служил источником объединения людей, он позволял человеку смотреть на себя со стороны и одновременно видеть себя вместе со всеми собравшимися. Это создавало у участников чувство особой общности.

Общий культурный контекст слишком долго не рассматривался как фактор психологического развития человека. Одно дело обучаться в группе, которая сталкивается с *враждебностью* лишь "во внешнем мире" за пределами самой себя, а другое – обучаться в группе, которая сама представляет собой большое и не всегда дружелюбное сообщество людей. Чем многочисленней группа, тем ближе она к жизни. В такой группе больше шансов найти согласие между индивидуальными потребностями не только в оторванном от реальной жизни терапевтическом контакте, но и в общем культурном контексте.

Гештальт-терапия поощряет человека к поискам хорошего контакта не только в особой ситуации терапии, но в любой ситуации, где возможно взаимодействие. Конечно, идеальный контакт никому не гарантируется. Даже в самых идеальных условиях для этого нужно приложить немало усилий. Некоторые люди стараются достичь живого и полноценного контакта, другие же, напротив, стремятся его *избежать*. Ведь не у всех, к примеру, есть талант, чтобы играть на скрипке. И все-таки в обществе, где хороший контакт одобряется, люди в большинстве случаев будут стараться овладеть этим мастерством. Если бы возникло такое общество, где особенно ценилось бы умение играть на скрипке или рисовать, то члены этого общества достигли бы большего мастерства именно в этих областях.

Помимо того, что все люди одарены по-разному, трудности заключаются еще и в том, многие качества, которые особенно высоко ценятся в обществе, часто вступают в противоречие друг с другом. Задумайтесь на мгновение над некоторыми человеческими ценностями, одобряемыми религией и моральными устоями. Многие из них утратили смысл под воздействием окружающей среды.

Одно время, изучая взаимоотношения между религией и психотерапией, я организовал несколько групп в церквях и молельных домах. Эти группы собирались с целью нести свое религиозное учение в мир. В одной группе сессия началась с настоящей церковной службы. Когда служба закончилась, мы вернулись к групповому общению, обратившись к содержанию вечерней молитвы.

Однажды вечером, когда молитва касалась благодарности, мы посвятили занятие нашему собственному опыту выражения чувства. И тут мы обнаружили множество незавершенных действий. Все дружно пришли к выводу, что выражение благодарности было практически вычеркнуто из их жизни, исключая формальное "спасибо". Фрэнк не мог выразить благодарность отцу, потому что опасался чувства близости к нему, и тогда ему пришлось бы отказаться от своего многолетнего недовольства отцом. Когда же Фрэнк поговорил со своим воображаемым отцом и выразил ему *настоящую* благодарность, его недовольство испарилось – по крайней мере, на тот момент – и он почувствовал теплоту и нежность. После этого он понял, что во многих ситуациях отец относился к нему хорошо. Выражение искренне благодарности позволило Фрэнку простить отца за несправедливое отношение к нему. Похожие переживания испытали многие люди в этой группе.

Хорошо ли, когда религия проповедует благодарность, но не учит людей выражать ее или изменять культурные нормы, которые могут препятствовать этому? Конечно, человека учат говорить "спасибо", он может выразить благодарность улыбкой, ответной любезностью, и т.п. Все-таки мы не окончательно утратили чувство благодарности. Но этих формальных обычаев недостаточно для развития опыта, когда человек позволяет себе осознать чувство благодарности и выразить его прилюдно и с одобрения присутствующих.

¹ Один из материалов этой встречи изложен в приложении "2".

Одним из самых волнующих и трогательных было упражнение, которым мы часто завершали сессию в больших группах встреч. Человек выходил в центр, называл свое имя, а группа приветствовала его и аплодировала ему в течение целой минуты. Может показаться, что это только внешне эффектная сцена. Конечно, так и задумано – ведь человек не сделал ничего особенного, чтобы заслужить аплодисменты. И все-таки почти всегда такие аплодисменты воспринимались людьми как справедливые и искренние и приводили в восторг обе стороны. Это были моменты проявления бескорыстной любви. Ведь мы так нуждаемся в выражении любви, а воспитание позволяет признаваться в любви только очень близким людям, да и то в "особые" минуты.

