


М. Папуш

Психотехника внутренней свободы

«Академический проект»
Москва, 2020

УДК 159.9
ББК 88
П-56

Моей дочке Маше

Другая, лучшая потребна мне свобода

А.С. Пушкин

Папуш М.
П-56 Психотехника внутренней свободы. — М.: Академический проект, 2020. — 415 с. — (Психологические технологии).

ISBN 978-5-8291-2471-7

Психо-техника – искусство обращения с психикой. Техники и методики обретения внутренней свободы, которым посвящена книга, окружены здесь представлениями о мире, в котором эти техники уместны и плодотворны. Речь идет о возможностях обретения внутренней свободы в социуме, в личных отношениях и в самом себе. Рассматриваются также возможности работы с «невротическими механизмами» (преимущественно это интроекция и слияние), которые препятствуют нашей свободе.

Для студентов и преподавателей психологических специальностей вузов, профессионалов в области психотерапии и психологического консультирования, а также всех интересующихся данной проблематикой.

УДК 159.9
ББК 88

© Папуш М., 2020
© Составление, оригинал-макет, оформление.
«Академический проект», 2020

ISBN 978-5-8291-2471-7



Pre-

0–1. Введение в суть дела: О совести

Человеческий детеныш — еще не человек. Он, правда, индивидуум, т. е. отдельное существо, но никакого сознания, тем паче самосознания, т. е. осознания себя как отдельного человеческого существа, у него еще нет. Он получит такое сознание вместе со многими другими достижениями культуры, в рамках определенной системы *фреймов*, или, как сказал бы Кастанеда (вслед за американской культур-антропологией) — в рамках определенного *описания мира*, где ему сообщают, что есть вот такие «люди», составляющие «общество», а он — один из них. «Я» в этом описании — это «один из людей».

Добавим, что именно в этом смысле термином «люди» В. В. Библихин перевел хайдеггеровское «das Man»¹ — неопределенно личное местоимение: так говорят, так делают, так не делают.

Человек прежде всего узнает о себе как об одном из этих «людей». А «люди» живут (если говорить *исключительно* в рамках такого описания, которому дальше будет противопоставлено другое описание) как *материал* для реализации различных культурных норм². Каждый «человек», — индивид, — делает, как делают «люди», говорит, как говорят «люди», и пр. В рамках этого описания ничего другого человек как бы и не может. И действительно, человек не может, например, сказать ничего такого, что не определялось бы возможностями языка. Поэтому, как говорил Гумбольдт, не человек овладевает языком, а язык овладевает человеком³.

То, «о чем говорят», имеет очень странное свойство. Хайдеггер, — в переводе Библихина, — называет это «толками». «Толкам» свойственна специфическая двусмысленность: то, что кто-то сказал, может быть действительно имеет место, возможно даже, что он сам это видел. Возможно кто-нибудь, скажем Степан Разин, действи-

тельно спустился по Волге вниз и увидел, что она впадает в Каспийское море, потом какой-то летчик произвел аэрофотосъемку... Но это неважно, потому что большинство людей, которые твердо знают, что Волга впадает в Каспийское море, ничего этого никогда не видели и не увидят. Это то, о чем можно сказать: «все говорят...», «известно, что...»

«Фактом» называется вовсе не то, что произошло «на самом деле»; это то, о чем «говорят», то, что *кажется* — «кажет себя» — произошедшим, и будучи отмеченным в этой «кажимости», то есть *сказанности*, зафиксировано теперь *фактично*. Вся вроде-бы-жизнь «людей» состоит из этого: что говорят, что делают, что нужно, чего не нужно и пр.

При этом у «людей», естественно, очень много обязанностей. Обязанности у людей связаны с тем, что эту вроде-бы-жизнь надо *поддерживать*. Более того, «люди» для того и существуют, чтобы ее поддерживать. Есть соблазнительный вариант того же самого — не просто поддерживать, а улучшать, изменять, развивать эту вроде-бы-жизнь. Но все это разные, может быть сложно устроенные и хитро закрученные, варианты того же самого.

Но вот — таков центральный, основополагающий миф Нового времени, — приходит Некто и говорит: «Не человек для субботы, а суббота — для человека».

Возникает соблазн понять дело таким образом, что-де эта самая «суббота», т. е. все эти сложные социокультурные организмы существуют, как в простоте душевной писали советские идеологи, «для блага человека». А благо человека понимается специфически «плотским» образом — чтобы было вкуснее, удобнее и пр., может быть даже — интереснее (есть же, в конце концов, у советско-американского человека и «духовные потребности», как полагал гуманистический психолог А. Маслоу). Как говорит лиса в известной русской сказке: «Дрозд, дрозд, ты меня накормил?» — «Накормил». — «Дрозд, дрозд, ты меня напоил?» — «Напоил». — «Теперь, дрозд, напугай меня».

На большой шкале в европейской истории этот соблазн пытались реализовать в эпоху Возрождения¹, на малой шкале — в американской гуманистической психологии 50–60 годов. На обеих шкалах, — и на большой, от эпохи Возрождения до тоталитарных режимов XX века, и на малой, от А. Маслоу до нейролингвистического

¹ Хайдеггер М. Бытие и время / Пер. с нем. В. В. Библихина. М., 1997.

² Можно сослаться здесь и на советскую традицию, от Л. С. Выготского до Г. П. Щедровицкого.

³ Впрочем, в лингвистике тоже есть альтернативные точки зрения.

¹ Завораживающее искусство Возрождения, в отличие от философско-политических трактатов, все же питалось из источника христианской и античной духовности.

программирования (НЛП), — рано или поздно выясняется, что это «благо человека» — нечто совершенно *пустое*. Что-то вроде «желудочно неудовлетворенного кадавра» братьев Стругацких. И ведет это в конце концов к тому, что сначала одни хватают больше, а другие — меньше (чего-то такого, что удастся схватить), а в конце концов все со всеми начинают за эти так называемые «блага» драться, кусаться и царапаться.

Но есть другая возможность. У этой другой возможности тоже есть два пути, которые, к сожалению, часто путают.

На первом пути можно подумать, что, когда говорится, что-де «суббота для человека», то речь идет не о физическом человеке, не о теле, а о «духовном» человеке. И вроде бы все правильно, но история христианства (а также буддизма и всего прочего в этом роде) показывает, что высокие идеи, исходящие от Сознательного Мира, быстро превращаются в нечто социальное «с привкусом духовного», а потом становятся опять же тем, за что люди дерутся. Вся «человеческая» история христианства может быть прекрасным примером. Духовность — это замечательно, но вот «люди», *das Man*, быстро описывают ее в обыденном языке и начинают вертеть по законам социокультурных систем. Церковь, которая изначально по идее должна была быть «Телом Христовым», воплощенным как круг подвижников и последователей, постепенно оказывается рядом (множеством) социокультурных организаций с элементами недвусмысленной политической и экономической заинтересованности.

К счастью, есть другой способ ухода от этого социально-животного состояния, еще одно решение формулы «не человек для субботы, а суббота — для человека».

В сложных социокультурных системах, а также в сложных системах межличностных отношений человек довольно часто попадает в ситуации, когда ему приходится делать выбор. Это случается с самыми разными людьми, от среднего научного сотрудника НИИ компьютеризации этических проблем Ивана Ивановича Тапочкина¹, который путается между женой и любовницей, и до таких исторически-весомых ситуаций, когда, скажем, министр обороны решает, вводить ему танки в Москву или нет, расстреливать ему Белый дом или нет. Как министру обороны ему решать ничего не надо, он должен выполнять приказы главнокомандующего; но бывают времена, когда министр обороны как человек находится в ситуации выбора.

¹ И.И. Тапочкину, который — как мы увидим дальше — поменял-таки место работы, будут посвящены многие страницы этой книги.

Экзистенциалисты описывают ситуацию выбора с помощью образа так называемых «пограничных ситуаций», например — смерти. Перед лицом смерти человек окончательно вынужден выбрать себя подлинным или неподлинным. Но «люди», *das Man*, и это умеют «отработать». Они берут смерть как факт (то есть, — напомню, — то, о чем говорят): Иван Ильич умер, мы можем об этом поговорить, а раз мы можем об этом поговорить, то тем самым оказывается, что никого лично это не касается (кроме, разве что, возможностей повышения по службе). Что-то вроде силлогизма: «Все люди смертны, Сократ — человек, следовательно Сократ смертен». Даже если на место этого логического Сократа (которого никто никогда не видел) поставить «я», ничего не меняется, поскольку это — абстрактное «я», то же самое экзemplифицированное *das Man*.

Во всем этом наборе ситуаций — от очень элементарного выбора и до того, куда и как ты пойдешь в смерти («Иду в неведомый мне путь, иду меж страхом и надеждой»¹), — есть нечто, что может выхватить человека из состояния экзemplификации «людей», создать ситуацию, когда я — это действительно «я». Это и есть **совесть**.

Совесть — это возможность обнаружить, что в любой ситуации, где я что-то решаю, от самого мелкого до самого большого, — решаю это именно *Я*, и я принимаю на себя ответственность за то, что я решил, за свой мир, — мир, в котором *я емь*, мир, в котором я нечто *решил*, и который, соответственно, *станет тем или иным в зависимости от того, что я решил*.

Можно описать это в рамках определенных теоретических схем. Язык не только определяет всю действительность вокруг нас, язык *насквозь пронизан суггестией*². Вся наша действительность, описываемая и определяемая языком, динамически устроена как суггестивная система: это действительность, в которой «люди» от «людей» постоянно чего-то требуют и ждут. Эти требования и ожидания могут блокироваться с помощью контрсуггестии, так что не всякая суггестия исполняется. В ответ на контрсуггестию следует контр-контрсуггестия (то есть доводы, почему суггестию надо выполнить), и «пока суд да дело» в этом месте «люди» имеют возможность *зависнуть*: суггестия «пока еще» не выполнена, но мы надеемся дожать, дожать, договориться и пр., то есть добиться того, что

¹ Толстой А. К. Из Иоанна Дамаскина.

² См.: Поринев Б. Ф. О начале человеческой истории. М., 2006.

в конце концов суггестия будет выполнена. И это «в конце концов» может отодвигаться на часы и тысячелетия.

Таким образом, действительность, в которой живут «люди» — это не «реальная реальность», а именно «действительность», пронизанная *силовыми нитями (пока) еще неисполненных суггестий* (ср. 1–1–7). И каждый из нас как социальное существо, как das Man, находится на пересечении сложнейшей сети таких силовых линий.

При этом у человека есть две возможности. Одна возможность — не только находиться в этой точке, но и стать этой точкой, будучи раздираемым силовыми линиями и стараясь в каждый момент двигаться по пути наименьшего сопротивления. Это можно считать сутью «социокультурной парадигмы» в психологии — представление о человеке как о фрагменте социальных отношений в рамках определенной культуры.

А вторая возможность — это когда человек сам нечто решает и принимает на себя ответственность за свое решение. Это может ничего не менять на большой космической шкале. Весь *Космос*, какой он есть, то есть вся упорядоченность, весь порядок, который достигнут, остается таким же, и точно таким же остается *Хаос*. Меняется только одна вещь. Человек заявляет, что он здесь *есть*. Это такое выпадение из *Космоса* (то есть упорядоченности), которое не есть выпадение в *Хаос*. С этой точки зрения, помимо *Космоса* и *Хаоса* есть что-то еще, а именно — *экзистенция*.

С точки зрения некоторых концепций, которые мне лично близки¹, только из этого места и можно обратиться к Высшему. Высший мир может появиться для человека, только если он как таковой наличествует, и если он нечто решает, — причем решает не как биологический организм, не под давлением своих инстинктов, и не как социокультурное существо, das Man, под давлением силовых линий социально определенных суггестий, — а решает как он *сам как таковой*. Тогда он открывает себя Высшему, и оно может через него проявить Себя в том или ином масштабе.

Совесть — это и есть принятие на себя ответственности за решение. Можно еще добавить (для тех, кого не отталкивает такая стилистика): *перед лицом Высшего*. Это отказ от объяснений «потому что», — т. е., конечно, есть масса «потому что», но если совесть имеется и актуализируется, то все «потому что» сводятся к тому, что через последовательность звеньев этой цепи человек приходит

¹ См., например: Бульман Р. Иисус. С другой стороны, можно сослаться на последнюю книгу Г. Гурджиева, «Жизнь реальна только тогда, когда я емь».

к последнему «потому что» — потому что он так *решил и в этом решении он есть*.

Для человека, который не имеет «Я», который не решился *быть*, не решил быть *собой*, не проявил *воли иметь совесть*, (невротическое) чувство вины актуализирует некоторые ближайшие слои и линии, против которых он пытается идти, следуя другим силовыми линиями. Такой человек всегда виноват перед кем-то в том, что выполнил не ту суггестию, а другую. Это чувство — следствие неразрешенного им (и неразрешимого в принципе) конфликта силовых (суггестивных) линий той или иной ситуации.

Говоря о «воле иметь совесть», можно подразумевать, что в основе совести лежит *выбор*: быть или не быть, быть «собой» или быть просто «человеком как все», das Man. То есть можно *иметь совесть и можно не иметь совести*. *Воля иметь совесть* — это *попросту согласие или несогласие принять на себя ответственность за свой выбор*.

При отсутствии так понимаемой совести вина есть ощущение силовых (суггестивных) линий, которые раздирают, тащат «человека» туда и сюда. Если добавить к этому представление о *времени*, то можно сказать, что вина в этом (бес-совестном) смысле — это *ощущение расположения силовых линий в настоящем по поводу прошлого*.

В случае же наличия воли иметь совесть виной (теперь уже — не невротической) может быть названо нечто совершенно иное, по смыслу диаметрально противоположное. В этом случае *вина* — это *неактуализация воли иметь совесть в некотором данном частном случае*.

Если человек решил практиковать совесть, то для него превращение в экземплификацию das Man, говорящего «как все», поступающего «как все», ориентирующегося, как все, на «факты» и внешние (для него) нормы, есть повод для чувствования себя «виноватым». Реальная подлинная самость (я-сам), о которой он уже знает, что она *возможна* и тем самым в некотором смысле «есть», ощущает этот переход в das Man, в поведение «как все», как *падение*.

В таком случае человек виноват в том, что согласился на это падение. Причем виноват он *перед собственной подлинной самостью*.

Если человек принял на себя ответственность за свой выбор, и выбор его *осмыслен*, то никакой вины у него быть не может, хотя выбор его может быть *трагическим*¹. Однако реально-психологиче-

¹ Ср.: Кьеркегор С. Страх и трепет.

ски, поскольку какая-то часть его, как правило, все же остается на уровне *das Man*, его что-то обязательно «жмет» и «тянет», поскольку в экзистенциальной ситуации, как бы человек ни поступил, он обязательно нарушит какие-то (чьи-то) суггестии, нормы и правила. Уже одним тем, что он позволил себе как-то *поступить*, он выпал из «как все», так что по отношению к «людям» (то есть в другом, бес-совестном смысле) он как бы обязательно виноват...

Ответственность относится к данной частной конкретной ситуации и живет на ее материале, в ее предметности. А совесть как *воля иметь совесть, то есть быть собой*, относится к общему решению принимать на себя ответственность в различных ситуациях, то есть «*быть*» (насколько это возможно, хотя бы время от времени ☺)¹. Если некто решил иметь совесть и принимать на себя ответственность, а потом на него нечто надавило, и он уступил, — это как раз и есть та ситуация, в которой человек, практикующий волю иметь совесть, может пережить подлинное чувство вины: вроде бы он знает, как надо поступать «по совести», а поступает не так.

Это можно проиллюстрировать на таком примере. Клиентка считает, что надо было бы зарабатывать себе на жизнь самой, но она этого не делает, живет на деньги родителей, поэтому она не может посмотреть в глаза отцу: она вроде бы «перед ним» виновата. С точки зрения собственной ответственности за эту ситуацию ей нужно сказать себе, что виновата она *перед собой* в том, что не приняла на себя ответственность за существующее положение вещей. Если она это вспомнила, она может сказать: «Да, я сейчас живу вот так». Вина исчезает, остается положение вещей, как оно есть, и с ним можно как-то обойтись (если можно), или оставить как есть, приняв это как то, чего изменить она не может.

Совесть как *психотехническое понятие* указывает на *альтернативу невротическому чувству вины*. Человек, который виноват перед мамой, поскольку не выполнил ее ценных указаний, не имеет, — в этом смысле слова, — совести. Может показаться, что это странное, особенное употребление слова. Но дальше мы увидим, каким образом совесть сама испытывает *падение*, каким образом «обыденное» («людское») употребление этого слова оказывается «*несобственным*», как обыденное сознание *das Man* переводит совесть в свою противоположность — бес-совестность.

¹ Один мой приятель, начитанный в Гурджиеве и Успенском, говаривал: «Выходя из вагона, не забывайте хотя бы свои вещи». Речь идет о гурджиевском «самопамятовании», то есть возможности, но и трудности, «помнить себя» — того самого «себя», кто отвечает за себя и свою жизнь.

Когда человека как представителя «людей», «одного из людей» начинают держать отвечающим за что-то: «Ты мне за это ответишь», «Мы считаем тебя ответственным за это» («Ты должен был бы уже проситься на горшок, а не писать в штаны»...), — это возможно только в предположении, что этот человек *имеет совесть* в том самом экзистенциальном смысле. Если не предполагать у человека возможности совести в экзистенциальном смысле, взывать к его ответственности бессмысленно. Но трюк *das Man*, падения самости в «людей», состоит в том, что, предполагая совесть, *das Man* — «люди» — тут же пытаются ее *эксплуатировать*. И экзистенциальное чувство вины (в отличие от невротического, основанного на интроекции или слиянии) как раз в том и состоит, что если человек поддался этой эксплуатации, то он *потерял свою совесть* в насилии общественного (или чьего-то) мнения.

Если воля иметь совесть еще не актуализирована, то заявление «ты совесть имеешь?» заставляет человека подумать: «В чем я виноват перед тобой?» Если воля иметь совесть уже актуализирована, то заявление «ты совесть имеешь?!» обращает человека к возможности лишней раз проверить, уверен ли он в своем выборе. Он может подумать и ответить: «Да, я совесть имею, я поступил так не случайно: на том я стою и не могу иначе». Или пересмотреть решение, если по совести надо иначе.

Если можно актуализировать волю иметь совесть, тогда обращение «ты совесть имеешь?» заставляет человека посмотреть, какое собственное решение он нарушает, замазывая его виной перед кем-то. Если человек чувствует себя виноватым *перед кем-то*, значит он таким образом *замазывает вину перед собой*. Невротическое чувство вины фактически является защитой от реальных угрызений совести.

В гештальттерапии (которая по сути своей экзистенциальна) есть формула: всякая попытка принять на себя ответственность за других — это попытка переложить на других ответственность за себя.

Вот типичный пример. Дочка чувствует себя виноватой по поводу того, что уделяет недостаточно внимания стареющей маме. Спрашивается, перед кем она виновата? Одна возможность — это то, что у нее есть внутренняя фигура мамы, которая говорит ей: «Ты должна была бы уделять мне больше внимания», — и голос ее звучит как голос «собаки сверху». Если не поддаваться на эту уловку, можно отсадить эту фигуру на отдельный стул¹ и довести эту беседу до конца, когда дочка скажет внутренней маме (что она скажет реальной

¹ Эта техника будет подробно рассмотрена в 3–3–1.

маме — это уже вопрос ее «внешней политики»): «В конце-то концов, я уделяю тебе столько внимания, сколько могу, сколько считаю нужным, а больше — не могу, не хочу, не считаю нужным».

Либо как бы «по совести» дочка знает, — и она вроде сама так решила, — что надо бы уделять стареющей маме больше внимания, но тут возникают разные «привходящие обстоятельства»: некогда, неохота, у мамы к тому же дурной характер и пр., так что она свое решение не выполняет. Тогда у нее есть возможность спросить себя: «У тебя совесть есть?» — и это будет значить следующую вещь: пересмотри свое решение, учитывая все привходящие обстоятельства, — и то, как тебе трудно, и то, что у тебя ребенок и муж, и что у мамы характер скверный, — пересмотри все и реши, сколько же времени ты реально можешь и собираешься ей уделять. А решивши, — если у тебя есть совесть, — свое решение выполняй.

Если же дочка списывает свое чувство вины на недовольство мамы, значит она передоверяет («делегировать») ей — маме — право и обязанность решения этой конфликтной ситуации. Значит, теперь мама должна (виртуально, посредством дочкиного невротического чувства вины) отвечать за то, что дочка делает и чего не делает. Одно дело — когда дочка отвечает перед собой за то, делает ли она все, что считает возможным и нужным, для маминого здоровья и благополучия. А совсем иное дело, если она пытается отвечать за то, чтобы мама была ею довольна, а за то, что она делает и чего не делает, отвечает — получается — мама...

Такое понимание совести является не только философским, оно опирается, кроме прочего, на технически понимаемую волю. Решая нечто и имея «совесть» в этом смысле слова, надо еще иметь волю это выполнить (см. 3–1–7) — или выполнить свое решение, или пересмотреть его. Но пересматривать решение нужно исходя из уверенности, что, так или иначе, его нужно выполнять.

«Но вот еще — уметь,» — пишет поэтесса¹. Об этом и книга.

0–2. А теперь — предисловие: состав и способ употребления

Жанр этой книги ближе всего можно определить как методическое пособие.

Это словосочетание может показаться не слишком вдохновляющим, для кого-то даже связанным с какими-то довольно «тусклыми» ассоциациями. Но все зависит от двух моментов. Во-первых, насколько «предмет», о котором речь, важен читателю, насколько читатель действительно хочет учиться тому, о чем пойдет речь. Ну, а во-вторых, — от того, конечно, как это написано.

О последнем, естественно, не мне судить. А что касается «предмета», — это, как говорится, на любителя. Многим свобода вообще не нужна. Я могу их понять — дело-то непростое, а награда может казаться довольно призрачной, — хотя не могу к ним присоединиться. Другие ищут свободу, понимая ее как свободу от внешних ограничений. Не все догадываются, что свободу человеку никто не может «дать». И что она, эта свобода, не в такой степени зависит от обстоятельств, как многие думают. Виктор Франкл в нацистском концлагере¹ был, может быть, более свободен, чем многие из нас в своей «обычной» жизни.

«Методического материала» в книге действительно много. Есть вполне конкретные методики: «делай так..., и ты получишь...» (так древние египтяне оформляли свои геометрические знания), например, в главе о работе с привычками. В других случаях возможности работы нужно проявить в тексте, а иногда и «за» текстом².

Может быть, для кого-то некоторая трудность будет связана с тем, что таких методик даже слишком много. Для начинающих (и продолжающих) замечу, что вовсе не предполагается, что все это «нужно» проделать/выполнить. Пользоваться предложенными техниками имеет смысл тогда, когда тема, которой они посвящены, актуальна, а сами техники вызывают энтузиазм и надежду на фрагмент освобождения от чего-то, от чего работающему действительно хочется освободиться.

Чтобы методики «работали», необходим целый ряд условий. Прежде всего у человека должно быть место для изменений. Многие читатели неплохих, в общем, книжек, описывающих, как добиться

¹ Франкл В. Сказать жизни «да» (Психолог в концлагере). М., 1985.

² Попробуйте, например, проделать это с довольно сложной теоретически главой 1–2–5, «Интроекция, отчуждение и предметность». Между тем, уверяю вас, эта глава подразумевает много всякой психотехнической работы.

¹ Горбаневская Н. Поэма рассвета.

того или сего (от «продать слона» до «обрести счастье»), начав следовать предложенным методам, быстро разочаровываются. Не потому, что у них «слабая воля» (хотя и такое возможно), а чаще потому, что в их образ жизни (и образ себя, и картину мира) предлагаемые «новации», сколь бы они ни были соблазнительными, не вписываются. Человеку, зарабатывающему хорошо если 40 тысяч рублей в месяц, бесполезно выполнять упражнения из книги «Как стать миллионером», даже если это неплохие упражнения, — если он этим самым миллионером не может себя реально представить. Мальчишке, который ловит плотву на маленькой речке, может и мечтается что-де «хорошо бы, хорошо бы нам кита поймать большого», но, поскольку он не имеет представлений ни о том, что делают с китами, ни о том, откуда бы этому киту здесь взяться, мечтания эти остаются вполне абстрактными.

Поэтому техники и методики в этой книге окружены представлениями о мире, в котором эти техники и методики уместны и плодотворны. А также идеологическими представлениями о том, кому и зачем может понадобиться эта самая свобода в тех или иных ее аспектах. Впрочем, я очень старался, чтобы эти представления не могли быть поняты как догматические утверждения, которые должны быть приняты на веру (об опасностях интроекции речь пойдет в разделе 1–2). Скорее это всегда — предложения к читателю задуматься о том, как он видит и понимает свой мир: миры ведь у всех разные, вопреки иллюзиям так называемой «консенсусной реальности».