Каждая сессия группы студентов-теологов начиналась с того, что они рассказывали о своем опыте молитвы. Затем мы обращались к группе с человеческой дилеммой, связанной с этим опытом. Один из студентов начал встречу с того, что повернулся спиной к группе и обратился прямо к Богу. Он был взбешен отношением Бога к человеку и тем, что Он сделал с человеком. Его слова были примером страстности и одновременно собственной проекции. После эмоционального "разговора" с Богом он повернулся к группе и заговорил со своими товарищами банально и скучно. Остальную часть сессии мы потратили на то, чтобы он смог так же эмоционально пообщаться со своими друзьями, как только что общался с Богом. Однако в разговор с людьми он все-таки не смог внести столько же страсти. Но ведь ему надо общаться не только с Богом! Такой урок беседы с Богом (если человек верующий) должен быть перенесен в обычную жизнь и к обычным людям. Иначе все напрасно.

Супружеские пары и семья

Еще один шаг в работе с любимыми по численности группами размера – индивидуальная или групповая работа с семьями и супружескими парами. Основной философский тезис семейной психотерапии заключается в том, что семьи – это естественные системы, которые столь же важны, как и люди, находящиеся внутри этих систем. И здесь сумма частей, конечно, не равна целому. Как часто "лично" Джон плюс "лично" Мария на удивление отличаются от брака между Джоном и Марией. Это общеизвестно. Я не перевариваю одну даму, когда она заявляется ко мне вместе со своим мужем, но когда она приходит одна, она мне очень нравится. Обаяние Сиды мгновенно испаряется в присутствии его сына, и он становится резким и грубым. Ко мне на прием пришла молодая женщина с грудным младенцем. И хотя ребенок никак себя не проявлял, его молчаливое участие непредсказуемым образом сказалось на этой "семейной" терапии. Другой пациент, разговорчивый при общении один на один, всегда замолкал в присутствии своей семьи; а беспечная женщина превращалась в "важную матрону" и т.д.

Всякий раз, когда я работаю с людьми индивидуально, а затем вижу их в группе, я чувствую себя как жених, который собирается знакомить своих родителей с родственниками невесты. Эти перемены стали бы еще более заметными, если бы мы встречались с нашими пациентами не в кабинетах, а у них дома (как делают некоторые терапевты, ориентированные на разрешение конкретной ситуации), или обедали бы вместе с ними, ходили бы с ними в театр, на работу, видели бы их с мамами и папами...

Принципы работы с семьями и супружескими парами в основном совпадают с принципами, которые мы описали в этой книге. Например, разрушение проекции в семейной терапии – такой же важный процесс, как и в индивидуальной работе. Как лучше избавиться от интроекции, когда ее источник находится в комнате? Если разрешение ретрофлексии – это поиск того, что будет принято другим, где лучше всего искать такого человека, как не в семье? Под разными личинами неизбежно возникает в семье и слияние. Любые проявления слияния лучше прорабатывать в присутствии всех членов семьи.

Необходимо уделять внимание всем вариантам барьеров на пути к хорошему контакту, каковы бы они ни были. Барьеры выражения чувств, телесные барьеры, барьеры близости и т.д. – все это должно побывать в фокусе терапии. Тогда можно улучшить качество контакта, а осознание себя и других может обогатить взаимопонимание между членами семьи. Супружеским парам и семьям нужно слушать, видеть, прикасаться, пробовать, нюхать, дви-

гаться и разговаривать – и все это друг с другом. Если они будут избегать чего-либо из перечисленного, за ними потянется хвост незавершенных действий.

Люди, которые живут вместе, часто нуждаются в неотложной помощи психотерапевта. Конечно, срочная потребность в психотерапевтической помощи может возникнуть и в любой другой ситуации, но когда человек приходит со своей семьей, чрезвычайная ситуация возникает из-за неотвратимости возможных последствий – этот фактор нельзя не учитывать.

Вот один из примеров. Не успел Чак сказать своей жене, что ему никогда особенно не нравилась ее фигура, как сессия закончилась. Его высказывание – лишь одно звено в цепи обид, которые тянут за собой другие, предъявляя целую палитру болезненных переживаний обиды, возмущения, обмана. Когда Чак сообщил Тине о том, что ему никогда не нравилась ее фигура, Тина только улыбнулась в ответ – и больше ничего. По-видимому, она привыкла к тому, что он унижает и мучает ее. Но терапевт, не склонный просто утешать пациента, начал исследовать ее переживания. Через некоторое время Тина заявила: "Я чувствую себя обманутой, потому что всегда думала, что тебе нравилась моя фигура. Теперь же я убедилась, что ты всегда хитрил".

Чак смутился и только теперь вспомнил, какое отвращение он испытывал к женским фигурам. Он впервые испытал нечто подобное, увидев грязное белье своей матери и то, что оставила его сестра в туалете. Он всегда зажмуривал глаза, только бы не видеть женское тело ясно и отчетливо. Теперь Тина поняла, что дело не в том, что ее фигура нехороша, а в том, как Чак относится к женскому телу вообще. Когда я попросил Чака посмотреть на фигуру жены, он покраснел и сказал, что чувствует какую-то смесь восторга и отвращения. В ответ Тина произнесла: "Ты смотришь на меня, как милый маленький мальчик, и мне хочется взять тебя на руки, обнять и покачать". "Я не могу позволить тебе сделать это, – ответил Чак, – но внутри я весь горю. Я слишком смущен, чтобы обнять тебя, но другая моя часть хочет этого. Только твоя кожа становится слишком жирной". Тине и Чаку придется научиться переживать открытые высказывания, которые характеризуют их взаимоотношения *в целом*. Лучше, если они не станут откладывать свои реакции, а будут реагировать сразу же, даже если это вызовет острую конфронтацию. Когда конфронтация попадает в фокус внимания, она может причинить боль и стать новой раной в супружеских отношениях, а рану хочется запрятать еще глубже и не осознавать.

Важная часть воркшопов или групп для семей и супружеских пар – использование различных стилей работы при решении супружеских проблем. Ведущий может, к примеру, попросить детей образовать из присутствующих другую "семью" и проиграть в "новой семье" некоторые из своих реальных семейных трудностей¹. Впоследствии "родители", которых выбрал ребенок, могут объединиться с его настоящими родителями и исследовать то, что ребенок увидел в них и кем он был для "приемных" родителей. В работе с супружескими парами можно проводить отдельные сессии для мужчин и женщин, чтобы исследовать, что такое быть чьей-то "женой", "мужем", "матерью", "отцом". А также исследовать внутренние потребности быть "женщинами", "мужчинами" или "любовниками", и как все это сочетается с внешними обстоятельствами. Такой обмен мнениями сдвигает привычки к мертвой точки и позволяет им увидеть себя со стороны.

Групповой опыт часто приводит к тому, что один участник конфликта проявляет готовность услышать другого, получить новый импульс и таким образом завершить конфликт. При разрешении конфликта нужно продвигаться так, чтобы не поддаваться на попытки одной стороны любой ценой покорить другую. Естественно, в тех случаях, когда имеет место крайняя несовместимость, необходимо признать и эту несовместимость и борьбу за права каждой стороны. Более того, в некоторых случаях необходимо, чтобы оба человека оставили друг друга в покое и разошлись, наконец, в разные стороны. Но не все конфликты так опасны, поэтому зачастую они не требуют экстренного вмешательства.

Минуя противостояние один на один, терапия вторгается на новую территорию. Когда враждебная среда противоречит развитию человека, это приводит к разочарованию и столк-

¹ Эта техника была изобретена Вирджинией Сатир.

новениям. В конечном счете новое проникает в устоявшуюся систему, правда, не без синяков и шишек. Если же люди в группе обнимаются и целуются при встрече или дотрагиваются друг до друга во время беседы, они, в конце концов, научатся делать это свободно и вне терапевтической ситуации. Если человек в маленькой группе людей решится сказать, что ему скучно, он сможет сказать это и при любых других обстоятельствах. Если люди предпочитают молчать в маленькой группе, пока что-то не затронет их по-настоящему, они также свободны сохранять молчание в большом сообществе, не боясь обвинений в некомпетентности или незаинтересованности.