Вот простая иллюстрация, помогающая понять, насколько миры и даже конкретные ситуации — разные. Вот я сижу напротив своего клиента. Казалось бы, мы находимся с ним в одной — нашей — ситуации, заняты одним и тем же содержанием нашего разговора. Но только — смотрите, как просто: он видит перед собой меня, а я вижу перед собой — его! Конечно, мне как психотехнику необходимо представлять себе, что и как он видит, в том числе — во мне, но это уже более сложная конструкция. А самому клиенту, скорее всего, не до того, чтобы представлять себе мою ситуацию в данный момент. Хотя иногда оказывается весьма плодотворным обратить его внимание на то, как выглядят его проблемы «со стороны», то есть, в данном случае — с моей стороны.

Представляя читателю те или иные картины мира, больше всего я стремился к тому, чтобы показывать возможные точки выбора. В конце концов свобода — это возможность и способность выбора и ответственность за свой выбор.

Книга содержит также немало теоретических представлений о психике и ее устройстве. Какие-то из этих представлений вполне традиционны (впрочем, в современной психологии даже самое традиционное оказывается дискуссионным), какие-то являются авторскими. Но это не книга по психологической теории, теоретические представления предлагаются читателю лишь в той мере, в какой это необходимо для понимания предлагаемых психотехник. Впрочем, я подозреваю, что эти представления все же несколько избыточны, так что совершенно не предполагается, что читатель детально освоит подчас довольно сложные теоретические рассуждения. Я стремился дать максимально подробные, — насколько это мне сейчас доступно, — ответы на вопросы, которые могут возникнуть у читателей, но если такие вопросы не возникают, со многим можно просто «ознакомиться».

Вместе с тем в форме «методического пособия» я постарался собрать и оформить опыт — опыт собственной борьбы за свою внутреннюю свободу и опыт моих клиентов, которым я старался помочь в их борьбе, как мог и как умел. Большинство примеров в книге — более или менее реальные, с изменением, конечно, имен и конкретных обстоятельств. Многие примеры — из моей собственной работы-над-собой.

Под психотехникой (от греческого «тэхне» — искусство, мастерство, умение) я имею в виду искусство обращения с психикой, прежде всего — собственной, но, поскольку психика «на людей не делится», или, точнее, делится не так, как паспорта, тела и шляпы (подробнее в 3–3), то и с «чужой». А вот «тэхне», искусство как раз является сугубо индивидуальной принадлежностью. Попробуйте представить себе Гилельса с фортепианной техникой Рихтера¹, или Олега Ефремова с актерской техникой Смоктуновского!

Психика дана нам прежде всего в нас самих, и освоение искусства обращения с нею естественно начинается с работы над самим собой (ср. 3–1). Приведу пример, в котором клиентка, поначалу списывавшая свои проблемы на окружающих, сумела решить свою проблему обратившись именно к изменению себя.

¹ Одной из книг, многому научившей автора в отношении индивидуализированности так понимаемой «техники», являлась книга А. Мартинсена «Индивидуальная фортепианная техника на основе звукотворческой воли» (М., 1966). Я бы всячески рекомендовал эту несколько не потерявшую своей актуальности книгу, но для ее чтения требуется хотя бы минимальное представление о том, как играют на фортепиано, и некоторый личный опыт в этом отношении.

Клиентка приходит на консультацию с жалобой, что ее выживают с очередной работы. Она сменила за короткое время несколько работ, и всюду у нее были конфликты, так что в конце концов пришлось работу менять. При этом каждый раз «они», конечно же, были к ней несправедливы, плохо с ней обходились и плохо к ней относились. И она, стремясь к «справедливости», постоянно им говорила, как они неправы и как скверно с ней обходятся. И у нее всегда были основания полагать, что «они» — неправы. Жить ей при этом, естественно, становилось в каждом новом коллективе все труднее, потому что «они» заранее уже оказывались готовыми ее обидеть.

Я предлагаю ей рассказать какую-нибудь конкретную ситуацию, в которой она права, а ее оппоненты неправы, — а потом рассмотреть эту ситуацию глазами оппонента. При этом я предлагаю ей на некоторое время оставить всяческие оценки — кто прав, кто неправ, кто хороший, кто плохой, кто кому что должен. Задача состоит просто в том, чтобы посмотреть, как видит ситуацию ее оппонент.

К счастью, клиентка оказалась в состоянии это сделать и, рассматривая ситуацию глазами оппонента, обнаружила, что для него она выглядит совершенно иначе, чем для нее. И живет в этой ситуации оппонент иначе, чем она. Увидев это, она получила возможность воспринять мой совет: «Давай ты не будешь совать им в нос свою правоту, а попробуешь договориться с ними исключительно по делу, учитывая свои и их позиции и особенности и понимая, что все могут быть правы по-своему».

Вообще говоря, задача, которую я поставил перед клиенткой, довольно сложна. Но клиентка оказалась то ли подготовленной, то ли удачливой, сумела переломить себя, перестать автоматически считать сослуживцев обидчиками, а себя — жертвой несправедливости, и начала учиться договариваться. Через некоторое время она перестала ссориться с людьми, скоро нашла новую работу и сумела там закрепиться. Рассматривая различные ситуации, она училась понимать, что все по-разному правы и по-разному неправы, — в том числе и она сама. Она стала с меньшим доверием относиться к своему ощущению обиженной жертвы и уверенности в собственной правоте. Теперь она живет как все — более или менее в мире с людьми, с которыми имеет дело. Изменив что-то в себе, она достигла и более благополучной жизни во внешнем плане.

Таким образом, каждая частная «техника», осваиваемая индивидуально, — это как бы дверь к определенному «пространству», в которое человеку захотелось попасть. А к этой «двер-

ри» — технике как набору упражнений, формирующих в результате некоторую систему навыков и способностей, — необходим «ключ». Послушное следование указаниям коуча или часами выполняемые упражнения без такого «ключа» — совершенно бесполезное занятие. В качестве примера можно вспомнить о сотнях учеников музыкальных школ, которые — бедолаги — часами разыгрывали (и продолжают разыгрывать, хотя нынче их стало меньше) «технические» сочинения, от этюдов Карла Черни до упражнений Ганона, совершенно не понимая, зачем это им нужно и к чему должно привести. Ни к чему и не приводило, кроме того, что многим из них «музыкальная школа на ухо наступила». А положительным примером (образцовым во всех отношениях) может служить Том Сойер, который, прогуливая школу (зачем бы она ему могла быть нужна?), с энтузиазмом осваивал сложный «пересвист», который показал ему приятель и который ему понравился. Понятно, что музыкальные (шире — интонационные), а также двигательные способности в результате этих «упражнений» развивались вполне успешно. Этот сложный, привлекший его «пересвист» был тем ключиком, который стимулировал его «упражнения» и делал их эффективными.

Технику как индивидуальное, личное умение я противопоставляю технологии как применению тех или иных знаний к преобразованию «объектов», когда на вход подается «болванка» (или, в психологическом случае, — «болван»), а на выходе благодаря серии «правильных», хорошо рассчитанных воздействий (то есть дальнейшего «оболванивания») получается определенный «продукт». Возможны и существуют психотехнологии, и одна из задач психотехники состоит в защите человеческой личности от технологических на нее посягательств.

«Технологический» подход к человеку — это то, что в психологии называют манипулированием. Такой подход может вести к некоторым «результатам», но никак не ведет к искомой нами свободе.

Приведу пример, в котором различие между психотехникой и психотехнологией проявляется вполне определенно. Клиент обращается с проблемой, что не может найти себе девушку. Даже в Туапсе специально съездил, и просто смешно — целый пляж девушек, но что-то ему мешает, так весь отпуск и провел один.

До меня он ходил к другому психотерапевту, работавшему в традиции так называемого нейролингвистического программирования (НЛП). Психотерапевт ему попался весьма изобретательный, сред-

ства использовал сильные, но только забыл обратить внимание на самого человека, — про то и история.

Терапевт сконцентрировался на том, что клиент боится знакомиться с девушками, и постарался доступными ему средствами снять эту проблему. В лучших традициях НЛП искали ресурс, который можно было бы использовать и перенести из успешной ситуации в неуспешную. Оказалось, что в других областях жизни клиент проявляет порой большую смелость, умеет преодолевать свой страх. В частности, он занимается прыжками в воду. И вот в качестве ресурса был взят момент, когда перед прыжком с большой высоты появляется страх, потом клиент преодолевает его, делает шаг, — а дальше все здорово, прыгаешь и летишь.

И этот ресурс они перенесли в проблемную ситуацию. Клиенту был предложен набор стандартных фраз для знакомства с девушками в транспорте, вроде: «Девушка, мы с вами уже десять минут едем в одном автобусе, а до сих пор не познакомились», и т. п. Клиент их освоил (то есть выучил и «отработал»), а страх было решено преодолеть с помощью ресурса: обращается он к девушке и представляет себе момент страха перед прыжком, потом вспоминает, как он умеет преодолевать этот страх, делает шаг и «прыгает», то есть подходит к девушке и произносит отработанную фразу.

Выяснилось, впрочем, что проблема на этом для него не решилась, потому что, заставив себя подходить к девушкам, он зато стал терять телефоны, которые они ему давали, или не мог заставить себя им позвонить. То есть проблема была в так называемом «запрете на секс», но это уже другая история (ср. 3–1–7). Здесь я хочу обратить ваше внимание на человеческий аспект дела.

Представьте себе, что вы — прекрасная дама или девушка (для многих моих читательниц это так и есть), и вот к вам подходит «джентльмен» (в кавычках, разумеется), преодолевая свой страх благодаря тому, что внутри себя он отождествляет знакомство с вами с прыжком в воду с вышки. Захочется ли вам иметь с ним дело?

Внешним образом проблема, вроде бы, решена: страх клиент преодолел, действительно стал знакомиться с девушками в транспорте (ситуация первого знакомства всегда выглядит немного неловко, так что его неловкость девушки не замечали). Но при этом заранее очевидно, что делать ему с этими девушками дальше будет нечего, поскольку он уже поставил барьер: девушка для него превратилась в «объектный» фрагмент среды, в которой он решает задачу преодоления своего страха.

Я поступил в этой ситуации так. Прежде всего я согласился с клиентом, что знакомство «с определенными намерениями» — это действительно стрессовая ситуация, и вряд ли стоит делать вид, что это не так. Но суть дела в том, что это стрессовая ситуация для двоих. Задача состоит не в том, чтобы формально «познакомиться», так сказать «провести шайбу» (например, получить телефон девушки), а в том, чтобы два человека на каком-то уровне (глазами или словами) встретились и решили, хотят ли они вступать в контакт друг с другом, а потом — хотят ли они продолжать этот контакт.

Технический (в отличие от технологического) прием мог бы здесь состоять в том, чтобы с самого начала заботиться об обоих участниках этой коммуникации. Здесь я рассказал историю, которая произошла со мной «на заре туманной юности». В аналогичной (даже несколько более сложной) стрессовой ситуации моя партнерша, которая была несколько опытнее и старше, сказала мне замечательную фразу: «Не бойся, я сама боюсь», — и нам обоим стало легче и лучше.

При этом нужно так предлагать знакомство (это, разумеется, относится к любому обращению), чтобы отказ ни в какой мере не был оскорбительным или унижительным ни для одной из сторон. Но чтобы мой клиент оказался способен к такой заботе о себе и своей (предполагаемой) партнерше, нам пришлось с ним еще поработать над способностью с уважением и вниманием относиться к себе и к другим.

Таким образом, можно сказать, что психотехника (в отличие от психотехнологии) — это искусство быть (становиться, оставаться) человеком среди людей.

Материал книги очень неоднороден. В основе его — лекции и тексты разного времени (от статьи 1993 года до написанных только что, летом 2019 года, страниц), не один раз обработанные и отредактированные. Но, в соответствии с главной теоретической посылкой автора, касающейся субличного разнообразия в составе психики (см. 3–3), этот материал стилистически (и даже отчасти содержательно) разнороден, как бы написан (или наговорен) из разных субличностей. Мне не показалось ни возможным, ни даже нужным приводить все это к единому стилистическому «знаменателю». Наверное, это может показаться некоторым неудобством для читателя — от главы к главе придется перестраивать восприятие. А может быть — тем интереснее и «живее». Не мне судить.



Одним из следствий такой разношерстности материала оказались различные повторы — примеров, ситуаций, идей и техник. Я не всегда считал нужным их убирать, потому что многие сходные примеры и идеи оказывались повернутыми разными своими аспектами в разных контекстах.

Здесь есть в значительной степени переработанные фрагменты из моей предыдущей книги («Психотехника экзистенциального выбора», М., 2001) и даже более ранней («Практическая психотехника», М., 1997), есть материал лекций последних двадцати лет, а также заметок в Живом Журнале и Фейсбуке.

Одна из основ книги — планировавшееся «приложение» для гаджетов, где я пытался в краткой (не более трех страниц на каждый текст) форме изложить основы своих представлений. В одном из вариантов этого «приложения» планировались даже «вопросы и задания». В этой книге я отказался от этой формы, надеясь, что читатели сумеют сами проделать необходимую переработку материала. Так же как не ставил я никаких специальных ограничений на объем глав, позволяя им быть такими, какие получались.

Зато общая «конструкция» получилась четкой и точно соответствующей задаче: описать возможности внутренней свободы в действительностях социума, межличностных отношений и собственной психики, попутно разбирая ограничивающие эту свободу, как называл это Ф. Перлз, «невротические механизмы».

Из работы над «приложением» я вынес опыт возможности и полезности многочисленных перекрестных ссылок на главы и разделы книги. Предполагалось, что в «приложении» они открываются простым нажатием пальца на ссылку. Впрочем, в бумажной книге нужный материал тоже несложно найти. Наверное, при беглом чтении такие ссылки можно пропускать, но при серьезной проработке (если захочется ее осуществлять) лучше этими ссылками пользоваться, поскольку различные материалы книги действительно между собой «перекрестно» связаны. Одно объясняет другое, это другое тесно связано с третьим и т. д.

Наконец, как всегда, благодарности. И, как всегда, без социометрии. Спасибо всем, кто своим вниманием в тех или иных формах способствует (способствовал, будет способствовать) существованию этой книги. Благожелательное произвольное внимание — основное (если не единственное) собственное достояние человека. И единственное, что делает существующее — существующим.

Часть 1

Раздел 1–1. Свобода в обществе

Зависеть от царя, зависеть от народа
Не все ли нам равно? Бог с ними. Никому
Отчета не давать, себе лишь самому
Служить и угождать; для власти, для ливреи
Не гнуть ни совести, ни помыслов, ни шеи.
А. С. Пушкин

1–1–1. Возможность свободы в обществе

«Нельзя жить в обществе и быть свободным от общества» — широко известная фраза широко известного политического деятеля¹. И это похоже на правду.

Что же делать человеку, ищущему (внутреннюю) свободу?

Можно не жить в обществе. Путь отшельника, наверное, так же стар, как сами человеческие общества. Наиболее известна идея религиозного «подвижничества», но существуют и другие возможности². Но мы здесь не об этом.

Другой вариант состоит в том, чтобы найти свободу **в** обществе. Здесь речь идет не о том, чтобы де-социализироваться, «уйти в пустыню», а о том, как, «живя в обществе», сохраняя нужные для себя социальные³ отношения и связи, придерживаться собственных целей и ценностей, не давая «обществу» навязывать себе чуждое и не отдавая ему «себя» — свои силы, свое время, свою жизнь.

Все человеческое в принципе социально. Детеныш становится человеческим ребенком постольку, поскольку социализируется. Все, что есть человеческого в человеке, возникает посредством социализации: язык, мышление, чувствование, формы жизни. Это — азы психологии со времен Выготского⁴. Социализируясь, человек стано-

¹ Впрочем, если не так уж давно этой фразой пугали школьников, то ныне, судя по форумам в соцсетях, не все даже знают, кому эти слова принадлежат.

² См., напр.: *Серкин В.* Свобода шамана. М.: АСТ, 2003, к шаманизму, Впрочем, имеющую мало отношения.

³ А также межличностные, к чему мы обратимся во второй части книги.

⁴ См.: *Выготский Л. С.* Конкретная психология человека // Пузырей А. Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005. Ссылаюсь именно на этот текст, пото-

вится членом общества — того общества, в котором произошла его социализация.

Актуальные отношения человека к своему обществу социологи называют социетальными, чтобы не путать с общесоциальными. Немного упрощая суть дела, можно сказать, что социетальное — это то, чего социум требует от человека в уплату за то, что он стал и остается человеком. Социум требует от человека, чтобы человек функционировал как его, социума, элемент.

До определенного предела общество заинтересовано в развитии ребенка, в его обучении, — но только до момента, когда ребенок может стать «полезным членом общества». Общество не заинтересовано в дальнейшем развитии индивидов, — во всяком случае большей части их; есть какой-то узкий класс профессий, для которых развитие необходимо, но и тут общество заинтересовано в исполнении профессиональных задач, а вовсе не в многостороннем гармоничном развитии человека.

Здесь возможна такая аналогия. Организм состоит из клеток и органов и пользуется ими, а также допускает их развитие, обеспечивает и требует такого развития в том направлении, которое нужно самому организму. По отношению к клеткам это, — с нашей точки зрения, — разумно. Социум примерно так же относится к индивидуальному человеку. Обеспечивая человеческому детенышу «вочеловечивание», социум вместе с тем стремится сделать человека не только социальным, но и социетальным, то есть требует, чтобы человек становился его функционером. Между тем человек имеет возможности индивидуального развития значительно большие и более существенные, чем то, что нужно нынешнему социуму, и для некоторых из нас это представляется не менее (а для кого-то, может быть, даже и более) ценным, чем функционирование в социуме.

Социум «выписывает заказы» на людей-функционеров, подобно тому, как муравейник определяет количество и характер своих муравьев. Когда муравьиная матка откладывает яйца, из них могут вылупиться муравьи разных видов — рабочие муравьи, муравьи-воины и пр. Удивительным образом в зависимости от положения и состояния муравейника в данный момент — воинственности соседних муравейников, погоды/климата и т. д. — нарождаются именно те функционеры и именно в тех количествах, которые необходимы муравейнику для данного этапа его жизни. Свойства муравьиных осо-

му что здесь эта идея выражена наиболее выпукло и емко. Впрочем, можно взять более известную книгу «История развития высших психических функций».

бей не заложены в яйце, они определяются тем, что нужно муравейнику в данный момент.

То же происходит и с людьми в социуме. Люди с их благополучием и развитием систему социума (в особенности в ее кризисном состоянии) мало интересуют, он занят сохранением себя и своего функционирования. Социум накладывает свои требования на жизнь людей, подобно тому, как муравейник определяет количество и тип своих муравьев. Наличному социуму нужны в определенном количестве работники производства, конторские служащие, банкиры, начальники, подчиненные и пр., со всей системой их взаимоотношений.

И социум создает в том числе идеологию для того, чтобы люди вставляли себя в места этой системы.

Конкретно-исторически мы живем в капиталистическом обществе¹, в эпоху его существенного, возможно — ведущего к его концу кризиса.

Об этом пишет И. Валлерстайн во многих своих работах². Один из основателей российской социологии Борис Грушин говорит об эпохе «социотрясения», глобальном цивилизационном кризисе: «Мы должны говорить, — пишет он, — ... о кардинальной ломке социальной структуры общества (на уровне жизни социума в целом) и коренной смене самой человеческой породы (на уровне персональной жизни отдельных людей), т. е. о полном крушении существовавших до того в обществе модусов человеческого бытия, о гибели живших ранее типов социальных субъектов и социально-психологических типов личностей, с одной стороны, и зарождении на их развалинах неких новых образований — с другой»³. А писатель-фантаст А. Валентинов⁴ просто констатирует: «Конец света наступил, а люди не заметили».

Если принять это предположение, из этого следуют существенные для нашей темы выводы.

(1) Требования, которые накладывает социум на составляющих его индивидов — это специфические составляющие буржуазной (в том числе — постсоветской) идеологии.

¹ Во второй части книги мы обратимся к другой стороне современной социальности — существующей параллельно с капиталистическим социумом системе семейных, шире — межличностных отношений.

² См., напр.: Валлерстайн И. Конец знакомого мира. Социология XXI века. М., 2006.

³ Грушин Б. А. Четыре жизни России в зеркале опросов общественного мнения. Жизнь 1-я. М.: Прогресс-Традиция, 2001. С. 11.

⁴ Валентинов А. и др. Нам здесь жить.

(2) Кризисное состояние социума делает господствующую идеологию менее монополистичной, дает возможность посмотреть на нее как бы «со стороны» и даже «сверху», делать ее предметом изучения и — для тех, кто ищет внутренней свободы, — ей противостоять. Для людей, которые в этом заинтересованы, более или менее хаотичное, неустойчивое состояние социума делает доступной свободу выбора способов жизни, ценностей и целей, трудно достижимую в более устойчивых, определенно структурированных социумах.

(3) И — last but not least — «не должно складываться впечатления о том, что каждый из нас — лишь пешка в каком-то большом механическом процессе, на ход которого невозможно повлиять. Совсем наоборот. Неопределенность результата обуславливается только тем, что каждый из нас постоянно, индивидуально или в составе группы стремится, предпринимая те или иные усилия, добиваться поставленной им самим перед собой цели. В периоды же всеобщего беспорядка значимым может оказаться даже самый слабый толчок»¹.

Таким образом, мы предполагаем возможность индивидуальной жизни, индивидуального развития как бы «сбоку» от системы буржуазного социума. Для больших масс людей это невозможно, да и не нужно, как объяснял Г. И. Гурджиев П. Д. Успенскому². Социум живет на людях, и люди в своей массе живут в социуме, удовлетворяясь его идеологией и занимая возможное для них положение. Но есть какое-то количество людей, для которых возможна жизнь по другим законам, которым лазейки оставлены и пути известны. (Эта книга как раз и предназначена для того, чтобы рассказать о некоторых путях и лазейках тем, кому это нужно). Однако для этого нужно относиться к социуму как лишь к условию, среде своего существования, имея такие представления о сути, целях, ценностях и задачах этого своего существования, которые выходят за пределы, общепринятые в данном социуме. Наличный социум навязывает людям определенную идеологию, определенные представления, ценности, картины мира и т. д., — те, которые нужны этому муравейнику в его текущем состоянии. Но все это можно поставить под сомнение («тематизировать», как сказал бы Э. Гуссерль, то есть сделать те-

¹ Валлерстайн И. Конец знакомого мира. Социология XXI века.

² См.: Успенский П. Д. В поисках чудесного. Гл. 3. К этой книге мы еще не раз будем возвращаться.

мой) и начать нарабатывать собственную идеологию — найти другую опору для своей жизни.

Для этого необходима довольно непростая жертва: нужно пожертвовать желанием жить «как люди»¹, как все. Это нелегко, но возможно. Это возможно, но нелегко. Облегчается это тем, что, с одной стороны, «люди» вокруг нас живут все хуже, а с другой, технической стороны, — тем, что «людям» становится друг до друга все меньше дела. Если в тоталитарных обществах всем до всех было дело, все за всеми следили, то теперь всем до всех дела все меньше. И представление о том, что «все люди» каким-то определенным образом «думают», что-то «считают» и т. п., — становится все более сомнительным (к этому мы еще вернемся).

Человеку, привыкшему жить в жестких рамках социальной (точнее — социетальной) детерминированности, нелегко почувствовать, выходя за ее пределы, насколько в действительности ужасно это детерминированное состояние². Может быть, в этом может помочь, в качестве эмоциональной «страшилки», напоминание о крайних (но притом в нашей жизни вполне обычных) формах влияния социетальных факторов на психологическое состояние обычного человека.

Приведем описание известного стэнфордского эксперимента из книги его руководителя, Филиппа Зимбардо, «Эффект Люцифера»³. В этом эксперименте группа специально отобранных в результате большой батареи тестов по параметрам полной «нормальности» студентов были (добровольно, за сравнительно небольшую почасовую оплату участия в эксперименте) помещены в условия имитации тюрьмы, где одним участникам эксперимента была назначена роль «заключенных», другим роль «охранников». Меньше, чем за неделю участники эксперимента забыли, что они — просто студенты, и настолько отождествились с назначенными им условными ролями, что эксперимент пришлось прекратить. Вот как пишет об этом Филипп Зимбардо:

«Как обычные люди приспособляются к обстановке такого учреждения? Как дисбаланс власти между охранниками и заключенными отражается в их повседневном взаимодействии? Если поме-

¹ «Люди» — бибихинский перевод хайдеггеровского экзистенциала *das Man*. См.: Хайдеггер М. Бытие и время.

² Гурджиев в книге «Всё и вся» использует выражение «ужас-положение».

³ Зимбардо Ф. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев. М., 2014.