Отказ от вредного влияния некоторых культурных традиций может быть лучшим решением, чтобы "возместить" потери, понесенные в обычной жизни. Однако тому, кто участвует в терапии, нужно научиться не только разрешать конфликты с конкретным человеком, но и обобщать этот опыт.

Когда человек начинает справляться со своими проблемами самостоятельно, возможно, впредь он не станет обращаться к терапевту за помощью. Окончание терапии – это завершение только одной из форм поддержки. Традиционный взгляд на завершение терапии наивен и механистичен; он опирается на иллюзию, будто бы человек однажды освобождается от своих ошибочных представлений о мире, и мир покорно встает на место. Конечно, мир никогда не встанет на место. Проблемы отцов и детей существуют со времен Каина и Авеля; сексуальные проблемы – со времен Адама и Евы; экологические катаклизмы – со времен Ноя; соперничество между детьми – со времен Иосифа и его братьев; нарушения заветов – со времен создания Библии; непомерную цену за счастье приходилось платить со времен Иакова и Рахили. Эти легенды отражают множество отклонений, которые являются "побочным продуктом" человеческой системы, результатом столкновений интересов и противоречий. Извечная ткань бытия формирует взаимоотношения между потребностями человека, потребностями общества и противоборствующими частями одного человека.

Последующая борьба призывает к общественной ориентации в расчете на поддержку, когда человеку трудно совершить что-либо в одиночку. Сообщество служит групповым этосом, создавая обычаи, ритуалы, инструкции, чтобы облегчить жизнь человека, избавив его от необходимости решать самому, что хорошо, а что плохо. Обряды посвящения облегчают юношам вхождение во взрослый мир, траурные обряды помогают преодолеть утраты, церемонии бракосочетания – это коллективное свидетельство заключения союза и т.д.

Сегодня людям нужны новые ритуалы, обряды, инструкции, чуткие не только к извечным потребностям, но и к актуальным нуждам. В результате психотерапевт начинает брать на себя определенную ответственность за возможные варианты улучшения жизни.

Принципы гештальт-терапии особенно хорошо применимы к современным людям в реальном мире с его реальными проблемами. Гештальт-терапевт – это человек в процессе осознания и взаимодействия. Для него терапия – не просто практика. Для него человек существует в его взаимосвязи с социальной средой, в его поисках роста, в процессе соединения всех сторон своей личности.

Приложение I. НЕКОТОРЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВЛИЯНИЯ НА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЮ

Юнг отличался от Фрейда некоторыми подходами, которые отразились в гештальт-терапии. Он указал на полярные качества жизни человека. По Юнгу, аспекты, которые делают личность открытой, отправляют в тень противоположные качества. До тех пор, пока отрицаемые или непризнанные характеристики не будут признаны как полноправные части целостной личности, личность остается незавершенной. Гештальт-терапия рассматривает полярности шире, чем Юнг, не ограничиваясь архетипом; точки зрения гештальт-терапии, они входят в жизнь, противопоставляя себя любой части, качеству или личности в целом.

Юнг рассматривал сновидение и символику сновидений скорее как творческое выражение личности, а не как подсознательную маскировку сложного жизненного опыта. Юнг выбрал символику сновидений, потому что это был самый плодотворный, самый законченный способ сказать то, что нужно было сказать. Гештальт-терапевт тоже рассматривает сновидение как творческое выражение, а не камуфляж. Это естественное следствие наших внутренних побуждений принимать явление серьезно, как оно есть, а не искать спрятанного "более реального" смысла. Мы не стараемся восстанавливать сновидение сызнова, чтобы затмевать смысл, который может стираться под воздействием богатого воображения человека. Для нас сновидение – это трамплин для прыжка в настоящее, комментарий к актуальному существованию. Мы ищем смысл, который пока воспринимается смутно и все еще требует прояснения в проработке сновидения. Присущее сновидению творчество принимается во внимание и ведет от одного исследования к другому, пока заложенное в сновидении сообщение на заговорит в полный голос. Мы понимаем сновидение как незавершенное действие, требующее удовлетворения и завершения.

Концепция незавершенного и незаконченного действия приводит нас к другому теоретическому влиянию – к гештальт-теории обучения (Gestalt learning theory). Ранние гештальт-психологи верили во врожденную человеческую потребность в организации и интеграции опыта восприятия. Это означало, что человек структурирует свой опыт таким образом, чтобы двигаться к цельности. Мы полагаем, что человек не может развиваться, пока он неподвижен. Чтобы он ни воспринимал как незавершенность в своей жизни, он будет сконцентрирован на этом, пока переживания не приведут его к удовлетворению.

Еще одна идея, доставшаяся в наследство от гештальт-теории обучения – определение структуры "фигура – фон" – основной структуры восприятия, которая позволяет человеку организовать свое восприятие в наиболее цельное единство. Мы адаптировали эту концепцию таким образом, чтобы воплотить в жизнь основной ритм чередования осознания и неосознания. В нашем варианте мы применили эту концепцию к динамическому процессу жизни или, как называл ее Уоллен,¹ "независимый критерий хорошего функционирования".

* * *

Идеи Адлера, посвященные стилю жизни и творческому началу, предполагают самоподдержку и активность каждого человека. В ходе человеческой эволюции он сам пробивает дорогу собственной уникальной натуре. Адлер описал человека как сознательного творца собственной жизни даже в тех фантазиях, которые становятся для него руководством к действию. Он напоминал психотерапевтам о значении "поверхности существования". В гештальт-терапии этот уровень заслуживает пристального внимания психолога. На этой "поверхности" существует осознание, которое придает жизни смысл и ориентацию.

¹ Richard Wallen: Gestalt Therapy and Gestalt Psychology – статья, напечатанная в сборнике Ohio Psychological Association meeting, 1957. Gestalt Institute of Cleveland.

Адлер лечил человека не как традиционного больного, а как уникальную личность, как участника действия, на которого могут влиять такие случайные события, как авторитет родителей и даже сам факт рождения. Он использовал непривычные слова и обращал внимание на обычные желания и потребности. Таким образом он подготовил почву для "популистского" подхода в психотерапии, которая могла бы иметь дело с человеком в его сиюминутном существовании. Мы тоже верим в то, что человек сам создает себя. Огромная энергия этого Прометея исходит от его осознания и принятия самого себя таким, каков он есть в данный момент.

* * *

Особенно важными для эволюции гештальт-терапии нам представляются два направления в исследованиях Ранка. Его теория в значительной степени опирается на травму рождения и ее патологическое влияние на все последующее существование, что является спорным вопросом. Тем не менее Ранк утверждал, что главная борьба в жизни происходит за "личностную индивидуализацию", что также совпадает с положениями гештальт-терапии. В этой борьбе человек пытается интегрировать полярные страхи разобщения и соединения. Разобщение чревато опасностью потери связи с окружающими людьми, а соединение содержит риск потери индивидуальности. Конструктивное сопротивление этим полярным страхам ведет к новой созидательной интеграции этих классических противоположных сил. Такое понимание сопротивления и его роли в применении к этим в корне различным частям человека – основная тема гештальт-терапии. Гештальт-терапия признает силу конструктивного сопротивления, направляя ее на разрешение противоречий и движение к новой личностной структуре.

И, наконец, интерес Ранка к развитию чувства идентичности человека привел его к изменению взаимоотношений между пациентом и терапевтом. Признание различных аспектов этих взаимоотношений сделало его одним из главных вдохновителей гуманистически ориентированной психотерапии. Это очень важное "наследство" для гештальт-терапии.