стить хороших людей в плохое место, что победит — люди или место? Можно ли избежать насилия, обычного для большинства реальных тюрем, в тюрьме, где содержатся хорошие мальчики из среднего класса? Вот некоторые вопросы, которые мы хотели исследовать в ходе эксперимента, который начинался как простой опыт из области тюремной жизни. ... Мы хотим знать, каким образом тактики управления сознанием лишают нас свободы выбора и заставляют уступать тирании конформизма, подчинения и разбедающих душу сомнений и страхов...

... Стэнфордский тюремный эксперимент начинался как простой опыт по изучению влияния, которое оказывает сочетание ситуационных переменных на поведение людей, играющих роли заключенных и охранников в искусственно созданной тюремной среде. В этом экспериментальном исследовании мы ... хотели выяснить, что сильнее — хорошие люди или плохая ситуация.

Но потом эксперимент превратился в яркую иллюстрацию тлетворного воздействия плохих систем и плохих ситуаций, их способности заставить хороших людей вести себя патологическим образом, чуждым их природе. Хронология этого исследования ... ярко демонстрирует, как обычные, нормальные, здоровые молодые люди подчинялись давлению или уступали соблазну социальных сил, действовавших в этой поведенческой ситуации. То же случилось и со мной, а также с другими взрослыми людьми, профессионалами, которые так или иначе входили в контакт с этими силами. Граница между Добром и Злом, которая представлялась нам непроницаемой, оказалась весьма и весьма размытой.

Как мы видели, наша тюремная среда оказалась психологически весьма достоверной и вызвала у многих участников эксперимента сильные, реальные и часто патологические реакции. Мы были удивлены и откровенным доминированием охранников и тем, как быстро оно возникло в ответ на бунт заключенных. Нас поразило, что ситуационные факторы ... смогли так быстро и так сильно подчинить своему влиянию почти всех этих нормальных здоровых молодых людей.

Переживание потери собственной идентичности, произвол и постоянный надзор, а также отсутствие личного пространства и сна вызвали синдром пассивности, зависимости и депрессии, напоминающий феномен, получивший название «выученной беспомощности». Половину студентов-заключенных пришлось освободить раньше времени из-за серьезных эмоциональных и когнитивных расстройств — временных, но весьма интенсивных. Большинство из тех, кто остался до конца, безропотно подчинялись требованиям и вели

себя словно зомби. Они стали вялыми и апатичными, уступая любым прихотям охранников, власть которых становилась все более жесткой.

Как и отдельным «хорошим охранникам», лишь немногим заключенным удалось противостоять ситуации.. Они безропотно приняли диспозиционную перспективу, которую внушили им охранники...

Вначале у нас была группа людей, чьи данные почти не отклонялись от средних показателей образованного населения — по всем параметрам, которые мы измерили до эксперимента. Тех, кому случайным образом достались роли «заключенных», вполне можно было заменить теми, кто играл роли «охранников». Ни один из участников обеих групп не совершал преступлений, не имел никаких эмоциональных проблем, физических заболеваний и даже недостатков в интеллектуальной или социальной области, наличие которых обычно отличает заключенных от охранников и от других членов общества. В силу такого случайного распределения и предварительного тестирования я могу утверждать, что эти молодые люди не внесли в нашу тюрьму никаких патологий, которые могли бы проявиться в роли заключенных или охранников.

В начале эксперимента между этими двумя группами не было никакой разницы. Но не прошло и недели — и между ними уже не было ничего общего. Следовательно, можно сделать вывод, что их патологическое поведение стало результатом сочетания ситуационных сил, постоянно влияющих на всех обитателей мнимой тюрьмы. Далее, эта Ситуация была создана и поддерживалась силами определенной Системы... Комплекс сил, действовавших в этой Ситуации, включал в себя ситуационные факторы данного поведенческого контекста: роли, правила, нормы, анонимность людей и места, процессы дегуманизации, конформизм, групповую идентичность...»

И в заключение Ф. Зимбардо пишет: «...Я знаю, как сильна может быть власть ситуации. Но при этом я не склонен недооценивать способность человека действовать разумно и критично, на основании достоверной информации, и осознанно направлять свое поведение для достижения определенных целей. Понимая, как проявляется социальное влияние, осознавая, что любой из нас уязвим для его незаметной, но мощной власти, мы можем стать более мудрыми и сознательными потребителями и не окажемся легкой добычей всевозможных авторитетов, групповых мотивов, громких призывов и стратегий подчинения».



1–1–2. Социальные лестницы

Внутреннее освобождение от жестких требований социума — это прежде всего отстройка от той идеологии, которую социум создает и поддерживает для того, чтобы расставлять нужных ему «муравьев» по нужным ему местам.

В частности, это отстройка от стремления бесконечно подниматься вверх по тем или иным социальным лестницам, — богатства, власти, карьеры, престижа и пр., — к чему побуждают людей требования социума, нуждающегося не только в большом количестве исполнителей внизу пирамиды, но и в определенном количестве разного рода менеджеров (в том числе воображающих себя «хозяевами») на разных ее верхних слоях. Обман здесь состоит в том, что естественное для человека стремление к развитию и совершенствованию загоняется в русло целей и ценностей, которые чужды человеческой сущности, стремящейся к развитию, и подменяют сущностное развитие обретением внешних, социетальных атрибутов богатства, престижа, власти и т. п.

Когда-то, в мифические времена «золотого века», верх и низ этих лестниц определялся очевидной для всех совокупностью многих параметров: предполагалось, что человек, обладающий властью и авторитетом в обществе, — например, брахман, — и более духовен, и более учен, и более умен, и более силен, и более добр, и более заботлив, и более дальновиден, чем представители низших каст. То же предполагалось (по крайней мере в идеале) относительно «лучших людей» — аристократов — в классическую эпоху афинской демократии¹.

Сейчас все эти параметры, или шкалы, находятся в состоянии максимальной дивергенции: богатые не добры, люди при власти не заботливы и т. д. Лестницы власти, богатства, знания, духовности, которые когда-то составляли единство, теперь разделены.

И бесконечное движение вверх по этим лестницам, на которое нужды социума подталкивают людей, все более теряет человеческий, личностный смысл. В сегодняшней ситуации продвижение по этим лестницам высасывает энергию человека и мало что дает взамен. Власть не дает свободы, ради которой она, вроде бы, завоевывается, деньги не дают благосостояния и покоя. Одним словом, все эти лестницы — ловушки для мотивирования людей к функционированию на потребу социуму.

¹ Ср. анализ платоновского «Алкивиада» в кн.: Фуко М. Герменевтика субъекта. М., 2007.

Деньги — в самом широком смысле — выполняют в социуме с точки зрения индивида¹ три функции: прежде всего это средство обеспечения того, что необходимо для жизни, во-вторых — с деньгами связана символика престижа (и престижного потребления), и в-третьих, некоторые люди имеют дело с деньгами как капиталом, специфическим образом функционирующим в капиталистическом обществе.

Как подсистема социума деньги обладают определенным самостоятельным существованием, и по законам капитализма эта подсистема стремится к разрастанию. В этом своем стремлении она совершенно равнодушна к жизни и благополучию отдельных людей и даже больших групп² и стремится использовать их в своих системных целях. Нет смысла говорить, что одни люди «эксплуатируют» других людей; всех их — на разных ролях и местах — безжалостно эксплуатирует большая экономическая система, а «кому живется весело, вольготно» — на Руси или еще где бы то ни было — это совершенно другой вопрос³.

Живя в обществе, экономическая система которого определяется законами капитализма, все люди вынуждены платить этой системе определенную дань. Часть этой неизбежной дани выражается просто в деньгах — налогах и прочих поборах. Но гораздо более тяжелая дань — идеологическое программирование, превращение огромной массы людей поистине в «муравейник».

В противовес этому программированию можно предположить, что каждый задумывающийся о своей жизни человек может иметь какое-то представление о том, в каком диапазоне каждой из шкал (например, богатства) существование для него естественно, комфортным для него образом соотносит «достижения» и цену, которую за эти достижения надо платить. В частности, какой объем денег как энергии человек может и хочет пропускать через себя, не теряя при этом («на» этом) себя, свои человеческие цели и ценности.

¹ Напомню, что наш предмет — исключительно психотехника, а никак не экономика или что-то подобное.

² В середине 10-х годов нашего века один деятель российской государственной экономики заявил, что содержание стареющего населения России для государства «нерентабельно».

³ Автору не раз приходилось работать с бизнесменами, которые невротизировались, доходя до психотических состояний, поскольку не справлялись с объемом энергии денег (деньги — это же разновидность энергии), через них проходящей.

В нашей культуре — как наследие древнегреческого агона¹ — часто ценится максимизация (хорошего) и минимизация (плохого), разного рода «альтиус-цитиус-фортиус» и прочие *тараканьи бега*. Между тем внутренняя свобода предполагает освобождение от вовлеченности в такого рода соревнования. Ценностью и целью становится *оптимум*, то есть тот уровень, то положение на самых различных шкалах, которое оптимально для реальных жизненных задач человека.

Часто говорят, что мы живем в «обществе потребления». Практически это значит, что система производства настроена не на то, чтобы удовлетворять потребности людей, а, наоборот, — производится то, спрос на что искусственно создается рекламой и подобными средствами. Людям навязываются ценности все более интенсивного количественно и качественно «потребления», то есть приобретения товаров и услуг в максимально возможном для человека объеме и с дополнительным привкусом «престижности» этого потребления.

Вспоминается история из сборника американского фольклора²:

«Сэм Толмен мог всучить свой товар кому угодно, потому что он умел и польстить покупателю, и пошутить с ним, и обмануть. Этот коробейник был истинным янки.

Как-то ранней весной он взял под мышки два большущих короба с дамскими шляпками и пустился в дальнюю дорогу на полуостров Кейп-Код. Женщины в этом отдаленном углу знать не знали, какие шляпки на большой земле сейчас носят. А если до них и долетали какие-нибудь слухи, то откуда им было достать их?

Той весной в моде были такие малюсенькие и воздушные шляпки, что в два короба их уместилось великое множество. Раньше, чем за две недели, Сэму ни за что бы не распродать их.

А ему надо было вернуться в Бостон не позднее чем через десять дней!

Что же он тогда придумал?

Шляпки эти были двух фасонов: одни формой в плоскую тарелочку, а другие как изогнутый кокетливый соусник.

Вот Сэм Толмен и сказал женщинам на острове, что в этом году все бостонские дамы носят сразу по две шляпки — тарелочку впереди, а соусник сзади, поверх узла, или, как было принято тогда называть, поверх пучка.

¹ А. И. Зайцев («Культурный переворот в Древней Греции...». М., 2001) полагает «агональность» (соревновательность) одним из основных стержней древнегреческой культуры.

² «Народ, да!». М., 1983.

Кейп-кодские модницы, конечно, накупали себе и своим дочерям и племянницам по две шляпки, так что Сэм Толмен вернулся в Бостон даже раньше чем через десять дней. Ну и посмеялся он над доверчивыми модницами из Кейп-Кода».

Оказывается этот тренд, когда-то представлявшийся забавным курьезом, был заложен уже на заре (американского) капитализма. Теперь люди покупают последнюю модель айфона не потому, что им нужен телефон или нужны те новые функции, которые в новой модели заложены, а потому что это принято и престижно. И никто над ними уже не смеется, как посмеялся «истинный янки» над провинциальными модницами, потому что теперь «айфон с двумя шляпками» уже не курьез, а обычная, повсеместно принятая практика.

Масса людей оказывается в рабстве не только в сфере производства, но и в сфере потребления. Один автор¹ пишет, что для каждого страта есть свой набор предметов потребления (от машины до кофемолки), — для одних на одном уровне, для других на другом, — но для всех как бы рассчитано, чтобы на обеспечение полного набора уходила *вся энергия* человека.

Ценности эти реально захватывают большое количество людей и делают их частью кругового механизма производства-и-потребления. Чтобы остановить (для себя) это беличье колесо, необходимо во-первых, отстроиться от погони за престижем потребления и, во-вторых, научиться задавать себе простой вопрос: что мне действительно нужно и зачем. То есть это в конце концов вопрос об овладении собственным образом жизни (см. **3–2–10**).

Речь не об искусственном «аскетизме» или отказе от чего-то действительно нужного. Речь о нахождении необходимого и естественного для себя объема и качества потребления.

Существует миф, что деньги на жизнь нужно «зарабатывать». Хотя есть немало людей, для которых это не так, но есть и немало людей, для которых этот миф соответствует их действительности. Работа и профессия — одна из важных тем современного социального существования людей.

Возможно разное осознание своей жизни на работе. Есть старая история о том, как трех рабочих спросили, чем они занимаются. «Не видишь, что ли? — Камни таскаю», — ответил один. «Я кормлю семью», — сказал другой. Третий остановился, внимательно посмо-

¹ Бурислав Сервест.

трел на спрашивающего и сказал: «Я строю Домский собор». Разумеется, все трое делали все это одновременно — таскали камни, зарабатывали на жизнь — свою и, может быть, своей семьи, и строили Домский собор. Разным было только осознание.

Трудность современной ситуации в том, что значительная часть того, чем заняты люди «на работе», лишена — если честно смотреть на вещи, — какого бы то ни было смысла. Безграничное и бессмысленное развитие производства: «больше железной руды, чтобы больше металла, чтобы больше экскаваторов, чтобы больше железной руды»; удовлетворение искусственно создаваемых как-бы-потребностей; конкуренция и перепроизводство, — вот только некоторые из трендов, вовлекающих огромные массы людей в никому не нужный «мартышкин труд».

При этом люди, которые заняты в производстве и реализации такого рода «товаров», как бы не сталкиваются с вопросом о том, кому и для чего нужно то, что они делают: производят, продают, рекламируют и пр. Они, эти люди, просто вставлены в определенные ячейки социальной системы. Было бы излишним максимализмом говорить, что-де совершенно необходимо, чтобы человек делал на работе что-то кому-то полезное. Социальные игры бывают разные. Но беда в том, что у «производственных винтиков» подчас нет выбора. При минимальной социально-профессиональной мобильности, которая подчас сводится к запрограммированному «продвижению по службе» в той же колее, на которую человек попал в начале своей «карьеры», задумываться о том, чем он, собственно, занимается, человеку как бы даже опасно, — настроение может испортиться. Вот и жонглирует он «вторыми шляпками», мороча кейп-кодских модниц, — себя в том числе.

Есть формула, фиксирующая три измерения действительно полезной деятельности: она должна быть полезна другим людям, полезна (интересна) самому человеку и угодна Высшему (что бы ни понимать под этим словом).

Вместе с тем, если человеку действительно необходимо зарабатывать себе (а может быть, и не только себе) на жизнь, с этим приходится считаться и этому условию жизни в социуме приходится соответствовать. Здесь возможны два полярных случая (и множество промежуточных положений между ними). В одном случае человек получает деньги за то, чем он на самом деле хочет заниматься, за работу, которая его интересует, развивает, дает ему чувство удовлетворения и полезности. В другом, противоположном, случае человек хочет (хотел бы) заниматься чем-то таким, что в реальных усло-

виях его социума не оплачивается или оплачивается крайне недостаточно. Тогда ему приходится что-то делать для заработка, по возможности минимизируя эту «занятость» и оставляя себе время и силы для того, чем действительно хочется заниматься. Так, например, гениальный Мусоргский большую часть жизни работал младшим столоначальником в некоем Лесном ведомстве.

Некоторое время тому назад существовал вопрос о «выборе профессии». Предполагалось, что профессия выбирается в юности на всю жизнь (лет 15–20 тому назад ко мне еще приходили клиенты с такими проблемами), и поменять ее если не невозможно, то трудно. Сейчас набирает популярность схема так называемого «непрерывного образования» — человек осваивает какую-то профессию, начинает в ее рамках зарабатывать на жизнь, но параллельно осваивает другую профессию, потом переключается на нее, зарабатывает ею, а параллельно осваивает следующую профессию, и т. д.

Полезно также иметь в виду, что в современном, быстро развивающемся обществе само понятие «профессии» постепенно размывается, теряя как предметную, так и социальную определенность.

Нужно ли человеку, стремящемуся к внутренней свободе, иметь гражданскую, уже — политическую позицию? Наверное, ответ на этот вопрос является в достаточной степени индивидуальным, в диапазоне от «... мой друг, отчизне посвятим...» и до «... но есть покой и воля. ... Давно, усталый раб, задумал я побег в обитель дальнюю» (орфография Пушкина).

Кто-то в большей, кто-то в меньшей степени заточен под ту или иную социальную активность. Да и в разные периоды жизни одного человека это может быть по-разному. Важно, чтобы позиция эта, как и все прочее у свободного человека, была его собственной, не навязанной ему социальными обстоятельствами и окружением. В конце концов, знаменитый стоик Марк Аврелий «работал» императором, ставя во главу угла своей социальной деятельности глубокое, чисто римское чувство долга, и это не мешало ему с достаточной полнотой следовать стоическим жизненным установкам.

Власть, как и деньги, тоже с точки зрения индивида, можно разделить на непосредственную власть одного человека над другим и опосредованную власть над людьми тех или иных социальных ма-

шин (прежде всего — государства¹), в которых люди могут выполнять определенные функции.

Здесь у стремящегося к внутренней свободе человека тоже есть определенный выбор: какого рода власть, в каком объеме и какого качества для него уместна и комфортна. Мы уже упоминали стоика-императора Марка Аврелия; с другой стороны, увлеченный «звездочет» (ученый, художник и т. п.) может (по крайней мере) стремиться не иметь никакой власти над кем бы то ни было и не быть кому бы то ни было подвластным.

При этом та или иная мера власти и подвластности, которую осознанно берет на себя человек, может не лишать его внутренней свободы, если сопровождается адекватной ответственностью.

Говоря о социуме, мы до сих пор оставляли в стороне вопрос о его сложном строении. С точки зрения интересующих нас вопросов необходимо говорить не столько о едином «обществе», сколько нужно иметь в виду непростую систему взаимодействия макро- и микрообществ разного масштаба: наций, стратов, слоев, классов (в том или ином смысле слова), разного рода сообществ — коллективов, групп и т. д. Все они связаны и перемешаны, особенно в эпоху интернета, но при этом и более или менее обособлены, все имеют какие-то свои оттенки идеологий, ценностей, целей, образов жизни и пр.

Это создает для человека, ищущего внутреннюю свободу, большое разнообразие возможностей. Но при этом нужно иметь определенную мобильность — не обязательно внешнюю, социетальную, но желательную — внутреннюю.

Так или иначе, чтобы жить в системе обществ и сообществ, в которых мы хотим (или вынуждены) жить, необходимо обладать некоторым объемом «социетальности». Подобно тому, как мы имеем органы дыхания и пищеварения для жизни в природной среде, однако не сводим себя к легким или желудку, нам нужно иметь органы, необходимые для жизни в социальной среде, — тем, что можно назвать «социальным телом»: определенным количеством ролей, которые мы можем играть в социуме, — и формировать образ себя, способный обеспечить выполнение этих ролей.

¹ Вопрос о власти государства, в том числе — идеологической, мы здесь специально рассматривать не будем. Заинтересованному читателю можно рекомендовать книгу В. Волкова «Государство, или Цена порядка» (СПб., 2018).

1–1–3. Социум и личность

В современных обществах качество *личности*, в частности, способность выбирать собственный путь и здраво судить об основах жизни, абстрактно предполагается за каждым «членом общества», достигшим определенного «паспортного» возраста. Если когда-то, в условной «древности», правом и способностью выбора наделялся один, главный представитель общества — египетский, например, фараон или китайский император, который «работал личностью» за всю «Поднебесную», позже это была правящая элита (знать, старейшины и т. п.), затем — все более широкий круг людей (например, «благородные свободнорожденные» в греческом полисе), то теперь, во всяком случае в теории, «все» стали «равны» (правда, как не так давно стало известно, некоторые все-таки «равнее» других¹), и все призваны судить и рядить обо всем.

Это не столько «привилегия» или «завоевание демократии», сколько жесткая реальность нашего «современного» — modern — общества. Эта реальность состоит в том, что культуры перемешиваются, социокультурные традиции, на которые в устойчивых традиционных обществах люди могли опираться, больше не обеспечивают «нормальности» даже элементарного социального поведения, например, рождения и воспитания детей. Человек остается один на один со своими проблемами в «открытом социуме», так что думать самому ему просто приходится.

Жизнь современного общества требует от человека способности опираться на самого себя, которую так ценил основатель гештальт-терапии Ф. Перлз: «Человек, способный жить в заинтересованном контакте со своим обществом, не будучи поглощен им, но и не отчуждаясь от него — это хорошо интегрированный человек. Он опирается на себя самого, поскольку понимает отношения между собой и обществом...»².

Впрочем, в реальности мы видим значительную дифференциацию: люди, которые хотят оставаться людьми, вынуждены для этого очень сильно продвигаться в своем человеческом развитии; остальные, деградируя от народа к «населению» и дальше, рискуют, оставшись на обочине, затеряться в пучинах небытия. Кроме многочисленных катаклизмов и болезней, давно предсказанных и ныне воплощающихся, их ждут такие немислимые раньше формы «подключения к небытию», как бессмысленное и безудержное «потребление», ради

¹ Оруэлл Дж. Скотный двор. М.: АСТ, 2014.

² Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. М., 1996.

которого приходится участвовать в столь же бессмысленном и безудержном «производстве», компьютерная зависимость, в частности погруженность в так называемые «социальные сети», игры в виртуальных пространствах и т. д. и т. п.

Нормы поведения человеку «вменяются» вместе с социализацией или аккультурацией. Человеком можно стать, только социализуясь в том или ином обществе. И вместе с прочими культурными нормами — языком, предметностью и пр., «начинающему человеку» вменяются и социетальные нормы, то есть «расклад» социальных ролей, присущих данной культуре.

В добротной традиционной культуре человеку противопоставить этому было нечего. Если мир изначально, всегда и по сути устроен, например, так, что лучшие куски мяса отдаются мужчинам, а женщины и дети подъедают объедки, что членов чужого племени нужно при каждой возможности убивать, а в некоторых специальных ситуациях — съедать, с этим вряд ли можно было что-либо поделать.

К счастью, замкнутая и полностью воспроизводящаяся традиционная культура — абстракция, которая вряд ли когда-либо реально воплощалась. Всякая реальная культура неоднородна, а уж наше вавилонское столпотворение — и подавно. С самого начала «очеловечивания» ребенка мама говорит одно, папа — другое, а бабушка — третье. Реально же с ребенком сидит няня, которая почти ничего не говорит, но делает четвертое или десятое. И это создает для ребенка необходимость и возможность *выбора*.

Первый «шаг» механизма, характерного для современной культурной эмансипации индивида, — переход от норм семейной субкультуры, подчас весьма причудливых и часто устарелых, к более общим культурным нормам, носителем и транслятором которых призвана быть поначалу школьная учительница. Однако, как правило, оказывается, что в начальной школе учительница недостаточно компетентна, и такого рода «революции» повторяются для растущей личности при переходе из начальной школы в среднюю, из средней — в высшую. Один умный профессор говорил своим студентам: «Ваше реальное образование начнется, когда вы закончите институт». Он не добавлял: «Начнется для тех, для кого начнется», — но умные догадывались.

Нормы существуют в социуме в разных «ипостасях». Наиболее простая — «то, что принято». С точки зрения предметности, это так

называемая консенсусная реальность — то, как люди определенного круга общения представляют себе мир и место человека в нем. Впрочем, будучи простой, эта форма оказывается и очень ненадежной. «Наш круг» всегда более или менее узок, и, сталкиваясь с более широкой реальностью, люди «нашего круга» рискуют попасть впросак. Известна история про даму, которая, увидев в зоологическом саду жирафа, воскликнула: «Не может быть!».

Второй, собственно культуuroобразующей формой существования норм является специальное выделение в социуме функции нормировки¹. Здесь нормы формируются, хранятся и передаются новым поколениям специально выделенным отрядом людей, наделенных соответствующими обязанностями и правами. Работники «образования» являются типичными представителями этой функции.

Третьей формой существования нормы, выходящей в «современном» (modern) социуме на передний план, является «тэхне» — искусство, искусность. В области науки это поиск Истины, в области «искусства» (в узком, новоевропейском смысле слова) — Красоты и Смысла, в области религии и разного рода «эзотерических» учений — реальной причастности Духу. В современном обществе психотехники ищут и формируют экзистенциально оправданные формы жизни людей. Люди тэхне за норму почитают не общепринятое и не просто нормативно-фиксированное, а то, что удалось им лично почувствовать в поиске собственной реальности.

Все это касается среди прочих аспектов культуры и социетального плана. Если, например, в обычной школе ученик — он и есть ученик, и на него можно и нужно кричать, заставлять его делать то и не делать другого, и пр., то существует и иная перспектива с совершенно иными отношениями между социальными единицами «учитель» и «ученик». Если в значительной части «производственных отношений» действует принцип «я — начальник, ты — дурак», то существуют и иные «производственные отношения»².