Никто иной, как Райх, вызвал у Перлза интерес к человеческому характеру, отделенному от симптомов и синдромов. Не фокусируясь на симптомах болезни, Райх начал анализировать обычное поведение, обращая внимание на такие характеристики, как речь, поза, осанка и жесты. Он считал, что пока человек хронически нейтрализует переживания, "замуровав" их в привычные выражения, психоанализ будет тщетным. Райх разработал методологический подход с целью разрешения такой нейтрализации. Его рекомендации были специфическими и весьма конкретными. Например, концепция либидо, которая исходно была сформулирована для объяснения детской сексуальности, стала мистической абстракцией в аналитическом мышлении. Райх переформулировал либидо как возбуждение, связанное с актуальной деятельностью, не увязая в спекуляциях на тему инстинктивного или инфантильного.

Райх описал создание "телесного панциря", как привычного рудимента привычного акта подавления, который, по его мнению, состоит лишь в избирательном напряжении мышц. Поэтому терапия должна быть посвящена тому, чтобы избавиться от телесных ограничений, то есть осознать возбуждение как естественное поведение, которое человек "закопал" глубоко вовнутрь. Это был убедительно простой взгляд на человека, выветивший такие непопулярные стороны поведения, как чувственное возбуждение, оргазм, непосредственное и неискаженное выражение чувств.

Райх негодовал по поводу слабой разработанности фрейдовской теории сублимации, описывающей поведение взрослого человека. Фрейд считал, что истинные мотивы поведения взрослого человека, как правило, не вписываются в рамки общественной морали, а потому человек вытесняет их в подсознание. По Фрейду, человек заключает с обществом замаскированное соглашение, предъявляя лишь одобряемые мотивы поведения. Райх предпочитал рассматривать поведение по достоинству – так же, как и приверженцы гештальт-терапии. Готовность Райха просто *рассматривать* поступки привела его к феноменологии.

* * *

Морено вновь признал за нестареющей силой искусства способность менять людей. Он использовал элементы искусства в психодраме и показал творческие возможности, присутствующие художественному воплощению жизни человека. Однако, для понимания влияния психодрамы на гештальт-терапию еще важнее поучительный вывод Морено: человек охотнее *участвует* в переживании, нежели рассказывает о нем. Это подтверждает силу воздействия непосредственного опыта и обходит вопрос доверия к интегративной функции – центральной силе психоанализа.

Естественно, в работе гештальт-терапевтов психодраматические техники сильно отличаются от того, что имел в виду Морено. Главное различие заключается в том, что драма в гештальт-терапии опирается скорее на импровизацию, чем на заданную тему или определенные характеры. Кроме того, в гештальт-драме часто один исполнитель может играть много ролей, как актер Шекспировского театра. И хотя Перлз и Морено могли бы возразить, мы считаем, что это лишь стилевое, а не теоретическое расхождение.

Перлз считал, каждая из ролей является только проекцией частей личности человека, поэтому никто другой не может играть эти части по ролям. Так или иначе, здесь допустимы любые изменения конфигураций и любая интерпретация. Например, кто-то играет дедушку "Джона", а "Джон" при этом играет себя. Для "Джона" может быть интересно познакомиться с чужой "версией" своего дедушки, которая поможет ему исследовать любые возможности для разрешения своих жизненных проблем. В то же время он не лишается возможности сыграть эти роли самостоятельно и также получить важный опыт.

* * *

Основной вклад экзистенциализма в психотерапию был сделан с развитием нового – в широком понимании – этоса. Он привнес понятие относительности в социальную и поведенческую науку, выразив свежие взгляды на власть, правду, опыт участия и применения психотерапевтических принципов для личностного роста, а не только для лечения болезни. Экзистенциализм научил нас относиться серьезно к обычным жизненным явлениям: рождению, смерти, абсурдности, смятению, импотенции, ответственности и т.п. Игнорируя или отвергая эти проблемы, мы создаем избирательную защиту, которая в результате дорогого нам обходится. Ценой защиты становится обезличивание, взрывы насилия и второсортное существование. Хотя экзистенциалисты не предлагают практических рекомендаций, их идеи переживания, подлинности, противоборства и потребности в живом и настоящем действии дали толчок для новаций в области психотерапии, наполнив абстрактные построения живым содержанием.

Приложение 2.
БОЛЬШАЯ ГРУППА ВСТРЕЧ И СЕМИНАР, ПОСВЯЩЕННЫЙ
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ СЛУЧАЯМ

Университет Вестерн Реверс
22-я сессия, 6 апреля 1971 г.

ЗНАКОМСТВО

1. Вступление. Короткое заявление: процесс знакомства (Терапевты, ведущие группы)

2. Моя папка. Каждому выдана папка, несколько листов бумаги и ручка. Мы просим вас написать следующее:

На папке сверху: "Четыре ваши характеристики, которые осознают большинство ваших близких – то, что они сами говорили вам,

или то, о чем вы спрашивали их. Это те сведения о вас, которые вы принимаете или считаете распространенными.

– *На листах бумаги:* "Четыре ваши характеристики, о которых известно мало. Хотя вы не против того, чтобы люди знали об этом, но по тем или иным причинам – из-за застенчивости или ограниченных возможностей – вы не часто демонстрируете эти свойства. Люди либо не замечали у вас этих качеств, либо им надо узнать вас очень близко, чтобы столкнуться с этим".

А теперь выберите себе партнера и поменяйтесь папками. Прочтите прежде всего написанное на папке сверху, а затем обсудите это. Потом возьмите один лист из папки вашего партнера и обсудите то, что о нем мало известно.

3. Вымышленные персонажи. Объединитесь в группы по четыре человека, но без своего прежнего партнера. Посмотрите на людей в своей группе и подумайте, каким образом вы могли бы включить их в свой рассказ, повесть или пьесу, которую вы могли бы написать. Представьте себе, каким характером обладал бы каждый участник вашей маленькой группы в вашем рассказе. Например:

Кто стал бы героем истории из прошлых времен? Что это за период?

Романтическое приключение?

Научная фантастика?

Шпионский детектив/ мистика/ мелодрама/ комедия?

Реалистическая история о современных временах?

Кем они будут:

– Герой/ героиня/

– Злодей/ злодейка/

– Любовник/ любовница/

– Циник, черствый человек?

– Шпион?

– Мудрый мужчина/ женщина/

– Комический персонаж?

– Сторонний наблюдатель?

– Трагический характер?

Обсудите с каждым партнером его реакцию на выбранный вами характер. Постарайтесь использовать то, что вы осознали сейчас, чтобы поделиться с другими, почему вы выбрали тот или иной характер. Затем обсудите это со всей группой.

4. Прикосновение

Часть I. В вашей группе из четырех человек один человек закрывает глаза. Другие трое подходят к нему по очереди и кладут руки ему на плечи. Сидящий с закрытыми глазами должен сказать, что он сумел узнать о своем партнере только по прикосновению рук. Обсудите это в своей группе.

Часть II. Выберите партнера в группе из четырех человек. Пусть каждый по очереди закрывает глаза, а другой без слов прикасается к его лицу. Что вы почувствуете, касаясь его? Что вы можете узнать о человека, дотрагиваясь до его лица? Тот, к чьему лицу прикасаются, должен обратить внимание на свои ощущения. Какие части вашего лица хорошо переносят чужое прикосновение? Каким частям неприятно прикосновение другого? Меняйтесь ролями без слов. После проделанного упражнения обсудите свои ощущения с партнером.

5. Воображаемый человек. Три пары объединяются в группу из шести человек. Закройте глаза, вспомните свою жизнь и придумайте человека в своем прошлом, который мог бы привнести в вашу жизнь нечто упущенное, способное сильно изменить ваше прошлое. Например, вы могли бы придумать для себя старшего брата или мудрого учителя. Расскажите группе о своей фантазии и о тех изменениях, которые мог бы внести этот воображаемый человек в вашу жизнь.

6. Аплодисменты! Группа собирается вместе, оставляя пространство перед собой. Желающие выходят по одному на свободное пространство и громко называют свое имя. В этот момент вся остальная группа устраивает вышедшему овацию – хлопает в ладоши, приветствует его, выкрикивая "Браво!" и т.п. (по желанию, конечно). Человек в центре принимает приветствия в любой форме, какую он выберет. Затем его сменяет другой.