Впрочем, и без всяких утопий социетальный хаос достиг такой степени, что неленивый психотехник имеет возможность строить свои социетальные отношения так, как ему нужно. Основным приемом является здесь *тематизация*: превращение чего-то само собой

¹ См.: Щедровицкий Г.П. «Естественное» и «искусственное» в семиотических системах // Щедровицкий Г.П. Избранные труды. М., 1995.

² Ср.: Тоффлер Э. Третья волна.

разумеющегося в тему размышлений и практического варьирования. Тематизации могут способствовать различные жизненные ситуации (повезло человеку — выгнали с работы), возможны и различные схемы систематического поиска тем для размышления и формирования собственных представлений (их описание — одна из задач этой книги). Так или иначе, когда нечто важное для жизни становится темой, находятся альтернативы имеющемуся положению дел, и после этого делается возможным выбор. Далее мы увидим, что эта психотехническая работа может, в частности, осуществляться как проработка интроектов (см. 1–2).

1–1–4. Лабиринт жизни

Мне снится сон:

«Я плутаю во дворах, расположенных на половину моего роста ниже уровня улиц. Из дворов нет выхода на улицы. Звучит комментарий: есть легенда, что отсюда можно выйти, если долго-долго идти прямо, все время чуть-чуть поднимаясь. Я вижу дорогу, идущую прямо и немного вверх, собираюсь по ней идти, но почему-то сворачиваю на боковую параллельную дорожку, надеясь вернуться на прямую дорогу, но сразу же ее теряю, опять углубляясь в переплетение дворов».

В группе онейронавтов — путешественников по снам, называющих себя «хакерами сновидений»¹, — такой сон называется лабиринтом. Вся наша жизнь в каком-то смысле — сон, утверждает Гурджиев, — причем сон гипнотический. И в этом сне мы нередко оказываемся в таком лабиринте.

Уровень жизни, на котором мы себя обнаруживаем, — не только во сне, но и «по жизни», — как правило, несколько ниже, чем тот, на котором нам хотелось бы жить². Слабые жалуются, сильные ищут выход. Выход всегда есть, но добравшись до портала, через который можно подняться на следующий уровень, и увидев, что для этого нужно сделать, мы обнаруживаем, что нужно еще стать тем человеком, который может жить на другом уровне.

Лабиринт — говорят хакеры сновидений — это прежде всего ловушка внимания. Мало изменить среду, в которой живет человек (даже если это удастся), — менять нужно самого себя: того, кто смотрит сон про лабиринт длиной в жизнь.

Фраза эта — «менять самого себя» — так же тривиальна, как и непонятна. Расшифровкой ее — для кого занятной, а для кого и практической, — является все содержание этой книги. Пока же скажем, что в лабиринте жизни, как в компьютерной игре, выход всегда есть. Нужно только перестать брести привычной дорогой и отправиться в «квест»: искать порталы, через которые возможен переход на более высокий уровень, артефакты, которые дают энергию для поисков и для перехода, и избегать ловушек, чаще всего представляющих собой петли, где одно вызывает другое, а другое делает неизбежным первое.

¹ См., напр.: *Макиавелли П.* Практикум по хакерскому stalkingу. М., 2007.

² Напомним, что речь идет не о карабкании по социальным лестницам, которым была посвящена вторая глава, а о реальной и многообразной оценке того, «как я живу».

...Иван Иванович Тапочкин, сотрудник Отдела анализа дополнительной информации Мосгазводопрома, жалуется, что ему до смерти надоела его работа. Он хотел бы ее поменять, но для этого нужны время и свободная энергия, чтобы научиться чему-то другому или хотя бы поискать новое место. А времени и энергии как раз нет, потому что их съедает та самая до смерти надоевшая работа.

Эту работу Иван Иванович не может приостановить ни на один день, потому что, во-первых, он человек ответственный и обязательный, а, во-вторых, эта работа дает деньги, необходимые для жизни семьи. А семья живет на эти деньги впритык, так что запаса сделать невозможно, — как это обычно водится у людей его круга. Таков, как мы уже говорили, принцип функционирования потребительского общества: для того чтобы иметь нормативный, — довольно определенный для каждой имущественной страты, — набор девайсов (от машины до кофемолки) и услуг, человек должен потратить всю свою энергию.

Для Ивана Ивановича дело осложняется еще тем, что на эту работу его устраивала жена, Марфа Спиридоновна, будучи дальней родственницей его нынешнего начальника. И она, конечно же, не одобрит его желание перейти на другую работу, так что с ней он об этом даже не заговаривает.

Марфа Спиридоновна естественно хочет, чтобы Иван Иванович больше зарабатывал. Она постоянно ворчит, что если бы он больше старался, она бы уговорила родственника поднять ему зарплату. По этому поводу Иван Иванович взял на себя заботу по раскручиванию некоего проекта, который в будущем может дать фирме прибыль, рассчитывая (хотя явно это не оговорено) получить с этого какую-то прибавку к жалованью. Так что думать о смене работы теперь еще труднее, потому что Иван Иванович ждет, когда его усилия окупятся, а это дело долгое.

В этом запутанном лабиринте всё со всем увязано и скоординировано и выглядит даже относительно благополучно и устойчиво. Однако петля, которую мы теперь, — в отличие от самого Ивана Ивановича — отчетливо видим, затягивается: Ивана Ивановича все больше тошнит от его работы, и когда приятель, которому он невзначай пожаловался на это, задал ему вопрос: «Готов ли ты так жить еще лет пять?» — он пришел в ужас и воскликнул: «Ни за что!»

Так что же делать Ивану Ивановичу?

Люди обычно задают именно этот вопрос: «Что мне делать?» Человек говорит: «Надо же что-то с этим делать!», — а между тем все, что он умеет делать и делает, как раз и привело его в тупиковую ситуацию лабиринта. Так что в этом месте хорошо было бы остановиться, перестать пытаться «что-то делать» (речь, конечно, не о необходимом текущем функционировании) и попробовать что-нибудь понять — это и значит отправиться в «квест» по своему лабиринту.

Прежде всего нужно понять, что с чем в лабиринте связано. Со стороны это может казаться очевидным, но для человека, бредущего по своему лабиринту, обычно в каждый момент видна только та частная ситуация, в которой он находится, а для того чтобы увидеть связи, нужно увидеть ситуацию в целом, то есть начать лабиринт исследовать.

Передвигаясь по своему лабиринту, человек полагает, что находится в определенной действительности. Действительность появляется для нас, когда мы тем или иным образом взаимодействуем с реальностью: она как-то отзывается, дает нам обратную связь, и по этой обратной связи мы судим о том, в какой действительности мы находимся. Реальность как таковая нам может быть дана только через действительность, порождаемую нашей деятельностью в этой реальности.

Однако действительность мы воспринимаем, только будучи полностью «в здравом уме и твердой памяти». Но в таком состоянии, — как это ни странно звучит, — мы бываем не так часто (ср. 3–2–1). Находясь в лабиринте, то есть в «ловушке для внимания», мы движемся по этому лабиринту как бы в полусне. Такое состояние автоматического «блуждания» внимания по привычным ассоциациям превращает действительность в видимость.

Видимость частична и этой частичностью специфически искажена. Например, женщина лет тридцати пяти может воспринимать свою совместную жизнь с мамой из места дочки, как бы не замечая, что она давно взрослая женщина (какой она вполне может быть на работе), а мама — пожилой, стареющий человек. Дома за чаем мама вполне может сделать ей выговор по поводу того, что она вчера поздно пришла, и дочка будет либо оправдываться, либо бунтовать, вместо того, чтобы мягкой спокойной улыбкой («Ах, мамочка, вспомни свою молодость!») расставить все по своим местам.

А поскольку психика наша, кроме того, пронизана невротическими механизмами, а чаще всего и скована невротическим характе-

ром, эта порождаемая автоматическими ассоциациями видимость превращается в «кажимость»: набор ассоциаций не только автоматичен, но и пронизан нашими невротическими тревогами, надеждами, проекциями и пр.

Такого рода аберрации возможны, поскольку наше восприятие принципиально конструктивно: не реальность «воздействует» на нас, вызывая те или иные представления, а наша психика конструирует те или иные представления и посредством определенных процедур добивается их (большого или меньшего) соответствия действительности. Известно, что в последовательность этих процедур можно искусственно вмешиваться, порождая разнообразные иллюзии, и так же вмешивается в них так называемое «бессознательное», порождая ту самую кажимость вместо действительности. Психоанализ, говоря несколько упрощенно, занимается тем, чтобы по констатации определенных специфических искажений действительности судить о том, что у человека «в голове», то есть какие специфически искажающие действительность программы в его психике реализуются.

Впрочем, такого рода фантазирование может быть и намеренным, порождая множество виртуальных миров, — миров художественной (и не только художественной) фантазии, в которых «интеллигентные» люди живут большую часть своей жизни.

Порождая видимость и кажимость, неосознанное фантазирование склонно выдавать их за действительность («кажимость» — то, о чем говорят, ср. 0–1). Действительность ведь и отбирается из продуктов фантазирования, при условии более строгой проверки их на соответствие ... — чему? Как у Козьмы Пруткова: «Если на клетке слона прочтешь надпись “буйвол”, — не верь глазам своим!» В такой ситуации мы все-таки будем более склонны поверить видимому образу животного, нежели надписи.

Но в человеческих делах все гораздо сложнее. Типичный пример, с которым каждый психотерапевт сталкивается едва ли не каждый день, вопрос: «Люблю я его, или не люблю?» — или: «Любит он меня, или не любит?» Нелегко понять, что опираться в такой ситуации на чувства — дело безнадежное. Чувства переменчивы и, более того, управляемы. Для действительного решения вопроса о любви какой-то материал чувств, конечно, необходим, но крайне недостаточен. Как правило, люди настраивают свои чувства в соответствии с тем, что считают желательным и правильным. Если, например, в представлениях человека о том, «как должно быть», любовь должна быть единственной, — он будет отбирать и поощрять свои чувст-

ва, обращенные к девушке, назначенной этой «единственной», и гасить все остальные. При этом он постарается не замечать амбивалентности своих чувств по отношению к этой «единственной» — до тех пор, пока это будет возможным.

В нашей поликультурной ситуации многие такие мифы и представления приходится тематизировать, то есть делать темой для размышлений и сомнений. То, что невозможно для одной субкультуры, оказывается возможным для соседней — в соседнем подъезде или на соседнем виртуальном форуме. И в этих различиях люди начинают путаться. Оказывается, что действительность не дана нам, а — в определенных пределах, конечно, — мы сами ее строим и, соответственно, можем и должны принять на себя ответственность за ту действительность, в которой живем.

Для человека, который не добрался до такого опыта, действительности вообще нет, он живет в своих видимостях и кажимостях, пользуется теми представлениями, которые случайно ему вменены, и бедствует, потому что эти представления оказываются противоречивыми. Человек, который на собственном опыте убедился, что он сам может строить свою действительность, начинает выбирать, в какой действительности он хочет жить, и принимает на себя ответственность за свой выбор.

Человек, который начал исследовать свой лабиринт, тем самым уже перешел в другое состояние сознания. Если лабиринт — это ловушка внимания, то в момент исследования внимание занято уже другим. Может быть даже человеку удастся понять, что вместо того, чтобы пытаться решить ту или иную частную проблему (которая на данном уровне лабиринта принципиально не решается), нужно искать выход на другой уровень.

Вот, например, у Наташи, — молоденькой лаборантки в отделе, где работает наш Иван Иванович, — много проблем: у нее гастрит, грозящий перейти в язву, временами бессонница, в последнее время начали появляться нервные тики, она боится людей вообще и начальства — в особенности... И все эти проблемы не имеют решения, потому что «на самом деле» у нее только одна проблема: она живет с матерью, которая ее ненавидит, но не отпускает от себя, каждый вечер мать кричит на нее и обвиняет во всех грехах, а уйти от матери Наташа как бы не может, — во-первых, у нее нет на это денег (зарплата маленькая), а, во-вторых, «как же она без меня...».

С точки зрения поисков выхода лабиринт оказывается неоднородным. Одни его элементы представляют собой ловушки или петли, то есть то, что держит человека в лабиринте и «съедает» его энергию, другие, как артефакты в компьютерной игре, могут дать энергию и какие-то средства для тех или иных действий. И где-то есть порталы, через которые возможен выход наверх. Лабиринт, таким образом, имеет рельеф.

Исследование так понимаемого рельефа лабиринта принципиально отличается от оценки окружающего на предмет текущей полезности или вредности, благоприятности («съедобности») или опасности. Такая оценка тоже, конечно, необходима, обеспечивая выживание в среде, но поиск ловушек и артефактов — дело другое. Как правило, ловушки как раз прикрыты «полезностью», а около артефактов, тем более — порталов могут обитать стерегущие их «драконы».

О ловушках, их типологии и устройстве мы уже говорили и будем говорить еще не раз, пока же остановимся на артефактах и порталах.

Артефакты — это такие элементы среды, которые дают возможность получить более тонкую энергию. Они, так сказать, «светоносны». Но движение человека по лабиринту устроено таким образом, что он их как бы не замечает, или, даже если и замечает и даже пользуется ими, то несознательно и не всегда в том объеме и тем образом, каким следует. Или артефакты спрятаны, или мы — заморочены, но без специального научения и специального внимания мы находить их не умеем.

Можно предположить два типа местонахождений артефактов. В одном случае они находятся вне наших привычных дорог. Осел, которому на длинном шесте перед носом повесили морковку, бежит за этой морковкой, проделывая большой путь, — что и нужно хозяину, — хотя по сторонам, на полях, могут лежать груды моркови. Осел видит эту морковку, а то, что моркови вокруг полно, он не видит.

Для того чтобы смотреть по сторонам, нужно замедлить бег за видимой морковкой и набраться смелости оглядеться. Неизвестно что будет, если осел вдруг остановится и ринется к груде моркови на поле вне дороги. Хотя, как правило, осел сильнее хозяина, и если он таки увидит и таки ринется, хозяин с ним не справится. Если, в конце концов, Иван Иванович сильнее всего прикован к своей работе деньгами, может быть, у него есть возможности заработать эти деньги (и даже больше, что снимет возражения жены), используя какие-то

свои навыки и умения, которые начали забываться, поскольку им нет места в текущей жизни.

Другая возможность находить артефакты — обнаруживать их в самой ситуации. Если, например, Иван Иванович настроится на то, чтобы не только отбывать свои рабочие часы, но и быть на своем рабочем месте, может оказаться, что там возможны два типа «волшебных» (артефакты же — волшебны) вещей. Во-первых, он может научиться терять там гораздо меньше энергии и времени, организовав свое присутствие более рационально. А во-вторых, он может обнаружить там множество возможностей чему-нибудь научиться. Оказывается, своим отсутствием, своим нытьем и соответствующим отношением он обеспечивал себе большие потери энергии впустую и упускал массу возможностей.

Можно также задаться вопросом, что именно вызывает у Ивана Ивановича такое неудовольствие. Ведь достаточно одной ложки дегтя, чтобы испортить мед. И где же на работе у Ивана Ивановича расположена эта ложка дегтя? Может быть, как раз отношения с начальником — милейшим, в общем-то, человеком, — испорчены для Ивана Ивановича тем, что он пришел сюда благодаря жене и до сих пор не чувствует себя полноправным и достойным работником. Может быть, в самой работе тоже есть какие-то неувязки; Ивану Ивановичу поговорить бы об этом с начальником, о чем-то спросить, что-то предложить, но духу не хватает.

Понятно, что это — типичные психологические проблемы, для решения которых есть хорошо разработанные методы и средства, но самому Ивану Ивановичу это невдомек. Мы даже понимаем, что, не решив эти психологические проблемы, Иван Иванович и на новой работе оказался бы, скорее всего, в таком же положении. Если же заняться этим, можно перейти на совсем другой уровень жизни. Вот и портал, который обещает возможность выхода.



1–1–5. Социальная роль

В социальных взаимодействиях люди принимают на себя те или иные роли.

В бытовом понимании со словосочетанием «играть роль» нередко связывают более или менее отрицательные коннотации. Предполагается, что если человек «играет роль», то он как бы не искренен, даже нечестен, старается кого-то обмануть. Во всяком случае предполагается, что человек, который «играет роль», «на самом деле» не соответствует тому, что изображает.

В социологии и социальной психологии роль понимается иначе. Можно понимать роль в социологическом смысле чисто функционально, как роль в определенной деятельности или определенном социальном процессе. Учитель должен учить, ученик должен учиться, врач должен лечить, пациент («претерпевающий») переживает — как может — производимые над ним «лечебные мероприятия».

В другом, более широком смысле роль понимается как нормативная схема взаимодействия человека с носителями дополнительных ролей. Роль продавца в этом смысле подразумевает не только чистое функционирование, но и определенное поведение, и если исполнитель роли продавца ведет себя не соответственно нашим ожиданиям, мы можем возмутиться и попытаться осуществить какие-то социальные санкции.

Есть еще одно важное для нашей темы представление о роли, связанное с театральным искусством. Там роль вполне определена, по понятию отделяется от исполняющего ее актера, но вместе с тем предполагается (во всяком случае в рамках «искусства переживания» по Станиславскому) со-переживание актера своему «персонажу», «вхождение в роль».

Метафорически, но, впрочем, не без намек на реальность метафоры, театральная роль переносится в жизнь: «All the world's a stage. And all the men and women merely players. They have their exits and their entrances, and one man in his time plays many parts...» («Весь мир — театр. В нем женщины, мужчины — все актеры. У них свои есть выходы, уходы, и каждый не одну играет роль...»).

Впрочем, метафору эту лучше разворачивать в противоположную сторону: театральная роль лишь сгущенно показывает, как «ведут» нас роли по жизни. Как ведом своей ролью софокловский царь Эдип, так ведомы своими ролями военачальники и солдаты, банкиры и кредиторы, родители и дети (см. 3–3–1).

С точки зрения социальной психологии не может быть вне-ролевого поведения или взаимодействия. Всякая трансакция (единица взаимодействия) либо назначает, либо подтверждает роли участников трансакции. Дж. Хейли назвал это «маневром»: коммуникативное обращение помимо семантики (содержания) самого обращения необходимым образом содержит прагматику — назначение ролей себе (Адресанту) и Адресату, к которому он обращается. То есть семантика — то, о чем речь, не может быть сообщена без прагматики — того, за кого Адресант держит себя, за кого он держит Адресата, и зачем он говорит то, о чем говорит¹.

В нашей культуре люди, как правило, более внимательны к семантике и как бы «пропускают мимо ушей» прагматическую составляющую коммуникации. Между тем в обыденном общении прагматика обычно гораздо важнее («pragmatics first»), и человек, который научился быть внимательным к этой стороне коммуникации, будет в общении гораздо более сознательным и эффективным².

Если Адресат не согласен с назначенной ролью, он может выступить с контрманевром, что по сути дела является метакоммуникацией, то есть коммуникацией по поводу исходной коммуникации (шире и точнее — взаимодействием по поводу исходного взаимодействия).

Например, мать кричит выбегающему на улицу подростку: «Надень куртку, на улице холодно!» Может быть, для матери речь действительно идет о куртке (семантика), но для подростка, скорее всего, это читается (прагматика) как указание на то, что сам он не в состоянии сообразить, как ему следует одеться, что мать по-прежнему («как с ребенком») считает себя обязанной — и вправе! — следить за тем, как он одевается, что она вообще считает необходимым и возможным давать ему «ценные указания», которые он должен выполнять.

Подростку, конечно, не нравится такое назначение ролей. Но если он ответит грубостью, что-нибудь вроде: «Сам разберусь!» — или просто убежит, ничего не ответив, такая метакоммуникация (переопределение ролей) может не удалиться. Для матери он останется подростком, то есть «ребенком», только «неслухом» или «грубияном». Хорошим, взрослым вариантом был бы такой: сын останавливается, поворачивается к маме, чуть приобнимает ее и говорит: «Ах

¹ Различение семантики и прагматики принадлежит Ч. Моррису. См.: Моррис Ч. У. Основания теории знаков.

² См.: Вацлавик П. и др. Прагматика человеческой коммуникации.

мама, как ты трогательно обо мне заботишься!» — вопрос о куртке этим снимается, мамина забота (независимо от ее нужности) принята с благодарностью, при этом подчеркнута, что это не «приказ», а именно забота, и тем самым установлены гораздо более равные, партнерские отношения.

Такая метакоммуникация — один из примеров того, что можно назвать сталкингом, и о чем мы еще поговорим дальше (см. 1–1–8).

Социальная роль, в рамках которой осуществляется взаимодействие, как правило является сложной и многоуровневой. Рассмотрим пример сложной организации ролей во взаимодействии двух человек на некоем тренинге.

В рамках бизнес-тренинга участнику было предложено рассказать кому-то о каком-то продукте, который он модифицировал ради более успешного продвижения на рынке. Предположим, это игрушечный тигр, который должен завоевать рынок игрушек. Участникам тренинга нужно найти роли — многоуровнево и системно организованные, — из которых рассказ о новой модификации игрушечного тигра и выслушивание этого рассказа могли бы ощущаться как вполне уместные для коммуникации взрослых людей, давно в игрушки не играющих.

Обозначим Адресанта (того, кто рассказывает о модификации), как *Ант-0*, а Адресата (участника тренинга, которому он это рассказывает) как *Ант-0*.

(1) В самом нижнем слое этой коммуникации лежит задача: *Ант-0* (рассказывающий участник тренинга) должен изобразить коммивояжера, впаривающего какому-то Адресату игрушечного тигра новой модификации. Обозначим эту — внутреннюю — коммуникативную роль как *Ант-1*. Вполне реальная (по условиям задачи) семантика этой коммуникации состоит в необходимости рассказать об этой модификации таким образом, чтобы было понятно, в чем состоит новшество, каковы его преимущества, почему этого тигра имеет смысл купить.

Заметим, что Адресат этого сообщения, то есть предполагаемый покупатель — обозначим его как *Ант-1* — виртуален. *Ант-0* (то есть участник тренинга, изображающий возможного покупателя) может «побывать за него», но не может быть или не быть убежденным фактически, то есть купить или не купить игрушку.

Важное здесь представление о виртуальности станет более понятным, если обратить внимание, что на том же первом уровне Ад-

ресант, *Ант-1, не виртуален* — он имеет возможность вполне «реально» «исполнять» свою коммуникацию (с теми модификациями, которые будут необходимы в связи с надстраивающимися уровнями).

(2) То обстоятельство, что *Ант-0* не является Адресатом коммуникации-1, должно быть специально *отыграно*. Предложение исполнить эту роль задано условиями игровой задачи, но в конкретной ситуации обращению *Ант-0* из роли *Ант-1* к *Ант-0* должно сопутствовать *предложение* выступить в качестве *заместителя* виртуально *Ант-1*¹.

Будем считать этот слой вторым уровнем коммуникации, присваивая коммуникантам соответствующие индексы: *Ант-2* (*Ант-0*, который предлагает разыгрывание этой коммуникации Адресату *Ант-0*).

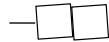
Отметим также, что этот слой должен содержать обратную связь от *Ант-0* относительно согласия на исполнение предлагаемой роли. Если такое согласие содержит дополнительные уровни коммуникации — например, кокетство со стороны *Ант-0* и его принятие со стороны *Ант-0* — это создаст еще более сложную структуру коммуникации.

(3) Подразумевается, что *Ант-1* должен быть *убедительным*, но проверить это *фактически* невозможно, так как его Адресат *Ант-1* виртуален, то есть не может реально купить тигра. Поэтому *Ант-0* в рамках разыгрывания виртуальной роли *Ант-1* *вместо* фактической коммуникативной реакции (то есть покупки или не-покупки игрушки) придется *субъективно оценить* убедительность коммуникации.

(4) Однако же убедительность или не-убедительность *Ант-1* должна была бы зависеть от конкретных характеристик *Ант-1*, которые в силу его виртуальности неизвестны, и должны подменяться характеристиками *Ант-0*, причем непонятно, в роли ли возможного покупателя и/или в роли оценщика коммуникации. Поэтому адекватность оценки зависит среди прочего от сходства во мнениях Адресата и Адресанта по поводу этих характеристик Адресата первого уровня.

(5) Оценка эта может реализоваться в виде *процессуальной обратной связи*: *Ант-0* из роли *Ант-1* (хотя не только из нее) может проявлять (или не проявлять) интерес к тем или иным деталям презентации игрушки, реагировать на какие-то шутки, задавать вопросы, выражать какие-то мнения и пр.

¹ Важной составляющей этого предложения должна быть *помета* «это только игра», которую описывал основатель теории фреймов, Грегори Бейтсон, в статье «Теория игры и фантазии».



Конечно же, разыгрывая «коммивояжерскую» сцену, участники тренинга хорошо сознают, что это — «только игра»¹, но эта игра, ее успешность или неуспешность, разнообразные оценки, которые дают друг другу «игроки» вербально и невербально, реакции и оценки «публики» и руководителя тренинга, — все это «реально» для людей, разыгрывающих эту игру, в гораздо большей степени, нежели успех в продаже тигра. Сложная иерархия ролей сводится в единую систему, в которой взаимодействие на одних уровнях может выражать и осуществлять взаимодействие на других. Например, если исполнитель роли предполагаемого покупателя симпатизирует (или не симпатизирует) исполнителю роли продавца, он, скорее всего, так или иначе выразит это средствами коммуникации по поводу игрушки. Если же исполнители ролей разного пола, то, скорее всего, это тоже найдет свое выражение в различных оттенках коммуникации на ее разных уровнях. С другой стороны, объемлющая для нашего анализа роль «участника тренинга» может быть сама включена в различные объемлющие структуры, зависящие от того, ради чего и в качестве кого тот или иной участник пришел на этот тренинг.

Очевидное и даже банальное с точки зрения социологии представление о том, что всякое социальное взаимодействие осуществляется посредством ролей, с психологической точки зрения, может неожиданно оказываться совсем нетривиальным и чреватым глубокими инсайтами.

Многие люди настолько отождествляют себя с исполняемыми ролями, что все оценки, которые по сути дела относятся к ролям и их исполнению, принимают как оценки себя. Социологу в его ракурсе такие вещи просто не видны, психолог же, как правило, про действительность ролей вообще ничего не знает и не замечает ее. А между тем видение ролевой действительности может бросить яркий свет на многие трудные проблемы психологии и психотерапии, например, на проблему невротического стыда.

Дело в том, что суждения и оценки людей чаще всего относятся к ролям и их исполнению, а не к самому исполнителю, которого судящий и оценивающий вообще не видит. Между тем многие об этом как бы не знают и относят эти суждения и оценки к себе. Можно

¹ Ирвин Гофман говорил бы здесь о многообразных «пере-ключениях», пользуясь метафорой «ключей», как они используются в нотной записи.



сказать, что стыд — это принятие негативной оценки как оценки себя при отождествлении с ролью (которая на самом деле и есть предмет оценки), даже — более того, — непонимании, что оценка касается только роли и исполнения.

С другой стороны, непонимание ролевой структуры человеческого взаимодействия может вызывать неадекватности в поведении, ложно объясняемые «искренностью», «честностью» и т. п.

Роль можно рассматривать как интерфейс между «самим» человеком и его ситуацией, в том числе — другими участниками ситуации. Посредством роли человек оказывается в ситуации актером.

Роль предполагает определенные, культурно и социально заданные нормы поведения, определенные права и обязанности. Приняв определенную роль, человек принимает одни возможности поведения в ситуации и отказывается от других. Из данной роли человек входит в какие-то отношения с другими участниками ситуации.

Другие участники могут видеть ситуацию и распределение ролей в ней по-другому, и может возникнуть конфликт по этому поводу, что мы видели в коммуникации мамы с сыном по поводу куртки.

Например, человек приходит на работу. Он прошел какие-то собеседования, подписал трудовой договор, он назначен на определенное место. Но конкретная роль его начнет складываться, когда он реально придет на это место и вступит в какие-то взаимоотношения с людьми и с работой, которую ему предстоит выполнять. Она, эта роль, окажется многообразной: отношения с начальниками, подчиненными (если они у него есть), сослуживцами, какими-то другими людьми, имеющими отношение к делу (например, вахтерами, если они есть), — все это отдельные «малые» роли, входящие в состав его новой «большой» роли на работе. Все, кто имеет отношение к его роли, в особенности те, кто играет дополнительные роли, имеют какие-то представления о том, в чем состоит его роль и в какие отношения он должен вступать с ними. Сам он тоже имеет какие-то представления о своей роли — ее обязанностях, возможных в ней отношениях и пр. Все это будет до-определяться в течение дня, недели, месяца, года и т. д. Но канва для этих до-определений уже задана, — не только его трудовым договором, но и тем, что он сам предполагает за этим документом и чего ждут от него его новые сослуживцы. Как бы ни хотел этот человек построить свои отношения с этими людьми, канва для них уже задана его ролью. Может быть, с кем-то из этих людей он хотел бы подружиться, кому-то вне этой ситуации руки бы не подал,

но теперь все это может происходить только в рамках интерфейса, заданного его ролью в этой ситуации.

Таким образом, можно выделить жестко нормативный слой роли, имеющий культурно-социальную определенность (начальник, муж, сын и т. п.) и принимаемый как самим человеком, так и теми, кто играет дополнительные роли, и более или менее свободные доопределения и трактовки этой определенности. Подчиненный должен исполнять распоряжения начальника, но подвопросно — в каких пределах (предметных, временных, личностных). Права и обязанности, накладываемые ролью мужа и жены в нашей плюралистической культуре различаются в очень широких пределах, и т. д. и т. п.

Жестко нормативный слой ролей и их отношений задает как бы «рамку» ситуации, в которой те или иные люди взаимосвязаны, но то, что происходит внутри этой «рамки», в значительной степени зависит от самих людей и их отношений.

Здесь и находится место для искомой нами свободы. Избежать участия в ролевом поведении для человека невозможно. Часто невозможно избежать даже тех или иных определенных ролей, назначаемых принятым в данном обществе образом жизни: избирателя, соседа, сына или дочери, может быть — мужа или жены, может быть — родителя, и т. д. и т. п. Хотя до некоторой степени (и степень эта различна у различных людей) мы свободны и в выборе ролей, — это, в частности, вопрос социальной мобильности.

Но то, что связано с пребыванием в тех или иных ролях, то, как они исполняются, чего требуют и какие дают возможности — это в значительной степени зависит от интерпретации самого человека.

Можно различить осознание роли как принятой добровольно или навязанной. Это опасное для внутренней свободы различие, потому что предполагать себя пребывающим в навязанной роли не психогигиенично: это лишает человека не только внешней, но и внутренней свободы. От навязанной роли лучше либо избавляться, если это возможно, либо принять ее как неизбежное обстоятельство жизни и максимально комфортно устроиться внутри этой роли, находя адекватные для себя способы ее исполнения.

Во «внутреннем обиходе» человека выполнение той или иной роли может иметь разную меру *принятия* или *отторжения*. Роль может выполняться «по необходимости», и при этом человек, ее выполняющий, может «держат фигу в кармане» (или даже демонстрировать эту «фигу» на другом уровне коммуникации, — напри-

мер, легкой иронией оттеняя тот бесспорный факт, что он не собирается немедленно впарить собеседнику игрушечного тигра), а может восприниматься «естественно», как бы «от себя». Последнее требует, чтобы социальная роль (1) была хорошо наработана, (2) подходила человеку, который ее выполняет, с различных точек зрения — его ценностей, его психических особенностей и пр., и (3) соответствовала ситуации, как человек ее воспринимает и понимает.

Человек может в большей или меньшей степени отождествлять себя с ролью, в которой находится. Актер, конечно же, знает, что он — не король Лир, но при этом он может с полным отождествлением полагать, что он актер такого-то театра, имеющий такие-то звания, заслуги и пр. Возможно даже что, придя домой, он будет себя полагать именно этим. Возможно, что он оставит свой грим и реквизит в театре, но, вернувшись домой, полно отождествится с ролью обиженного отца семейства, не замечая юмора ситуации.

Несколько иной аспект отношения человека к роли — мера вовлеченности в ее проживание и в связанную с ней ситуацию. Любитель может быть так вовлечен в шахматную партию, что ничего вокруг себя не видит и не слышит. В то время как его партнер может, играя с ним партию, одновременно с удовольствием пить чай, поглядывать на резвящихся детей и получать удовольствие от спокойного вечера дома.

Существенной характеристикой роли является то, насколько она значима в общем обиходе человека. Человек может старательно играть роль бухгалтера и подчиненного своего начальника, но «на самом деле» он живет от выходных до выходных и от отпуска до отпуска, потому что «в душе» он — заядлый рыбовод. Или мальчик может старательно ловить рыбу с папой, фанатично любящим рыбалку, но «на самом деле» его интересуют только компьютеры.

Важно, насколько человек компетентен в данной роли, насколько богат и разнообразен набор средств, которыми он в этой роли располагает, насколько творчески или, наоборот, механически он подходит к данному ролевому поведению.

Все эти параметры отношения человека к своим ролям могут быть осознаваемы и психотехнически — при необходимости — так или иначе модифицированы. Можно избегать отождествления, регулировать меру своей вовлеченности в пребывании в той или иной роли, а также ее значимость в своем образе жизни. Отдельная задача — повышение своей компетентности в исполнении тех ролей, которые значимы и важны для человека (то есть формирование соответствующей персоны).

Таким образом, понимая социальную роль как интерфейс, обеспечивающий возможность социального взаимодействия, и не предполагая за использованием той или иной социальной роли в таком качестве фальши или нечестности (хотя и не исключая возможности в том числе и таких вариантов), мы видим, что человек не сводится ни к той социальной роли, которую он исполняет в данный момент, ни ко всей системе доступных ему социальных ролей¹. Как уже было сказано, эта система может быть названа его «социальным телом».

Понимая, что он не тождествен ни одной из своих ролей, человек может задаться вопросом, кто же он «на самом деле». Важно, чтобы этот вопрос задавался не в рамках тех или иных ролевых категоризаций, иначе попытки ответа на него окажутся просто бесполезным скольжением по ролям. В каком-то смысле вся эта книга — попытка намекнуть на возможные ответы, пока же удовольствуемся известной формулой Карлоса Кастанеды как примером не-ролевого подхода к теме: все мы — волшебные существа Вселенной.

1–1–6. Ситуация и фрейм

Ролевое поведение человек осуществляет в определенных ситуациях деятельности и взаимодействия. Роли и соответствующие им ситуации имеют социально-нормативную определенность. В социологии и социальной психологии подробно и разнообразно рассматривается вопрос о социально-культурной детерминированности ролей и ситуаций деятельности и взаимодействия, в которых может выступать член того или иного общества¹.

Вместе с тем «изнутри» каждый человек так или иначе сам определяет для себя ситуацию и свою роль в ней, исходя из собственного набора возможных для него (и возможных вообще в его картине мира) ролей и ситуаций. И эти определения могут быть довольно различными для различных участников ситуации. При этом каждый из участников ситуации, осознавая ее по-своему, через свое поведение и коммуникацию как бы «накладывает» свое видение на ситуацию².

Чтобы ситуация связывала каких-то людей, у них должна быть та или иная общая определенность. Например, роль мужа предполагает какие-то, те или иные его отношения с женой. Но при этом понимание этих отношений может быть (и как правило бывает) более или менее различным, и участники ситуации вынуждены согласовывать свои определения ролей.

Человеку, стремящемуся к внутренней свободе, необходимо прежде всего уметь решать, является ли та или иная ситуация действительно его ситуацией. Пользуясь «сталкерской» терминологией, можно сказать, что, как правило, люди участвуют во многих «битвах» (ситуациях), в которых вполне могли бы не участвовать, не распыляя свое время и энергию (см. 1–1–8).

Если человек выбирает участие в определенной ситуации, ему необходимо осознать, что это — именно его ситуация, учитывая при этом, конечно, и «объективную» точку зрения и точки зрения других участников ситуации.

Помимо «поведенческой» составляющей, то есть того, что человек должен (или не должен), может (или не может) и умеет (или не умеет) делать в своей роли, человек как-то переживает ситуацию

¹ Классическое изложение нормативной парадигмы в социологии см.: *Парсонс Т.* О социальных системах. М., 2002.

² Это представление ближе к конкурирующей с нормативной, интеракционистской парадигме. См.: *Интеракционизм в американской социологии...* М., 2010. См. также: *Вахштайн В.* Социология повседневности и теория фреймов. М., 2011.

¹ Различение ролей, которые исполняет человек, связано, разумеется, с различием его субличностей, о чем мы поговорим в последнем разделе книги.

и имеет о ней какие-то более или менее общие представления. Это можно изобразить в виде треугольника, где Эго — инстанция, отвечающая за поведение, Селф (Self — Самость) — инстанция, отвечающая за переживание, а Когито — инстанция, отвечающая за общие знания, в частности — за вписывание данной частной ситуации в общее представление о мире, существующее у данного человека.

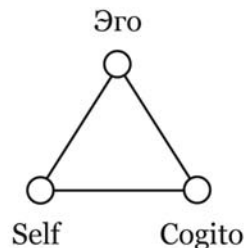


Рис. 1

Находясь в определенной ситуации, человек не только осуществляет в ней какое-то поведение, но и живет в этой ситуации. Что-то ему там нравится, что-то не нравится, что-то дорого, а что-то неприятно, что-то вызывает какие-то ассоциации и воспоминания, и т. д. и т. п. — это и есть инстанция Селф.

При более подробном анализе ситуации полезно уточнить, что именно в ситуации нравится и не нравится, устраивает и не устраивает. Соответственно, возникнет вопрос, желательно ли вообще уйти из данной ситуации, или она нуждается в каких-то модификациях. Здесь, конечно, следует учитывать и возможности: если нет надежды изменить какую-то частность, которая «портит» ситуацию (например, конфликт с начальником по работе), может быть из нее действительно нужно уходить. Тут мы можем перейти в инстанцию Когито, которая вписывает данную частную ситуацию в более общие представления человека о мире (далее мы вернемся к этой теме, говоря о фреймах), и поставить перед этой инстанцией вопрос о возможных вариантах. Мы уже упоминали, что мера мобильности (в самых разных отношениях) тесно связана с переживанием внутренней свободы. И наоборот — внешняя мобильность тесно связана с возможностями внутренних перемен и готовности к ним.

Социальные взаимодействия, определяющие ситуации, и роли в них могут относиться к разным «полям»: отношениям на работе, в семье, в «клубе по интересам» (спорт, различные хобби и т. п.) и др.

В различных «полях» законы взаимодействия могут быть весьма различными. Собственно, определение роли включает в себя представление о том, каковы «правила игры» на поле, в котором эта роль разыгрывается. Впрочем, «игра» может включать в себя и возможности изменения самих правил.

Можно указать два принципиально различных типа таких «полей» — чисто социальные, где взаимодействия определяются отношениями предположительно независимых и не заинтересованных (иначе, чем «по делу») друг в друге людей, и отношения «близких людей», прежде всего — семейные, где действуют иные законы. К этому различию мы вернемся во второй части книги, пока же рассмотрим некоторые примеры социальных «полей» — науки, искусства, бизнеса, офисной работы и т. п.

Например, в поле науки существует официальная иерархия званий и должностей, иерархия авторитетов (не совпадающая с первой, и измеряемая, например, частотой цитирования), иерархия неформального авторитета в определенных кругах. Эти иерархии в значительной степени определяют «силовые линии», по которым движутся люди в этих «полях». Как «ортогонал» к этим, социологически измеримым параметрам научного «поля» можно представить себе интерес какого-то ученого к — извините за пафос — поиску научной истины. Ну или хотя бы к решению научных проблем. В реальности чаще всего эти интересы, определяющие движения человека по «полю», пересекаются, переплетаются, взаимодействуют. Аспирант (что в буквальном переводе значит «жаждущий» или «стремящийся») может быть реально заинтересован в разрешении проблемы, которой занят в своей диссертации, но при этом еще и стремится к защите диссертации — получению степени и связанных с этим возможностей. Эти ортогональные силовые линии его ситуации могут вступить в противоречие, если, например, то решение проблемы, к которому он приходит, идет вразрез с преобладающими воззрениями научного сообщества или даже его руководителя. И такое противоречие может определять ситуацию этого аспиранта в его «поле».

В «поле» искусства тоже существуют социально фиксированные иерархии, но, наверное, еще большее значение имеет ориентация на популярность среди той или иной публики. На какой-то встрече со слушателями С.С. Прокофьева спросили, почему он, хороший — вроде бы — композитор, гораздо менее популярен, чем Дунаевский. Прокофьев чуть скривился и ответил: «Это — другая профессия». Таким образом, и здесь к завоеванию званий и популярности «ортогоналом» может служить чистое стремление к художественному

самовыражению¹, и можно говорить о пересечении, — опять же, не всегда бесконфликтном — этих силовых линий «поля».

Принято считать, что в так называемом бизнесе надо «делать деньги», которыми измеряется «успех». Когда-то я, будучи колумнистом «Ведомостей», наивно попробовал напомнить, что «бизнес» в буквальном переводе, — это «дело», и что, вообще-то, наверное, можно делать не только деньги, но и дело. Надо заметить, что профессионалы меня не поняли...

Впрочем для людей, действительно заинтересованных в том или ином деле, это может представлять реальную проблему. Как-то с одним клиентом, делавшим действительно интересное дело, мы обсуждали, каким должен быть масштаб фирмы, которая этим делом занята: если стремиться к увеличению масштаба и охвату большой клиентской базы, специфика дела может утонуть в массовости, а если масштаб будет слишком маленьким, фирма может не выдержать конкуренции и прочих превратностей «поля».

Особым социальным «полем» является современная офисная работа менеджеров среднего и низшего звена. Насколько я могу судить по разговорам со своими клиентами, важной силовой линией этого «поля» является добросовестность или недобросовестность отношения к поручаемым офисному работнику делам. При этом постоянно происходит борьба за распределение и перераспределение этих дел. Часто ценностью хороших работников является оптимизация ведения дел внутри фирмы. Мотивацией деятельности работников (которой так озабочены коучи, нередко выполняющие, по сути дела, функцию надсмотрщиков) являются, с одной стороны, условия жизни, которые обеспечиваются работой (зарплата, мера занятости, может быть — «интересность» самой работы), с другой — возможности продвижения по карьерным лестницам, встроенным в офисную работу. Смысл той деятельности, которой работники фирмы заняты, как правило, находится вне их внимания и интереса, и если даже каким-то образом обратить их внимание на этот вопрос, становится понятно, что он для них, как говорится, «нерелевантен»: люди, населяющие это «поле», как правило, не представляют себе возможностей иной жизни, мобильность для них сводится к переходу из одной фирмы в другую, может быть — к овладению смежными специальностями (бухгалтер может стать аудитором или даже финдиректором).

¹ Здесь, однако, стоит иметь в виду формулу замечательного пианиста и педагога Г. Г. Нейгауза: «Чтобы говорить и иметь право быть выслушанным, надо иметь, что сказать».

В офисном коллективе можно различить три «сетки», образующие силовые линии отношений: (1) формальные отношения руководства и подчинения, (2) неформальные отношения авторитетов, симпатий, антипатий и пр., (3) борьба за передел того и другого.

Участвуя в социальных сообществах, больших или малых, от двух человек до большого коллектива, офисные работники участвуют во всех трех типах отношений: то есть они входят в какую-то формальную структуру, занимают какое-то место в неформальной структуре, и, хотя бы они этого или не хотят, участвуют во взаимодействиях по поводу перекройки, переделки, переосмысления этих структур. И все это, конечно же, создает определенные напряжения.

Таким образом, в различных социальных «полях» мы видим, с одной стороны, сети и силовые линии чисто социальных отношений¹, с другой стороны — то содержание, которым занимаются люди на этом «поле». Эти аспекты «поля» находятся в разных отношениях, иногда дополняя друг друга, иногда — противореча друг другу.

Каждая частная ситуация вписана в какие-то объемлющие ситуации, внешние и внутренние с точки зрения участника ситуации. С этим связано понятие фрейма, разработку которого начал Грегори Бейтсон² и которая далее развивалась в двух направлениях³: с одной стороны в социологии⁴, с другой — в психотехнике нейролингвистического программирования⁵. Фрейм очерчивает, с одной стороны, внешние контексты, так или иначе влияющие на ситуацию, с другой стороны — собственное представление актора о характере или типе ситуации. Умберто Эко полагает фрейм аналогичным жанру: вопрос, в каком фрейме происходит это взаимодействие, в чем-то аналогичен вопросу, в каком жанре написан этот текст⁶.

Представим себе ситуацию человека, пришедшего на собеседование по поводу устройства на работу.

¹ Этим аспектом исследования социальных «полей» подробно занимался французский социолог Пьер Бурдьё.

² См. его статью «Теория игры и фантазии» // Бейтсон Г. Шаги в направлении экологии разума.

³ Мы не говорим здесь о разворачивании концепции фрейма в лингвистике и информатике.

⁴ Гофман И. Анализ фреймов.

⁵ Бендлер, Гриндер. Рефрейминг.

⁶ Эко У. Роль читателя. Исследование по семиотике текста. СПб., 2005.

Внутренний контекст ситуации может быть задан обстоятельствами жизни соискателя, например тем, насколько он в данный момент нуждается в работе, что зависит от его материальных обстоятельств (наличие семьи, в которой он является источником дохода или, наоборот, получателем помощи, наличием или отсутствием денежных запасов и т. д.), от его желания или нежелания получить именно эту работу, от его, наконец, состояния в момент собеседования.

Внешний контекст ситуации (отчасти, может быть, известный соискателю, а отчасти неизвестный) определяется, с одной стороны, положением дел в данном «поле» — от его общего экономического состояния до наличия работников именно данного профиля, с другой — обстоятельствами той организации, в которую человек приходит — от ее общей успешности до отношений в управляющем составе вообще и, в частности, положения человека, который проводит собеседование.

Важнейшим моментом определения фрейма, той «рамки» в которой человек осознает свою ситуацию, является то, кем он себя в ней считает и позиционирует. Возможности в данном примере простираются от чего-то вроде дрожащего абитуриента на экзамене до Высокой Договаривающейся Стороны, то есть человека, пришедшего не просить, чтобы его «взяли на работу», а выяснять, насколько эта работа подходит ему и насколько он подходит для нее.

По составу участников ситуация может иметь строение расходящихся кругов: непосредственные участники ситуации и далее круги людей, которым до этого есть то или иное дело. Например, в ситуации развода приходится учитывать мнения тех или иных родственников и знакомых, которым может не быть дела до того, как этим людям вместе живется, но для которых развод будет социальным или семейным событием, с той или иной оценкой этого события.

Полным фреймом для человека было бы такое определение им ситуации, в котором он учел бы определение ситуации всеми другими (учитывая расходящиеся круги) ее участниками. Полного фрейма практически, конечно, достичь невозможно. Плюс к тому, мнение данного человека про то, как воспринимают ситуацию другие, чаще всего проективно и наполнено другими невротическими механизмами.

Ситуации можно разделить на текущие, сиюминутные ситуации конкретного взаимодействия и ситуации более или менее устойчи-

вые, связывающие людей определенными социальными отношениями. Последние могут быть стабильными или динамичными, динамичные ситуации могут быть развивающимися и деградирующими. В стабильных общих ситуациях частная сиюминутная ситуация может рассматриваться просто как частная реализация заданных отношений. В динамических ситуациях частная ситуация может выступать как момент изменения общей ситуации.

Рассмотрим, например, ситуацию обучения. Когда-то автор этой книги преподавал в детской музыкальной школе фортепиано. И заметил, что ученики определенно делятся на две категории. Одна (более, к сожалению, многочисленная) — это те, кто каждое задание (новую пьесу, например), рассматривали как то, с чем надо «справиться», и оценивали задание по степени трудности с ним «справиться». Многие из них при этом старались облегчить себе выполнение задания. Одна ученица, когда я показывал ей непростой прием разрешения некоей технической трудности, искренне спросила меня, зачем нужно делать это так сложно, когда можно сыграть хоть и некачественно, но гораздо проще. «Они ведь все равно не заметят», — наивно сказала она. В качестве характеристики ее фрейма можно добавить, что учиться в музыкальной школе ее заставляла бабушка. Другая категория учеников рассматривала возникающую трудность как вызов — возможность чему-то научиться и творчески решить какую-то задачу. Собственно, чему-то научиться могли только такие ученики.

Особенности ситуации обучения можно обобщить до отношения к многим самым различным ситуациям (фреймирование). Вряд ли нужно искать вызов в каждой текущей ситуации. Но если человек имеет какие-то задачи развития или изменения, то многие частные ситуации могут рассматриваться как возможности такого изменения, как артефакты или порталы, — в терминах прохождения лабиринта, соответственно — как возможности поведения, ориентированного не только на наличные способности и навыки, но и на выработку чего-то нового. Можно сказать, что ситуация предоставляет возможность экзистенциального выбора — считать ее рутинной и так с ней и обходиться, или считать ее вызовом, шансом для чего-то.



1–1–7. Нереальная действительность, в которой живут люди

До сих пор мы в основном излагали имеющие отношение к нашим задачам представления социологии и социальной психологии, постоянно задаваясь вопросом, как искатель внутренней свободы может обойтись с теми или иными социальными обстоятельствами. Но внутреннее, собственно психологическое положение человека в социальном мире вовсе не так просто, как может показаться «со стороны», — а именно «со стороны» смотрят на жизнь человека в социальных пространствах социологи и даже, как правило, социальные психологи.

Рассмотрим теперь одну из многочисленных внутренних ловушек, в которых находится пребывающий в социуме (да и не только в социуме, но и в различных других отношениях, как мы увидим далее) человек.

Принято думать, что люди живут в реальности. Слово «реальность» происходит от латинского слова «res», что означает «вещь» или «дело» — нечто материально-определенное. Люди полагают, что живут в мире столов и стульев, производства и потребления и т. п.

Впрочем, психологи многих направлений начинают догадываться, что это не совсем так. С точки зрения культурно-исторической школы Л. С. Выготского, в такого рода «реальности» может жить только Маугли — человеческий детеныш, не прошедший аккультурации или социализации. Человек в полном смысле этого слова живет в специфически-человеческом, социокультурном мире: мире обобщенных представлений, для которых «вещи» и «дела» являются только «экземплификациями» понятий и представлений. Кроме того, человеческий мир — это мир межличностных взаимодействий, значительную часть которых человек «вбирает» в себя (интериоризирует, говоря научным языком психологии), начиная «разыгрывать» внутри себя те роли и отношения, которые осваивает в общении со своими воспитателями.

Советский психолог и философ Б. Ф. Поршнев развил представления Выготского, переставив акцент с семантики, то есть содержания культуры, на прагматику, то есть процессы разворачивания человеческих межличностных отношений, в результате которых это содержание формируется, транслируется и усваивается. Результа-

том стало его учение о суггестии как фундаментальной основе самой сущности «человеческого»¹.

Суггестия (по Поршневу) начинается с интердикции (запрещения, остановки), которая прерывает «естественную» жизнь организма в его среде, выводит организм за пределы его собственной «реальности». Например, малыш самозабвенно лезет в лужу, мама сзади кричит ему: «Стой, не лезь».

Сама суггестия состоит в том, что организму (человеку) предлагается вести себя и действовать не так, как он вел бы себя в соответствии со своими собственными инстинктами в своей среде, а неким иным, но вполне определенным образом. Например, малышу, который разыгрался с мячиком, велют идти есть или спать. Ему в этот момент ни есть, ни спать совершенно не хочется, у него нет такого внутреннего импульса, но «мама велела, а она лучше знает» (часто так на самом деле и есть). В момент суггестии «реальность» (то есть материальная среда с ее «естественными» процессами) как бы «смещается»: она «продолжается» (в частности, во времени, но не только) уже не так, как она «текла», а под новым углом.

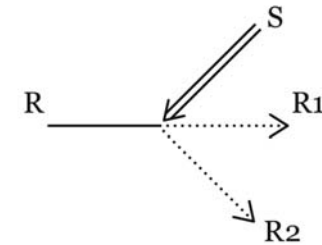


Рис. 2

«Смещение» реальности происходит не только для адресата суггестии, и даже не только для ее адресанта, суггестора. Это может касаться среды, окружающей суггестивную пару, в самых разных масштабах. Например, то, что малыш не полезет в лужу, даст маме возможность чистеньким привести его в гости к бабушке на день рождения, куда они направлялись, и где малыш будет радовать всю родню.

А вот пример другого масштаба. Представьте себе, что адресат суггестии — военачальник армии, располагающей большим запасом ядерного оружия. А суггестия состоит в том, чтобы пустить его в ход.

¹ Поршнев Б. Ф. О начале человеческой истории.

Возможно, что при выполнении такой суггестии жизнь на Земле (в том числе наша с вами) может довольно скоро прекратиться.

Однако автоматическому выполнению суггестии противостоит контр-суггестия: приказание или просьбу можно не исполнить. Важной фазой формирования у ребенка способности противопоставить суггестии контрсуггестию является так называемый «кризис трех лет», с его «негативизмом», состоящим как раз в отказе выполнять те или иные суггестии¹.

Имея это в виду, мы обнаруживаем, что реальность в момент суггестии не сразу «смещается». Сначала она как бы «разламывается», раздваивается. Благодаря тому, что суггестия может быть как исполнена, так и не исполнена, создается своеобразное «зависание»: в тот момент, когда приказание (или просьба) высказывается, еще неизвестно, будет ли суггестия исполнена, то есть неизвестно, по какому из двух возможных путей «пойдет» реальность. И то и другое присутствует в этом моменте как возможность, а действительность (тем более — реальность) еще не определена.

Это, с одной стороны, вроде бы очевидно и понятно, но с другой стороны, может значительно изменить привычную картину мира. Мы думаем, что живем в «реальности» — мире физических законов, причинности и т. п. А между тем в любой момент времени люди, выполняющие или не выполняющие различные (в том числе — наши собственные) суггестии, могут изменить (или не изменить, — мама может же и не купить мне мороженое, хотя мне очень хочется) эту, кажущуюся такой понятной и устойчивой, «реальность».

Но дело обстоит еще сложнее. Как справедливо указывает Поршнев, ни процессы суггестии, ни процессы контр-суггестии сами по себе, без специальных экспериментальных условий, наблюдаться не могут (хотя мы постоянно имеем дело с их результатами). То, что происходит «у всех на глазах» — это процессы контр-контр-суггестии (к-к-с), то есть подкрепления первоначальной, исходной суггестии каким-то дополнительным воздействием на адресата. Если мама не покупает ребенку мороженое, он начинает ее упрашивать. Если ребенок не слушается, его наказывают. Если политик не выполняет то, чего от него хотят, на него оказывают давление и т. д.

Вроде бы, если суггестия не исполнена, то «реальность» продолжает разворачиваться по не-суггестивной линии. Но специфическая действительность контр-контр-суггестии (к-к-с) позволяет сугге-

стору (и заставляет его) полагать, что, как говорят в Одессе, «еще не вечер»: суггестор не принимает отказа. Нужно «нажать» (упросить, уговорить, уломать, пригрозить, пообещать и пр.), и может быть все еще будет так, как суггестору хочется.

«Зависание», характеризующее «разлом» реальности в момент суггестии, оказывается благодаря этому не «моментом», а распространяется на неопределенно долгое физическое время — от нескольких минут до нескольких десятилетий (и больше).

Имея свое особое время («квантами» этого времени являются коммуникативные ходы к-к-с, к-к-к-с, к-к-к-к-с и т. д., развертывающиеся в физическом времени в виде процессов устной речи, написания и отсылки писем, документов и пр.), эта особая действительность не имеет никакой реальности. С точки зрения реальности ее как бы просто не существует, это игра «чистой» воли, точнее — борьба «воль» за реализацию тех или иных возможностей. В физическом мире она может разворачиваться, грубо говоря, в масштабе прочности тех самых столов и стульев, на которых и за которыми сидят участники процесса.

Разворачивая процессы контр-контр-суггестии, то есть угрожая, обещая, упрашивая и т. д., мы начинаем жить в этой особой, — в реальности не существующей, — действительности. Мама может не покупать малышу мороженое, а он может клянчить неделю и больше. И он при этом будет жить не в реальности, где мама купила или не купила ему мороженое, а в особой действительности, где он просит, убеждает, канючит, упрашивает и пр.

Для полноты картины нужно добавить еще один момент, хорошо изученный и описанный в школе Грегори Бейтсона. Речь идет о парадоксальной коммуникации, которую он назвал «двойной связанностью» (double bind), где нечто утверждается, но одновременно на другом уровне абстракции (его можно назвать, вслед за Бейтсоном, «пометой»), отвергается. Расканючившемуся малышу мама может сказать: «Если бы ты не канючил так противно, я бы купила тебе жвачку». Теперь малыш «в ступоре»: если он попросит жвачку, значит он опять канючит, и мама накажет его за это, не выполнив его просьбу; а если не попросит, — откуда она узнает, что ему теперь хочется жвачки?

С другой стороны (так начинаются и разыгрываются игры-по-Берну), очень может быть, что малышу уже и не нужна физическая жвачка: он жует другую, психическую, имея возможность вволю обижаться. Тогда, даже если мама в конце концов что-то ему купит, это будет «не та жвачка», или «теперь уже поздно» и т. д.

¹ См.: *Выготский Л.С.* Вопросы детской психологии. М., 2006; *Петрановская Л.* Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка. М., 2019

Имея в виду эту странную, но вездесущую «действительность» (на самом деле — видимость или даже кажимость), мы можем заметить, что люди в большой степени живут в пространстве тех или иных «бы» — «если бы ты вела себя иначе», «если бы ты был другим», «если бы политики выполняли свои обещания» и т. п. В этой «действительности» свобода невозможна, потому что обстоятельства, в которых находится человек, всегда полагаются зависимыми от кого-то другого, и самому ему иметь дело с этими обстоятельствами оказывается «неуместно». И наоборот, если человек стремится к свободе, ему необходимо принимать действительность (без кавычек) такой, какова она есть (насколько он в состоянии ее постигать), и именно в этой действительности, какой бы она ни оказалась, находить оптимальные для себя решения, за которые он может принять на себя ответственность.

1–1–8. Уроки сталкинга

Как уже говорилось, мы предполагаем, что социальные структуры, организующие наши социальные взаимодействия, нормативно заданы лишь до некоторой степени, допуская при этом относительно свободный, постоянно возобновляемый и изменяемый процесс. Наши ситуации, социальные игры, в которых мы задействованы, в значительной степени зависят от нас самих, — зависят в той мере, в какой мы хотим и можем их формировать.

В каждой социальной ситуации мы участвуем с определенной мерой отождествления (наивного предположения, что эта ситуация и моя роль в ней — это и есть вся реальность), определенной мерой вовлеченности, и данная частная ситуация может быть для нас значима в большей или меньшей степени. Если наше отождествление с ситуацией не абсолютно, наша вовлеченность в нее не заставляет нас терять себя, и значимость для нас определенной ситуации, сколь бы она ни была велика, не заслоняет от нас весь белый свет, — мы имеем возможность играть в те игры, которые ситуация нам предлагает.

Если мы этого не делаем, игры играют нами как материалом, то есть те люди, которые в эти игры играют, начинают использовать нас как материал своих игр. Если же мы решаем, что это — наша игра, то нам необходимо понимать правила игры, возможности их изменения и вариативность того, что происходит. Это приводит нас к идее сталкинга как сознательного управления ситуациями своего взаимодействия.

Основная идея сталкинга состоит в том, что все может быть не совсем таким, или совсем не таким, каким кажется. Мир таинствен, и ты никогда не знаешь, из-за какого куста выскочит кролик, — как говорил дон Хуан Карлосу Кастанеде (у которого мы заимствуем идею сталкинга, как всегда преобразуя эту идею под свои представления и задачи).

Сталкинг в переводе с английского — это выслеживание дичи и организация охоты, и само слово предполагает, что сталкер (или, если по-немецки, — егерь) и его «дичь» находятся *на разных уровнях бытия*. Сталкер, как очень убедительно напомнил однажды Карлосу дон Хуан¹, — *охотник и воин*, специально обученный и пос-

¹ – Ну... Равны мы? – спросил он.

– Конечно, мы равны, — сказал я.

В действительности, я оказывал снисхождение. Я чувствовал к нему очень большое тепло, несмотря на то, что временами я просто не знал, что с ним делать. И все же я держал

тоянно совершенствующийся, а «дичь» — это рядовые необученные, едва годные к нестройной в мирное время.

Однако это утверждение приобретет совсем иной смысл, если мы будем иметь в виду, что деление на отдельных людей с точки зрения сталкинга, как и психотехники вообще, — нечто весьма проблематичное. Определить, кто тут кто в каждой конкретной ситуации, на самом деле очень сложно. Если кто-нибудь думает, что «я» — это всегда «я» и есть, то от этой наивности придется отказываться уже на уровне тактик, не говоря о стратегии, а уж в доктрине изначально надо понимать, что психика на людей не делится¹, или, во всяком случае, делится совсем не так, как паспорта и шляпы.

Таким образом, «дичь» — это не другие люди, а механическое, автоматическое в нас, в наших ближних, близких и дальних, а сталкер — это наши более высокие состояния, из которых мы можем отслеживать глупости, возникающие, когда эти наши и не наши механические части вступают во взаимодействие, и пытаться контролировать эти глупости².

Мы с вами известно какие «воины» — мы и до «охотников»-то не доросли, хотя наша охота, конечно же, пуще нашей неволи, иначе у нас вообще ничего не получится. Наше сознание и наше бытие постоянно флюктуируют, и время от времени мы оказываемся на уровне чуть выше уровня того обычного человека, которого дон Хуан в цитированном отрывке назвал «паразитом». Тут-то и нужно решать сталкерские задачи.

Сталкерами мы становимся, превращаясь — хотя бы на время — в сталкеров из «дичи». Это прежде всего зависит от выбора, являем-

в уголке своего мозга, хотя никогда и не произносил этого, веру в то, что «Я», будучи студентом университета, человеком цивилизованного западного мира, был выше, чем индеец.

— Нет, — сказал он спокойно. — мы не равны.

— Но почему же, мы действительно равны, — запротестовал «Я».

— Нет, — сказал он мягким голосом, — мы не равны. Я охотник и воин, а ты — паразит.

Он сказал, что я сражаюсь не в своих собственных битвах, но в битвах каких-то неизвестных людей, что я не хочу учиться..., и что его мир точных поступков и чувств и решений был бесконечно более эффективен, чем тот разболтанный идиотизм, который я называю «моя жизнь» (*Кастанеда К.* Путешествие в Икстлан). Я всячески рекомендую именно эту книгу Кастанеды, где наиболее отчетливо развернуты идеи экзистенциальной психотехники.

¹ В третьей части книги центром нашего внимания станет концепция субличностей, которые, как утверждают многие серьезные психотехники от Г. Гурджиева до Э. Берна, более реальны, чем психика-как-целое, что для большинства людей скорее желаемое состояние, чем наличная психическая структура.

² «Контролируемая глупость» — одна из важных концепций Кастанеды.

ся ли мы в той или иной ситуации жертвами воздействия, ре-актерами, или источниками собственной инициативы, актерами.

Давление мира велико, а мы начинаем свою работу-над-собой, будучи сильно скособоченными, — так называемыми «здоровыми невротиками»¹. Если мы позволяем себе быть «ре-актерами», мы не можем не жаловаться, потому что «жизнь тяжела, но к счастью коротка». А если мы — актеры, то есть способны к самостоятельному действию, а не только к реакции на обстоятельства, то жизнь интересна и, к счастью, бесконечна в каждом своем моменте.

Жертва постоянно мечтает, чтобы «все это» поскорее кончилось. Обыкновенный человек все время недоволен. Он — жертва, и с ним «обошлись». Сталкером он становится, когда выбирает в определенной ситуации быть не ре-актером, а актером, используя материал ситуации как материал своего действия.

Выбор этот осуществляется в двух сферах. Одна сфера выбора — это то, как человек организует материал, то есть как он в материале, с которым имеет дело, высветит *гештальт ситуации* (частью которого является *фрейм*, о котором шла речь в предыдущей главе). Жертве гештальт ситуации видится как то, что «на него» действует: «Они со мной это делают». А сталкер преобразует материю этого гештальта в *фигуру своей задачи*. Причем это преобразование многообразно, многовариантно и т.п.²

Вторая сфера — это область средств, методов, стратегий, которая бесконечно многообразна. Средства, методы и стратегия в целом соотношены с гештальтом задачи, но до некоторой степени независимы — это другая область свободы. Сталкинг — это *акция актора*. Актор осуществляет собственную *стратегию*, которая организует его действия, средства и методы. «Воин, — как пишет Кастанеда, — действует стратегически».

Можно различить три типа сталкерских задач: сталкерское отношение к «чайникам», сталкерские отношения в группе сталкеров, в частности — между супругами, и сталкинг самого себя.

Приведем пример сталкинга самого себя. Моему клиенту нужно было пойти к зубному врачу. Будучи человеком солидного возраста, он успел получить опыт советских зубных кабинетов, и этот опыт заставлял его тяжело переживать даже введение в десну иглы с обез-

¹ «Нормальное» для человека — довольно высокая ступень бытия, «обычные» люди, такие, как мы-с-вами, обычно в своем бытии находятся значительно ниже «нормального».

² Ср. игру в «сквигл», описанную в главе о Винникотте.

боливающим. Так что поход к зубному он всячески откладывал, но идти все-таки было нужно. И вот он придумал такой ход. Под каким-то предлогом он попросил жену записать его к врачу. Жене, естественно, сделать это было просто, так что день и час был назначен. Теперь не идти и откладывать он уже не мог — жена же выполнила его просьбу, ему оставалось только поблагодарить ее и прийти, когда назначено.

Таким образом «дичь» — нежелание делать то, что нужно было делать, — оказалась обложенной флажками со всех сторон, и ей, этой «дичи» только и оставалось, что бежать по единственно оставшемуся пути — прямо в кабинет врача. Конечно, в этой ситуации подразумеваются различные привходящие обстоятельства — отношения с женой, готовность все-таки сделать то, что нужно, получить некоторый «толчок», и пр. Но stalking-ход — поставить себя в такие обстоятельства, когда «дичь» не имеет иного выхода, кроме как бежать туда, куда нужно «охотнику», — на этом примере можно увидеть.

Вообще этот прием может быть использован в самых различных ситуациях. Речь идет о том, что если некоторое необходимое действие вызывает настолько сильный страх (неприязнь, замешательство и пр.), что выполнить его очень трудно, можно сделать некоторое другое действие, — такое, которое выполнить легче, но при этом промежуточное действие создает ситуацию, в которой главное необходимое действие становится уже неизбежным.

Еще один пример, относящийся к stalking-взаимодействию. Одной супружеской паре было необходимо развестись. Оба понимали, что дальше жить вместе невозможно, но оба боялись сделать решительный шаг, взять на себя ответственность и явно предложить развод. Наконец муж нашел выход. Он признался жене, что он ей изменил (совершенно неважно, было ли это на самом деле). В отношениях этих людей это был ход необратимый и решающий — после этого обсуждение развода стало простым формальным разговором.

Еще один пример, из области чисто социальных отношений. Мой клиент, хороший профессионал и очень ответственный человек, невыносимо тяготился своей работой. Между тем он был, как говорится, «на хорошем счету», его ценили, платили немалые деньги и всячески старались удержать на занимаемом месте. Как ответственный человек, он просто не мог «ни с того ни с сего» взять и уйти. Выход оказался в том, что однажды он, как бы «не выдержав» (хотя был он, кроме всего прочего, человеком как раз очень «выдержанным»), сказал начальнику (из-за которого и нужно было уходить) некоторую часть того, что он

о нем думал. Это оказалось настолько необратимым, что начальник — к его великому удовлетворению — сам предложил ему уволиться.

Примером stalking в ситуации, где от партнера не приходится ожидать равного сотрудничества, могут быть разнообразные ситуации, когда нужно добиться чего-то от ребенка: уложить его спать, разбудить утром, отправить в школу и т. п. К сожалению, нередко взрослые стараются от таких ситуаций отделаться как можно скорее и минимальными средствами, и получается, разумеется, прямо противоположное. Между тем действительный stalking в этой ситуации не только стремится к формальной «цели» — чтобы ребенок лег, встал, пошел и т. п., — но и стремится организовать ситуацию так, чтобы она приносила радость и ему, и ребенку. Укладывание спать может, как это бывает во многих семьях, стать ситуацией интимного общения с ребенком, а также управления измененными (предсонными) состояниями сознания. Вставание и отправление в школу, даже если не хочется, может стать уроком воспитания воли, если родитель не требует грубо, а встает на сторону ребенка (в НЛП это называется «присоединение»), но при этом сочувственно, но твердо убеждает, что «надо — это надо», а кроме того тебя ждет вкусный завтрак, и мама с тобой, и ей скоро тоже нужно будет идти на работу.

Ребенок — маленький человек, со своими желаниями и нежеланиями, своими интересами и своей волей. При этом в ситуации он может недостаточно хорошо разбираться, может не хотеть того, что «на самом деле» нужно (во всяком случае, родитель в этом уверен), и хотеть того, чего «на самом деле» нельзя (в чем родитель тоже может быть уверен). До возможности (и необходимости) решать самому ему еще нужно дорасти, а пока что решать за него должен родитель. И не только решать, но и настаивать на своем. Но различия состоят в том, как именно настаивать, и что при этом произойдет с ребенком и с родителем. Можно заставить, и если это делать часто, то это будет иметь определенные последствия для обоих. А можно договориться, то есть добиться нужного, не ломая психику ребенка и не оставляя у себя, взрослого, неприятного осадка. Второе, может быть, потребует гораздо больших усилий (а также времени и пр.). Stalking вообще вещь затратная. Стоит ли оно того и возможно ли в данный момент (например, в частной ситуации времени может и не быть) — это решать взрослому, это его выбор.

А теперь перенесем схему этой stalking-задачи в жизнь взрослых. Представим себе недостаточно компетентного начальни-

ка, который своей некомпетентностью губит проект, важный для его подчиненного. Задача подчиненного — так обойтись с начальником, чтобы спасти проект, не слишком выходя при этом за рамки формальных отношений подчинения. Можно, конечно, сказать начальнику, что он — то и се, и может быть, это даже будет «справедливо», но в данном случае это вряд ли поможет делу. Задачу нужно решать как-то иначе. Как? — это дело творческого решения, определяемого конкретными характерами людей и отношений. Но, так или иначе, сталкер будет здесь заботиться о важном для него проекте, а не абстрактно понимаемой «справедливости», которая губит множество проектов (и отношений).

Как видно на последнем примере, «дичь» может, говоря словами Теуна Мареза¹, оказаться в положении «стрельбы с высоты». Это может быть невротик при силе, при власти. Или ты сам, когда тебя «занесло» и невротические механизмы в тебе явно преобладают над голосом *работы-над-собой*, да и просто разума. То есть по жизни «дичь» может быть «сверху», а по сути сталкинга сверху должен оказаться сталкер. И сталкер должен повернуть ситуацию таким образом, чтобы он, сталкер, решал, каким будет взаимодействие. Приостановив свою ре-акцию, сталкер должен оценить ситуацию, решить, нужно ли ему ввязываться в эту битву, и если это — его битва, то механичности взаимодействия по заданным автоматическим схемам противопоставить сознательное стратегическое действие. Для этого человек, осуществляющий сталкинг, должен иметь: (1) доктрину, описывающую задачи, цели и ценности его взаимодействия на данном поле (воспитание ребенка, производственный процесс, научное или художественное творчество и т. п.); (2) набор стратегий, позволяющий двигаться по своему полю в рамках доктрины, и (3) набор тактик, реализующих стратегии и соотнесенных с его способностями, умениями, навыками и возможностями.

Например, если сталкер — студент, который решил, что всерьез осваивает некую дисциплину (доктрина), в основе его стратегий прежде всего будет то, что он уделяет ей достаточное внимание и время, потому что только при таких условиях знания и навыки действительно «ложатся» в сознание и психику. Далее, одной из стратегий может быть отношение к источникам: студент впитывает знания и осваивает навыки везде, где это возможно, оценивая

источники лишь в отношении их полезности для него и не вступая в споры там, где это неуместно. Там, где дискуссии уместны (например, на каких-нибудь семинарах), студент использует дискуссии для организации и дифференциации своих представлений, не тратя энергию на «победу в споре»¹ и на то, чтобы что-то кому-то доказывать.

При этом задача сталкера состоит в том, чтобы не только для себя, но — по возможности — и для всех других участников ситуации создать, как говорил Кастанеда, «кубический сантиметр шанса», то есть чтобы все взаимодействия в ситуации проходили «по высшему разряду».

Сталкинг — это честное взаимодействие с собой и другими. При этом другие могут быть, а могут не быть честными. Они могут не быть честными как по собственному не-до-разумению, в смысле недостаточной разумности, так и по злоумышлению. Но дело сталкера — так развернуть ситуацию, чтобы честное взаимодействие стало возможным и привело к честному разрешению ситуации.

Это значит, в частности, что сталкинг не может быть способом достижения чисто эгоистических целей. Сталкерская задача должна быть угодна Духу². Одним из критериев этого может служить гурджиевская формула, что всякое осмысленное действие трехмерно: оно должно быть полезно другим, полезно самому актору и угодно Высшему. Сталкер должен принимать на себя ответственность за решение, ставя задачу и доводя ее до выполнения, за себя и за свою «дичь».

Сталкинг как процесс взаимодействия можно разделить на ряд фаз.

Прежде всего сталкер решает, нужно ли ему ввязываться в предлагаемое взаимодействие. Один из важных стратегических принципов сталкинга гласит, что воин сам выбирает свою битву и несет ответственность за то, в каких битвах он участвует, а в каких не участвует. В жизни каждого человека всегда есть множество поводов для недовольства, «негладкостей», как-бы-проблем. Вспомним, что человек, как правило, ходит по своему лабиринту, и его многое там не устраивает. Что из этого он выберет как путь к порталу или к артефактам, — это может быть его творческим решением.

¹ См., напр.: Марез Т. Возвращение воинов.

¹ Ср. анализ спора с точки зрения невротического механизма слияния, 2–2–1.

² В данном случае это термин К. Кастанеды.

Обычно люди полагают, что битвы, в которых они вынуждены участвовать, навязаны им внешней ситуацией, тем более навязаны обстоятельства, в которых битва должна протекать. Но поскольку сталкер — это актер, а не ре-актер, ситуация и обстоятельства — это лишь условия, и сталкеру необходимо либо стать активной стороной в предстоящем взаимодействии, либо избежать его.

Битва — излюбленный образ Кастанеды и его последователей, хотя на самом деле воинственность — не обязательное настроение сталкинга. Однако, с другой стороны, «дичь» в нас и вокруг нас постоянно наступает, так что если мы не сражаемся с ней в той или иной форме, отдавая этому необходимую энергию, она грозит нас поглотить.

Ввязываясь в битву, сталкер ведет ее до конца, — до победы или до ясного понимания, что в данном месте и времени окончательную победу одержать невозможно. Поражения сталкер потерпеть не может, потому что пока он жив — возможность победы остается, если эта битва — действительно его битва. Или сталкер может обнаружить, что эта конкретная битва — не его битва, и он может пройти стороной и не ввязываться в эту ситуацию.

Из этого следует, что сталкер не позволяет себе вовлекаться в полу-битвы, в которых проходит значительная часть жизни обычных людей. Человек что-то сказал, ему что-то ответили, он что-то сказал в ответ, его догнали и еще ответили... — глядь, а уже четвертый час ночи, проговорили несколько часов, потратили много энергии, но никто ничего не добился, да и не собирался добиться. Сталкер бережет свою энергию, и поэтому не может позволить себе участвовать в битвах, в которых он может не участвовать и которые на самом деле не собираются вести до конца.

С другой стороны, мир предоставляет нам гораздо больше возможностей, чем может показаться в обыденном, полусонном состоянии. Нередко люди ограничивают свои желания, имея сильно заниженные представления о возможностях — собственных и вообще имеющихся в данном социуме.

Есть старая история про девочку, к которой пришла фея, потому что девочка эта была выбрана по какой-то специальной фейской лотерее. Фея предложила девочке исполнить любые три ее желания. Девочка призадумалась, потом робко сказала: «Ну..., пусть у меня будет длинный нос и круглые щеки». Фея немного удивилась, но желание было исполнено. Девочка поглядела в зеркало, ей не понравилось, она попросила вернуть на старое место щеки (второе желание), потом нос (третье желание). Фея собралась уходить, но все же спросила: «Слушай, а почему у тебя желания такие странные? Другие

просят принцев, денег...» Девочка всплеснула руками: «А что, можно было?»

Решив, что это — его битва, сталкер, — это следующая фаза разворачивания процесса, — выбирает поле своей битвы и организует его, создавая необходимые условия для победы. Под полем можно подразумевать место, время, состояния и прочие обстоятельства взаимодействия.

Один из простейших примеров — возможность выбора, когда можно и нужно провести нужный разговор с определенным человеком. Люди бывают в разных состояниях, настроениях и расположениях духа¹. На одно и то же обращение человек может ответить совершенно по-разному в зависимости от своего состояния и частной ситуации.

Мы уже говорили о том, что фрейм ситуации подобен жанру — литературному, или жанру в более общем смысле. Мы не всегда вольны выбирать общий жанр (фрейм) взаимодействия, но уж во всяком случае мы вольны (если умеем) выбирать жанр собственных интеракций. Например, если собеседник, находясь в состоянии отрицательной эмоции, кричит, можно ответить ему как очень спокойно (для этого, конечно, нужно достаточно владеть собой), так и, наоборот, еще более агрессивно. Это — тоже выбор поля взаимодействия.

** *

В процессе взаимодействия, как мы уже говорили, сталкеру необходимо поддерживать состояние сознания, несколько более высокое, чем обыденное. Сталкер перестает быть «дичью», с которой обходятся «охотники», но одновременно и не становится манипулятором, который как-то обходится с «лохами» ради своей выгоды.

Сталкер уважает себя и партнера, — даже если партнер в данный момент не находится в достаточно «высоком» состоянии сознания и необходимым образом предстает как «дичь», которую он может «пороть». Ребенок, который не хочет вовремя идти спать; некомпетентный начальник, который держится за свое место, не вдаваясь в суть дел, которыми должен был бы руководить; невротик в состоянии сильной отрицательной эмоции, — так или иначе все они имеют за своим поведением свою правду, сколь бы эта «правда» ни казалась нам «ошибочной».

¹ Или, иначе говоря, в разных субличностях, как мы увидим в третьей части книги.

Сталкер берет на себя право и ответственность разворачивать ситуацию взаимодействия в сторону, которую считает более «правильной», но при этом он, как мы говорили, стремится предоставить партнерам по взаимодействию «кубический сантиметр шанса» подняться повыше, что-то увидеть и понять. Не его дело, насколько партнеры сумеют воспользоваться этим шансом, но сам для себя сталкер должен осуществлять взаимодействие «по высшей планке».

Для этого сталкер должен быть в состоянии останавливать собственные ре-акции. Его собственная, внутренняя «дичь» является частью проблемы, наиболее доступной его разрешению, — и это то место в системе взаимодействия, с которым он должен обойтись прежде всего. «Если вы делаете что-то, и это не приносит ожидаемого результата, попробуйте остановиться и сделать что-то другое», — предлагают Бендлер и Гриндер в одной из ранних книг по нейролингвистическому программированию¹. Такая остановка предполагает готовность отказаться (хотя бы на какое-то время) от отождествления со своей привычной ролью в ситуации, выйти за ее пределы, найти новые, творческие ходы во взаимодействии.

Таким образом, сталкерское взаимодействие необходимо включает в себя сталкинг самого себя — трезвое наблюдение своих состояний, реакций, включающихся внутренних программ и способность управлять этими состояниями, реакциями и пр. Сталкер может осуществлять свою стратегию в той мере, в какой он владеет собой, в частности, своим эмоциональным состоянием. Речь идет здесь не об отсутствии эмоций, «холодном расчете» (хотя и такое состояние в определенных случаях может быть полезным), но о том, чтобы не поддаваться так называемым «отрицательным эмоциям», искажающим видение ситуации и мешающим адекватному действию.

Взаимодействия, как правило, происходят на словесном уровне, или, по крайней мере, словесный уровень включают. Тут полезно напомнить об упоминавшемся ранее различии семантики и прагматики. Важно не только (а иногда даже и не столько) то, о чем идет речь, но и кто кого за кого держит в коммуникации.

В современном образовании/обучении на это не принято обращать внимание, так что без специальной тренировки это обычно выпадает из поля зрения. При этом люди оказываются в ловушке навязан-

¹ Вообще ранние работы по НЛП содержат много полезного «сталкерского» материала.

ных ролей, стилей и жанров коммуникации. Любое обращение ставит адресата и адресанта в какие-то отношения, задает какие-то позиции, и если эти позиции сталкера, ведущего свою битву, не устраивают, ему необходимо уметь осуществить так называемый контрманевр, то есть изменить отношения и роли, задаваемые исходной коммуникацией. Мы уже приводили пример подростка, который мог бы изменить роли и отношения с матерью, которая кричит ему, чтобы он надел куртку. На этом примере хорошо видно, что контрманевр чаще более успешен, если он осуществляется не напрямую («Почему ты мне приказываешь?»), а тонким, косвенным образом.

Приведу еще один пример. Девушка жалуется на то, что у нее узок круг общения, и она не знает, как его расширить. Я предложил ей попробовать пользоваться случайными обращениями к ней «по делу», переводя их — там, где это возможно и уместно — в просто разговор, может быть, не очень длинный, но «человеческий». При этом она могла бы практиковать навыки общения (в частности, она могла пользоваться техникой «внимательного общения», см. 3–2–2), превращая тем самым человека, который к ней обратился, в собеседника. Разумеется, при этом ей нужно было следить за тем, чтобы не становиться навязчивой, то есть осуществлять этот контрманевр только при условии, что собеседник не имеет ничего против.

Обращая внимание на эту сторону коммуникации, следует задаваться вопросами, кто, кому и зачем говорит нечто. В особенности полезно научиться «выслеживать» (один из переводов «сталкинга») в этом отношении себя самого, останавливая присущие многим привычки к пустым разговорам постоянно задаваясь вопросом, кому и зачем я что-то говорю. Но также полезно и задаваться вопросом, зачем мне сказали что-то и за кого меня при этом держат.

Можно отметить тут важную деталь. Люди, начинающие осваивать психотехнику и узнавать что-то о психотерапии, склонны давать собеседникам «диагнозы», якобы «разоблачая» их программы, манеры и жанры коммуникации. Чаще всего это бывает наивно и, как правило, неуместно. Тут полезно следовать правилу: если ты что-то понял про собеседника, не спеши сообщить ему об этом, проверь свои гипотезы тем, насколько эффективно ты сам сможешь использовать свою догадку в общении с этим человеком.

Взаимодействия почти всегда содержат много различных сторон и уровней (мы уже видели это на примере тренинга, в котором нужно было убедить партнера купить игрушечного тигра). Создавая стратегии взаимодействия и находя тактики их реализации, сталкеру приходится учитывать эту многомерность и уметь двигаться од-



новременно в разных пространствах, полях и плоскостях. При этом он должен, как мы уже говорили, осуществлять stalking самого себя и одновременно эмпатически воспринимать и понимать партнеров по своей игре.

Наконец, когда битва, вроде бы, выиграна, — это еще не все. Важным завершающим этапом stalking является закрепление результата того, что произошло.

В качестве примера можно вернуться к процессу обучения. Обычный ученик, обычный студент тратит много сил на то, чтобы овладеть тем, чем нужно овладеть «по программе», потом благополучно проходит какое-то испытание, экзамен или зачет. Но если после этого он не осуществляет специальное действие закрепления освоенного, которое заняло бы процентов 10 потраченного времени и усилий, то рискует потерять 90% того, что он своими усилиями приобрел. Как в известном студенческом присловьи: выучил, сдал, забыл. В некоторых серьезных методиках обучения этот вопрос специально отрабатывается, в частности, экзамен и подготовка к нему рассматривается как такая фаза закрепления. Но часто ли такие методические «изыски» применяются на практике?

Например, в тех же детских музыкальных школах ученик доводит разучиваемую пьесу до экзамена, зачета или концерта, вкладывается немалое количество усилий и ученика, и преподавателя, и часто родителей, — всех, кто причастен к процессу. Потом проходит зачет, — и все. А если бы после зачета над этой пьесой еще немного поработать, доработать и закрепить, это дало бы пользы во много раз больше. Опытные пианисты после концерта тщательно и спокойно, без концертного волнения повторяют программу, вычищают все накладку, которые случились на концерте, восстанавливают замысел и технические детали. Поэтому у опытного пианиста есть репертуар, а девочка, закончившая детскую музыкальную школу, и в процессе обучения выучившая полсотни пьес, по окончании детской музыкальной школы сыграть ничего не сможет. А какая была битва!

Инерция жизни (и психики) велика. Достижения, прорывы не закрепляются сами собой, они требуют удержания и практики. Достигнув чего-то, поднявшись на какой-то уровень, сталкер стремится поднять на этот уровень всю свое существование, реально поднять уровень своего бытия.

Раздел 1–2. Невротический механизм интроекции

1–2–1. Первое представление об интроекции

В этом разделе речь пойдет об авторизации тех представлений, которые заполняют психику человека, то есть о нахождении среди этих представлений своего и отделении этого своего от чужого, наносного, не ассимилированного человеком и часто даже враждебного его сути, его подлинным целям, задачам и ценностям.

Такие чужие, не ассимилированные человеком, хотя и находящиеся «в» его психике представления мы, вслед за основателем гештальттерапии Ф. Перлзом будем называть «интроектами», а функционирование психики, которая принимает в себя интроекты и в чем-то опирается на них, — «невротическим механизмом» интроекции¹.

Впрочем, пользуясь интуициями Перлза, в их воплощении мы будем опираться в основном на собственный понятийный аппарат. Перлзовские описания неврротических механизмов — это не столько теории про то, как устроена психика, сколько указания на возможность освободиться, снять с себя несколько веревочек, которыми привязана за кольшки наша лодка, — пользуясь образом-притчей болгарского эзотерического учителя Беинса Дуно: подвыпившие матросы сели в лодку, забыв отвязать ее от причала, они гребли изо всех сил, но лодка почему-то не двигалась с места; они думали, что им мешает сильный ветер, который действительно дул с моря... Ветер часто бывает встречным, но, чтобы с ним справиться, нужно, по-видимому, сначала отвязаться от внутренних «кольшков».

Неврротический механизм интроекции можно описать с помощью метафоры: подобно тому, как можно откусить и, не прожевав, проглотить кусок пищи, так психика может «принять в себя» какой-

¹ В психоанализе термин «интроект» понимается также (и даже преимущественно) в значении образа кого-либо из значимых других, находящегося в психике человека. Для этого значения термина мы резервируем термин «имаго», также распространенный в психоанализе и в аналитической психологии.

то фрагмент содержания, не ассимилировав его, и он там как бы «стоит колом»¹. Это содержание не стало своим, не ассимилировано («у-подоблено») с другими содержаниями психики индивида. Таковы чужие мнения, выдаваемые за свои, чужие ценности и пр., вообще всяческие чужие представления.

Вот пример, на котором можно увидеть, как определенное представление может быть взято как «непрожеванный кусок», и как этот «кусок» может быть «разжеван».

Существует утверждение, что таблица умножения живет в нас как набор «постсуггестивных внушений». Сказали человеку: «Шестью восемь — сорок восемь», — он запомнил, и дальше это происходит «на автомате»: ему скажут «шестью восемь», он — бац! — «сорок восемь». Действительно, есть возможность иметь таблицу умножения в своем уме в таком виде. Но совершенно иным будет такое знание таблицы умножения, когда человек *понимает*, что такое умножение.

Для этого можно предложить ученику выписать шесть раз по восемь, сложить столбиком, а потом еще выписать восемь раз по шесть, и тоже сложить столбиком. В обоих случаях он получит одно и то же число — сорок восемь. Можно даже проделать это не один раз, для большей убедительности. Или можно разложить шесть рядов по восемь кубиков, потом представить это как восемь рядов по шесть кубиков и посчитать эти кубики. Для ученика, который все это проделал, утверждение, что «шестью восемь — сорок восемь» имеет совершенно другой смысл. Он это ассимилировал, он может в любой момент вернуться и развернуть всю процедуру. Ему становится понятно, что такое умножение. Он, конечно, не будет делать это каждый раз, но он знает, что может это сделать. И когда он теперь считает, допустим, на калькуляторе, полученный результат для него не неизвестно откуда выскочивший «чертик», а сокращение того, что он сам реально умеет сделать.

В одном научно-фантастическом рассказе идет речь о военном противостоянии двух насквозь компьютеризированных космических супердержав. Державы равны по мощи, с одинаковой скоростью совершенствуют оружие и компьютеры. И вот в одной из них, где-то в глубинке, нашелся некий сержант, который сделал совершенно гениальное открытие: он без компьютера, сам, столбиком перемножает два двузначных числа. И это становится решающим фактором военного противостояния.

¹ Ср.: Перлз Ф. Опыты психологии самопознания.

Однако здесь возникает вопрос, все ли представления, которые являются содержанием нашей психики, следует прорабатывать таким образом, и до какой степени подробности и глубины. В конце концов, поняв, что такое умножение, на основе представлений о сложении чисел, мы можем задаться вопросом, что такое само сложение, озадачиться освоением теории чисел, а то так и дойти до чтения соответствующей главы из «Заката Европы» или древнепифагорейских текстов¹.

Максима, что-де «все надо знать досконально», указывает лишь на невротический перфекционизм. Доводя эту идею до абсурда, можно решить, что не следует пользоваться выключателем, если не знаешь законов электричества. Ну, или, по крайней мере, каждый раз, щелкая выключателем, нужно почувствовать себя виноватым, что не разобрался в том, как все это устроено. А поскольку все досконально знать невозможно, то, скорее всего, на этом «психологическая работа над собой» может и закончиться.

Рассмотрев эту ситуацию чуть более подробно, мы можем заложить основу для дальнейшего понимания интроекции.

Можно, наверное, согласиться, что для того чтобы просто включить свет, знать законы электричества необязательно. В каких-то пределах и каким-то образом знание о том, как это устроено, может показаться нужным, если что-то пойдет не так: нажал на кнопку, а свет не включается. Может быть, тут достаточно умения проверить лампочку и при необходимости вернуть новую. Но может оказаться, что неисправность более сложна. Тогда необходимые знания/умения могут разворачиваться по двум линиям. По одной — нужно знать, какого профессионала надо позвать, чтобы разрешить проблему. По другой — возникает вопрос, что именно нужно знать человеку, который сам возьмется за разрешение электротехнической задачи².

Здесь намечаются две линии рассуждений. Первая — о предметной организации среды, в которой мы живем. Для простого потребителя и для электротехника, который чинит электропроводку, эта предметная организация будет разной и, соответственно, разными

¹ Заинтересованный читатель может найти соответствующие тексты в сборнике Афонасина и др. «Пифагорейская традиция». СПб., 2014.

² На собственном неприятном опыте автор, вешая впервые люстру у себя в комнате, обнаружил (то есть ему потом сказали), что для этого нужно иметь представление о трехфазном токе. Впрочем, можно было ведь и электрика позвать.

будут требования к подробности и глубине проработки представлений об этой среде.

С другой стороны, разделение труда и специализация, позволяющие нам адекватно существовать в мире, не зная всего обо всем, ведет к феномену, который принято называть отчуждением, то есть отделением деятельности, которой человек повседневно занят, от его непосредственных интересов. Этим двум линиям будут посвящены следующие главы этого раздела.

Но прежде чем переходить к этим непростым темам, нужно вернуться к вопросу о том, когда, насколько и до какой степени те или иные представления, содержащиеся в нашей психике, важны для нашей жизни.

У среднего образованного человека есть какая-то картина мира, более широкого, чем его повседневные ситуации. Это ему вроде нужно для «человеческой» ориентации, и если этого не хватает, мы считаем человека «узким», «недалеким», «необразованным» и пр. Картина, как правило, включает какие-то «космические» представления, какие-то представления о «формах движения материи», — от физики (с математикой), через «живое» и до каких-то смутных представлений о «духовном», — какие-то представления о социальных и личных отношениях, в том числе о различных деятельности, что-то об искусстве (искусствах), что-то про «здоровье» и вообще про человека с точки зрения его «организма». Возможно, что-то еще.

Поразительной особенностью этой картины мира, внедренной в человека с получением им «образования» и, возможно, дополняемой в процессах самообразования, является то, что всерьез человеку до большей части всего этого нет никакого дела.

Исходя из этого, можно сформулировать идею «жизненного мира» человека¹, в смысле суммы (системы?) того, с чем он непосредственно живет, взаимодействует, и до чего ему на самом деле есть дело. Чаще всего этот жизненный мир мало отрефлектирован, его контуры и границы слабо представлены в сознании.

Представление о невротическом механизме интроекции имеет смысл только по отношению к так понимаемому жизненному миру. За его пределами оно теряет смысл, ибо то, что именно людям той

¹ Термин этот многообразно используется в разных философских (в частности, у Э. Гуссерля) и психологических (в частности, у Ф. Е. Василюка) концепциях. Мы позволяем себе использовать этот термин в собственных нуждах, независимо от других его использований.

или иной эпохи, той или иной культуры «вменено» в содержание их картины мира за пределами их реальной жизни, как правило, для этой жизни несущественно.

Вот яркий пример: для платоновской или платиновской философии, которые до сих пор составляют актуальный багаж современного философского мышления, несущественны свойственные эпохам Платона и Платина астрономические представления. На них приходится делать поправку, читая соответствующие тексты, — но и только.

Поучительным контрастом к этому можно полагать картину мира, которую предлагал своим ученикам и слушателям Г. И. Гурджиев¹. Для человека, всерьез разбирающегося с наследием Гурджиева, по мере вхождения в тему становится все более очевидно, что в подчас далеко не простых гурджиевских схемах, касающихся космологии, психологии и пр., нет ничего, что не было бы так или иначе необходимо и актуально для гурджиевской работы. И по многим воспоминаниям можно видеть, как Гурджиев отказывается отвечать на вопросы, которые вызваны «любопытством» (пусть даже высоко «интеллектуальным»), но не имеют отношения к «делу» (то есть к тому, что для данного человека может быть в его ситуации «делом»).

А вот пример того, как интроект затронул существование человека на уровне жизни и смерти. Эта история не закончилась трагически только потому, что женщина, о которой идет речь, вовремя пришла к психотерапевту.

Молодая женщина имела прекрасного мужа, которого она любила, и который ее любил и носил на руках. Муж, конечно, был богат, так что женщина ни в чем не нуждалась. Еще она имела замечательного любовника, который ее очень любил, и которого она тоже очень любила, и жить без него не могла, как и он без нее. Скорее всего, муж догадывался о наличии любовника и ничего не имел против — лишь бы она была счастлива. И все бы хорошо, но вот только, по ее представлениям (это в данном случае и есть интроект), замужняя женщина, которая, к тому же, *действительно* любит своего мужа, *не могла* иметь любовника. Такого просто «НЕ МОГЛО БЫТЬ». Женщина рыдала взахлеб.

Я попытался обратить ее внимание на реальность: «Как не может быть, когда есть». На что получил «резонный» ответ, что-де есть, но

¹ Для первого знакомства лучше всего взять книгу П. Д. Успенского «В поисках чудесного».

не может быть, а так как жить без любовника, как и без мужа, она, безумно любя их обоих, не может, ей остается только «покончить со всем этим». (Подруга женщины, которая направила ее ко мне, рассказывала о попытке суицида). Вообще психические содержания, если они захватывают человека, имеют над ним огромную власть.

Я не мог рассчитывать на то, что клиентка всерьез начнет терапевтическую работу, вообще придет еще хоть раз. Так что проблему нужно было решать немедленно¹. Мне оставалось только, приняв облик Великого Знатока Жизни, а также Могущественного Источника Разрешений (то есть — трансферного родителя) «перешибить» ее интроект противоположным, воспользовавшись идеей «смены времен»: «В наше время такое может быть». Добавил, для пущей убедительности, что в наше время «изживание кармы с кармическими партнерами» ускорилось, так что — «жизнь за две», как на крайнем севере год за два.

Клиентка ушла успокоенная. Больше я ее не видел.

Итак, первой задачей человека, взявшегося работать с интроекцией, является разделение содержаний, которыми обременена его психика, на актуальные и неактуальные для его жизненного мира.

Конечно же, нет необходимости «перелопатить» все, что человек знает, умеет и представляет себе. Тем более что относительно значительной части представлений, которыми человек располагает, определенный ответ на вопрос, нужно это ему или не нужно, дать затруднительно. Здесь можно воспользоваться советом того же Гурджиева: находите крайние, вполне определенные случаи, и если вы последовательно осуществляете эту работу, определенности будет становиться все больше.

Руководящим принципом может послужить то, что интроекты появляются там, где человеку нужны какие-то представления. Можно разделить эти представления на три типа: (1) представления о том, что нужно и чего не нужно (а также нельзя и можно) делать, (2) фрагменты картины мира, и (3) фрагменты образа себя. Вспоминая схему, которую мы рисовали в главе о роли, можно сказать, что первые находят свое место в области Эго, как инстанции, управляющей поведением, область для вторых можно назвать Когито, как хранилище знаний человека о мире, третьи принадлежат области Самости.

¹ Можно рассматривать эту историю как пример сталкинга, в чем-то даже забавный, если бы не стоял вопрос о жизни и смерти

Вот пример из области Эго: «Надо дочитывать книги до конца». — А надо ли? Когда и почему надо? Когда и почему можно этого не делать? О каких книгах вообще идет речь и для чего они читаются? Каков образ жизни человека, который «проглотил» эту максиму, и того, кто от нее свободен?

Пример из области Когито: «Известно, что Земля вращается вокруг Солнца». Кто-нибудь даже вспомнит, что в школе что-то такое говорили о том, как Галилей это доказывал, и как в этом самому убедиться. Но как именно — мало кто вспомнит. Впрочем, известный современный эзотерик Е. Головин утверждает, — отстаивая равную гипотетичность как птолемеевской, так и галилеевской астрономических картин мира, — что «вращение Земли доказать вообще нельзя. Это в принципе недоказуемо»¹.

Из области Самости: школьный учитель музыки сказал матери одного ученика, что мальчик «обладает музыкальными способностями». Мать, не спрашивая сына, покупает пианино, нанимает учителя (по-видимому, не слишком хорошего), и начинаются «музыкальные мучения» ребенка, который, избавившись от этой каторги лет в 14, с тех пор видеть не может пианино и слышать не может звуки фортепиано. А мать ориентировалась на мнение учителя об «образе» своего сына и, не вдаваясь в дальнейшие размышления, поступила в соответствии с тем, что ей было «внедрено» в этот образ, и с тем, как, по ее (тоже в основном интроецированным) представлениям, с этим следовало обходиться.

Возможность дать себе свободу не знать и не понимать того, что неинтересно и неактуально в рамках реального жизненного мира человека, несет значительное освобождение.

Впрочем здесь нужно научиться отличать «внутреннюю политику» от «внешней политики». Условия жизни часто требуют от нас осведомленности в тех или иных сферах, которые для нас самих малозначимы.

Здесь может помочь прием, который дает возможность обойтись с интроектом в условиях, когда реальное знание предмета неактуально или трудно достижимо. Этот прием связан с понятием «ранга», которое предложил В. А. Лефевр².

¹ Головин Е. Приближение к Снежной Королеве. М., 2003. С. 29. Хотите — верьте, хотите — проверьте.

² Лефевр В.А. Конфликтующие структуры. М., 1968

Речь идет о схематическом представлении фразы «я знаю, что он знает». Первый ранг — это представление человека о том, как обстоит дело, то, как человек отображает некую реальность в своем сознании. Чье-то представление о том, что у меня есть в сознании (не включающее представление о том, что есть в исходной реальности «на самом деле»), — это второй ранг: «он знает, что я знаю то-то и то-то». Третий ранг — это чье-то (или опять мое) знание о том, что он знает, что я знаю. И так далее. Здесь возможны игры на двоих с соответствующим накручиванием рангов, возможны игры на троих и больше...

Чтобы стало понятно, что это не так просто, как может показаться, напомним известный анекдот. «Хаим, куда едешь?» — «В Жмеринку». — (Про себя): «Ага, он говорит, что едет в Жмеринку, чтобы я подумал, что он едет в Бердичев, но я-то знаю, что он едет в Жмеринку, так что же он мне морочит голову?» Позиция заведомого третьего ранга делает невозможным сказать человеку что бы то ни было: он не будет понимать сказанное в первом ранге, а будет полагать, что его обманывают, и «вычислять» что-то в третьем ранге. Так ведь и живут иногда родители с детьми, мужья с женами.

Учился в некоем институте в советское время юноша из адвентистов; мощная была организация, не могли юношу выгнать. Выгнать не могли, но могли заставить сдавать экзамены по «общественно-политическим дисциплинам». И вот приходит юноша сдавать экзамен по философии марксизма, берет билет и чешет: «Энгельс по этому поводу говорит то-то, Ленин по этому поводу говорит то-то и то-то...» Преподаватель пытается у него выудить, что он сам думает по этому поводу, а он в ответ: «Извините, я вам сдаю экзамен по предмету» — и все. По тем поводам, по которым он сдает этот экзамен, ему думать не интересно, у него вообще другая картина мира. Но он знает, что по этому поводу думали Энгельс и другие классики марксизма, то есть действительно «знает предмет», не придерешься.

У Платона есть замечательное рассуждение о мнении и знании. Он говорит, что когда я знаю дорогу в такую-то деревню, то есть когда я сам там ходил, у меня не может быть *мнения* по этому поводу: я просто *знаю*, как туда пройти. А вот когда я не знаю дороги, я собираю мнения и составляю «собственное мнение», которое может быть правильным или неправильным. Мне рассказывают, как пройти; тот, кто рассказал, мог сам знать, а мог и не знать, ему мог сказать кто-то другой, причем при передаче всего этого кто-то что-то мог перепутать.

Когда я имею мнение, но знаю, что это мнение, и знаю, от кого я его получил, — я проставляю соответствующий *ранг*, и тем самым очищаю себя от интроекта.

Представление о том, что нечто нужно знать, тоже может быть интроектом. Спрашивают молодого человека, что он думает о Модильяни. Он ничего не думает, и ни одной картины Модильяни не видел. Но он, вроде, интеллигентный человек, в гостях у маминных друзей, тоже очень интеллигентных людей. И он постарается отмазать что-нибудь благозвучное¹. Это может быть его «внешней политикой» в данной компании. Важно, чтобы это было именно «внешней политикой», и сам он не чувствовал укора совести, а дал себе право не знать того, что ему не интересно, то есть обошелся с интроектом «культурный человек должен знать то-то и то-то».

Вообще различение внешней и внутренней политики — тонкая и совершенно необходимая вещь. Иногда, например, человеку приходится, различая внешнюю и внутреннюю политику, решать для себя вопрос о честности и лжи (см. 3–2–5).

Человек, который держится за интроект «нужно быть всегда абсолютно честным» (речь именно об интроекте, потому что если это продуманное и выстраданное убеждение, — это другая ситуация), но при этом оказывается в ситуации, когда ему жизненно необходимо говорить нечто определенное, может («бессознательно») заставлять себя и думать то, что следует говорить, причем как бы «вполне искренне». Так нередко бывает с политическими и религиозными «убеждениями». Так бывает с людьми, которые приняли интроект «супруги должны любить друг друга», а реально друг друга хорошо если «недолюбливают», а то и ненавидят, но самим себе не могут в этом сознаться. Один мой клиент часто произносил по этому поводу фразу: «Чувства-то у меня к ней есть, но...» — и дальше следовал набор претензий, обид и прочего в этом духе.

Итак, мы готовы позволить себе не разбираться в том, в чем нет реальной необходимости разбираться. Кроме того, мы увидели, что нередко люди, не разобравшись в том, что с их жизнью непосредственно связано, оказываются неадекватными в своих действиях и переживаниях, поскольку их представление о ситуации не является их собственным, а каким-то образом им навязано, ими интроецировано.

Далее мы рассмотрим возможную классификацию интроектов и постараемся более глубоко рассмотреть сам механизм интроекции.

¹ Есть забавная книжка Пьера Байяра «Искусство говорить о книгах, которых вы не читали». М., 2013.



1–2–2. Интроекция как нарушение контакта организма со средой

Откуда берется интроект? Один из ответов на этот вопрос можно получить, воспользовавшись схемой, представляющей три фазы жизни человека в его среде, и дополнив ее трехфазной схемой коммуникации.

В каждый данный момент человек имеет определенный *интерес*, и этот интерес формирует *контактную границу*¹ между ним и средой. Среда на контактной границе представлена организму как определенный *гештальт*: интересу соответствует то, что выступает как *фигура*; все остальное, что в данный момент не представляет интереса, но может иметь какое-то, более или менее отдаленное отношение к делу, становится *фоном*. Фигура наделяется определенным *катексисом*. Этот термин Перлз заимствует у Фрейда², хотя переосмысливает по-своему: катексис по Перлзу — это то, что в фигуре интересно, или *чем* она интересна, то есть, фактически то, что человек *надеется* в конце концов от соответствующего фрагмента среды *получить*.

По отношению к предмету, который соответствует фигуре, вызывающей интерес, могут осуществляться три такта жизнедеятельности. Сначала *восприятие*, в котором проявляется, выступает из фона эта фигура. Затем *действие с этим объектом*, когда действующий добывает то, что его интересует, и затем *консуммация* того, что получено в результате действия или *ассимиляция полученного*.

Удобным примером здесь может быть ситуация обезьяны в опытах Кёлера: на фазе восприятия обезьяна видит банан, и он ее «интересует» («Лисица видит сыр, лисицу сыр пленил»); затем она действует, добывая его, и затем «консуммирует» — съедает. После этого контакт организма со средой прекращается, организм «*уходит в себя*», пока новый интерес или новая потребность не активизирует его снова, и тогда весь цикл снова повторяется.

Невротические механизмы, в частности интроекцию, Перлз понимает как «*прерывание*» цикла жизнедеятельности организма. Это

¹ В некоторых русскоязычных изданиях можно встретить перевод перлзовского *contact boundary* как «граница контакта», что представляется мне неправильным как грамматически, так и по сути дела. Смысл термина — граница между человеком и предметом или между людьми, на которой происходит контакт.

² *Cathexis* — англоязычный вариант того, что у Фрейда называется *Besetzung*. См.: Лаплани, Понталис. Словарь по психоанализу. М., 1996, ст. «Нагрузка».

«прерывание» можно теоретически описать как другой цикл — *цикл коммуникации*, вырывающий «организм» из его текущей жизнедеятельности. Цикл коммуникации может заканчиваться *возвращением* индивида к исходной жизнедеятельности.

Этот цикл также содержит три фазы: (1) *обращение* Адресата коммуникации и *отклик* Адресанта, то есть установление контакта, (2) само *коммуникативное взаимодействие* и (3) возвращение в исходную ситуацию, что требует *гомогенизации* — приведения в соответствие содержания коммуникации и исходной ситуации.

Вот простой пример. Представьте себе, что вы идете с рюкзаком по пересеченной местности. Вот вы дошли до какой-то развилки, откуда не видно, куда дальше идти. Вы «выходите из среды», то есть снимаете рюкзак, садитесь, вынимаете карту и начинаете ее разглядывать. В терминах схемы это значит, что вы осуществляете первую фазу коммуникации: *обращаетесь* к составителю карты за информацией. Вы «читаете» карту, то есть осуществляете саму коммуникацию. Но затем вам нужно то, что нарисовано на карте, соотнести с тем, что вы реально видите в своей среде; это и есть *гомогенизация*: вы делаете *однородным* свое понимание значков карты и свое видение местности: «Вот этот ручеек на карте, — говорите или думаете вы, — вот он, течет слева. Отмеченная на карте гора — вот там, справа, а за ней должна быть деревня, хотя отсюда ее не видно».

Когда мы сопоставили то, что есть на карте, с тем, что мы видим вокруг себя, то есть осуществили *гомогенизацию*, у нас появляется новое представление о местности, обогащенное теми сведениями, которые мы получили, прочтя карту. Таков нормальный, завершённый цикл коммуникации. Теперь мы можем принять «информированное решение» относительно того, куда дальше идти.

Эта метафора хороша тем, что соответствует знаменитой формуле из «общей семантики» Коржибского, которая входит в «джентльменский набор» едва ли не каждого современного психолога: «*Карта — это не местность*» (*a map is not a territory*)¹.

Интроекцией, с точки зрения этой схемы, можно назвать сбой в осуществлении третьей фазы коммуникации — *гомогенизации*.

Допустим, в описании маршрута сказано, что на какой-то развилке нужно выбрать правую тропинку. И на первой же развилке, не задумываясь, та это развилка или не та, не осуществляя соотнесение карты и местности, человек сворачивает направо.

¹ См.: Коржибский А. Наука и психическое здоровье.

Если идею несоответствия карты и местности просмотреть на схеме жизни организма в среде, можно получить полезную классификацию разновидностей интроекции.

На фазе восприятия может быть фальсифицирована *фигура*. Человек не видит платья на короле, но ведет себя так, как будто видит. Это может быть «внешней политикой», но может быть и реальным, вполне невротическим интроектом, если человек это платье на короле действительно как-бы-видит. Среди принципов пропаганды и рекламы часто звучит формула «если нечто часто и настойчиво повторять, люди начинают в это верить». В советские времена многие люди вполне реально верили в преимущества «советского образа жизни» и т. п.

На той же фазе восприятия может быть фальсифицирован *интерес*. Он может быть фальсифицирован в обе, так сказать, стороны: может имитироваться интерес, которого нет, и наоборот, блокироваться интерес, который есть. Здесь можно вспомнить формулу, которую иная школьница слышит чуть ли не каждый день: «Не думай о мальчиках, займись тригонометрией». Решать задачи ей неинтересно, но надо имитировать интерес; думать о мальчиках ей интересно, но надо этот интерес подавить.

У Перлза есть очень тонкое описание феномена *скуки* — замутненного восприятия. Перлз объясняет это состояние запрещением себе интереса к тому, что интересно, и попыткой насильно вызвать интерес к тому, что неинтересно. Это возможно за счет того, что внимание до некоторой степени произвольно: мы можем обратить его туда, «куда велено», и отвлечь его от того, что нам на самом деле интересно. Но *внимание* может быть *произвольным*, а *интерес спонтанен*. Интерес принадлежит к классу психических феноменов, которые произвольности не поддаются (к ним же относятся вера, надежда, любовь и т. п.). Интерес — как хвост у ослика Иа-Иа: он либо есть, либо его нет. А внимание можно до некоторой степени «отвлекать» и «привлекать».

Но если слишком интенсивно в этом смысле себя насиловать, то наступает скука — пустота, подавленность, когда вроде бы уже ничего не нужно. В терминах Берна это можно объяснить тем, что внутренний Ребенок отчаялся: того, что нужно и интересно на самом деле, не дадут, будет постоянное «низзя», как в скетче известных клоунов. И наоборот, будут все время заставлять заниматься тем, что неинтересно.

Интроект на фазе действия — это формальная реализация методики. Этим нередко занимаются учителя в школах, врачи в по-

ликлиниках и больницах. У них даже термины специальные есть: если врачи в больницах иногда и лечат людей, то — по доброй, так сказать, воле, и на свой страх и риск, а «по работе» они «осуществляют лечебные мероприятия».

Вот еще один пример. Человек сдает в химчистку брюки с пятном, платит соответствующую сумму, потом получает из химчистки брюки с тем же пятном, но к пятну аккуратно пришпиlena записочка: «Все необходимые процедуры осуществлены, зав. цехом такая-то». Если в старое доброе время прачка отвечала за выстиранное и вычищенное белье, то современная химчистка отвечает за *осуществление процедуры*.

Но здесь нужно тонкое различие. Начинаящий, например, педагог может нуждаться в инструкциях. Но если он делает свою работу по-человечески, он смотрит на то, что у него получается, видит своих учеников, ловит их реакции, — приобретает опыт. Если же он год за годом продолжает выполнять методические инструкции, то он будет не учить детей, а «реализовывать методику преподавания арифметики в таком-то классе по такой-то теме», — не видя, какие перед ним дети, кто что понимает, кто чего не понимает, у кого какой характер. Если кто-то не врубается, кому-то неинтересно, какому-то ребенку хочется жить, и совсем не так, как нужно учительнице (а ей нужно методику реализовывать), — так она их начнет насиловать, чтобы они вставлялись в гнездышки этой методики. Нередко в этом и состоит школьное «обучение и воспитание»...

Есть, впрочем, еще один тип ситуаций, где использование интроектов-методик может быть уместным. Это разного рода упражнения (в том числе и психо- и пневмотехнические), которые человек начинает выполнять, не будучи специалистом в данной сфере и надеясь на авторитетное руководство. Здесь использование интроекта может быть сознательным и добровольным. И если в «системе» Гурджиева человеку не рекомендуется делать ничего, чего он не понимает, то во многих других «системах» выполнение рекомендованных упражнений до понимания их сути необходимо и неизбежно. Вспомним цыплят из «Затворника и Шестипалого» Пелевина: они «качали» крылья, поднимая на них гайки, совершенно не догадываясь, что в нужный момент это даст им возможность полететь. Но так или иначе, если выполнение методики упражнений — сознательное решение, имеющее в виду какую-то цель и более или менее контролирующее достижение или отсутствие достижения этой цели, это одно, а если методика выполняется без ориентации на какую-то реальную цель, просто ради ее выполнения — вот это уже интроект.

Интроект на фазе *консуммации* или *ассимиляции*: это когда человеку не вкусно, а он делает вид, что вкусно. Как у Мироновой в замечательном скетче, где она патетическим тоном рассказывает, как «росла над собой», и в какой-то момент восклицает: «Я даже посещала концерты нелегкой музыки». Она там сидела, слушала эту «нелегкую музыку» и мучилась, потому что считала (прочитала в какой-то книжке), что это способ жить «культурной жизнью».

Итак, интроект может быть получен из коммуникации, если ее содержание не соответствует реальной ситуации, в которой находится человек. Если человек пытается применить полученное, он либо оказывается в растерянности, либо ведет себя (или переживает нечто) неадекватно.

Но остается еще вопрос, что может заставить человека настаивать на своем неадекватно поведении (или переживании) или/и даже не замечать ту неадекватность? Иными словами — какова психодинамика интроекции, какие психические силы поддерживают механизм интроекции? И, в соответствии с тем, как мы ответим на этот вопрос: как избавляться от интроектов и от механизма интроецирования?

К этим вопросам мы вернемся в следующих главах.

1–2–3. Иван Иванович

Дав себе право не разбираться с тем, что для нашей жизни не является действительно существенным, нам теперь придется обратиться к интроектам, которые имеют непосредственное отношение к нашему жизненному миру, то есть к ситуациям, где нужно что-то делать, что-то выбирать, как-то обходиться с действительностью, которая человеку пред-стоит¹.

Что может побудить человека рассматривать какое-то из привычных положений, на которых основана его жизнь, как интроект, и этот интроект тематизировать?

Прежде всего это может быть трудная ситуация, в которой ему необходимо принять собственное решение, между тем как известные, привычные представления не дают такой возможности. С другой стороны, это может быть возникшая у самого человека или предложенная ему тематизация привычных представлений, которая обещает большую свободу в его движении по жизни.

Начнем с первого варианта.

Знакомый нам уже Иван Иванович Тапочкин (см. 1–1–4) влюбился. Он приносит лаборантке Верочке цветы, красиво ухаживает за ней, не забывая, впрочем, забирать детей из детского сада, ходить на рынок за картошкой и на праздники дарить подарки жене. Все довольны: жена — тем, что «оживший» (а также чувствующий себя виноватым) муж больше помогает по дому и возится с детьми; лаборантка Верочка — оказываемым ей вниманием; Иван Иванович просто сияет, настолько хороша стала его жизнь. Пока ничего не приходится выбирать: адюльтер, как все прекрасно знают, является неотъемлемым атрибутом современного брака.

Но любовь, как тонко заметил антисоветский классик², подобна велосипеду: чтобы не упасть, велосипедисту нужно ехать вперед. После какого-то институтского вечера с шампанским Иван Иванович и Верочка нечаянно оказываются в интимной ситуации. Через некоторое время Верочка, смущаясь и краснея, сообщает Ивану Ивановичу, что она беременна. И спрашивает, что ей делать.

Иван Иванович растерялся. Он влюблен в Верочку и какой-то частью своей души как бы даже и рад ее беременности. Но ведь он муж своей жены и, более того, отец своих детей. Как влюбленному мужчи-

¹ Известное русское слово «гештальт» происходит от немецкого stellen — представлять: Ge-stalt = пред-ставленное.

² *Солженицын А. И.* Раковый корпус.

не ему следует бежать за цветами, а потом, вместе с Верочкой, в ЗАГС. Как мужу своей жены ему следует строго поставить Верочку на место — «поиграли и будет». Там — дети, которые в нем нуждаются, но и тут — ребенок, который, если родится, будет в нем нуждаться.

«Ребенку нужен отец», — без конца повторяет Иван Иванович, и не знает, что же ему с этим делать. Скорее всего, в голове у него картинка «нормальной семьи», «папа, мама и дети», а тут, как ни крути, — так не получается. Придется Ивану Ивановичу переосмысливать эту, кажущуюся очевидной, формулу, — «ребенку нужен отец и нормальная семья».

Для начала он может посмотреть вокруг себя и обратить внимание на привычные, примелькавшиеся «факты жизни», которые могут иметь к делу прямое отношение. Вот у девочки Танечки из соседнего подъезда отца уже полгода как «нет»; ее мама, наконец, прогнала своего спивавшегося мужа, и Таня теперь живет вполне благополучно: сидит с ней преимущественно бабушка (которую раньше куражившийся спьяну отец в дом не пускал), бабушка помогает материально, мама ходит довольная и счастливая.

У пятилетнего сына двоюродной сестры Ивана Ивановича два «папы» (он их обоих так «папами» и называет: «папа Володя» и «папа Костя») — бывший муж его мамы и теперешний муж. Все в очень хороших отношениях между собой, и перед каждым праздником мужчины договариваются, кто что Пете будет дарить.

У Машиной (Маша — старшая дочка Ивана Ивановича, ей скоро будет одиннадцать) одноклассницы папа один, но такой «строгий», что девочка каждый день приходит в школу заплаканная, а иногда — с синяками. А у Кати, соседки по лестничной клетке (ей только что исполнилось 17), папа-то есть, а вот к маме она в гости ездит. Папа с мамой развелись, когда Кате был 13 лет, и она выбрала жить с папой: он оставался один, а мама выходила замуж за хорошего человека, который Кате не нравился. А папу было жалко.

А вот у Петра Петровича (это сослуживец Ивана Ивановича) в семье «все в порядке»: и мама, и папа на месте, только сын почему-то связался с дурной компанией и вместо того, чтобы каждый вечер со всей семьей смотреть по телевизору сериалы, слоняется неизвестно где.

Конечно, «нормальная семья» — это хорошо. Только вот что это такое, «нормальная семья»?

Вот только один из рифов на пути этого бегущего по волнам мечты семейного кораблика, — тоже, конечно, связанный с интроекцией.

В сознании современных мужчин и женщин «нашего круга» прочно утвердилась идея, что муж и жена должны «любить» друг друга (ср. 2–1–5). А представление о «любви» предполагает соединение двух мифов, один из которых первоначально возник в прямом противопоставлении другому. Первый миф — надежная, добрая, теплая, дружеская, устойчивая семейная жизнь. Второй — миф о романтической любви, свободной и спонтанной. Мифологическое совмещение мифов: сначала — встреча, он ее, а она его выбирают «по любви», а потом они живут «долго и счастливо» и «умирают в один день».

При этом забывается, что романтическая-то любовь «свободна, мир чарует, законов всех она сильнее», что «...для первой же юбки он порвет повода, и какие поступки совершит он тогда...»¹. А также (еще более глубинное): «Нет повести печальнее на свете, чем повесть о Ромео и Джульетте»². Что вы! У нас, конечно, все будет иначе, мы будем счастливы: «по любви» и надежно; надежно и «по любви». Поэтому: (она) «Ах, ты меня не любишь?! Вон!!» — (он) «А как же дети?» — (она) «Детям нужна счастливая семья!» — (он, с мукой в голосе) «Но я люблю другую!» — (она, с отчаянием, но и не без торжества) «А как же дети?!» — (он, которого она, наконец, «достала») «У нас тоже будет ребенок!»

Вот мы и вернулись к нашему Ивану Ивановичу.

Он может, конечно, выбрать «нормальную семью» с одной из своих женщин, бросив другую. Вполне законный выбор, — если *таков его* выбор. Успеет ли он уйти потом и от Верочки (если выберет Верочку) — вопрос его возраста и «скорости проработки кармы», а также сценария и его развертывания. Один из типичных сценариев «романтической любви» — «золотой ключик». После того как все пришли за проткнутый буратиным носом холст и нашли там «волшебный» театр, начались театральные будни, с бесконечными репетициями, с дрызгами и интригами, так что пришлось возобновить постановку «Золотого ключика» и искать новый подвал-за-холстом, создавать там новую «Новую студию» и так далее. А в конце: «На свете счастья нет, но есть покой и воля», — кому достанется.

Но пока Ивану Ивановичу нужно разбираться со своим отцовством. Проработка этого интроекта начнется с ответа на вопросы:

¹ Пастернак Б. Вакханалия.

² На семинаре Мастерской, которую ведет автор, посвященном этой тематике, многие сумели вспомнить, кто такой Тристан — дитя печали, и что его связывало со златокудрой Изольдой. Ромео и Джульетта пользуются большей известностью...

«Если вы, Иван Иванович, говорите об отцовстве, то что это для вас такое “по жизни”, реально? Как вы реально, день за днем осуществляете свое отцовство по отношению к своим двум “наличным” детям? Что в этом изменилось (и будет дальше меняться) с появлением Верочки? Что для вас значит реально, день за днем быть “будущим отцом” зачатого ребенка *в данных обстоятельствах?*»

У Ивана Ивановича может, например, появиться простая, но вполне реальная мысль: сама жизнь этого действительно беззащитного существа в значительной степени зависит от него. Хочет он того или не хочет, а это *фактически* уже так. Сочтет его Иван Иванович «еще-не-существом», и убедит Верочку (Верочка-то, может быть, еще «маленькая», и ей очень хочется видеть в Иване Ивановиче старшего и мудрого), что всех беспокойств можно избежать, заплатив не такую уж большую сумму. И даже проявит благородство, сам и заплатит, утаив от жены очередную квартальную премию. Или, наоборот, решит Иван Иванович, что уж убить-то он этого намечающегося ребенка не позволит, — и его решимость может оказаться решающей. И это будет первым действием его нового отцовства.

Ивану Ивановичу в его ситуации нужно что-то делать. Если он согласился с тем, что это — его ситуация¹, и если он хочет быть «отцом» и детям, которые растут в его нынешней семье, и ребенку, которого носит его Верочка, ему придется переосмыслить многие из своих представлений.

Вроде бы, в нашей культуре принято, что «у мужчины может быть только одна семья», на это настроена и законодательная система, и «общественное мнение». Однако же, поскольку, как уже отмечалось, адюльтер — часто встречающееся обстоятельство традиционного брака², а секс иногда ведет к зачатию детей и даже деторождению, люди вокруг Ивана Ивановича должны как-то с этим обходиться. Не он, как говорится, первый, и не он последний.

И тут Иван Иванович сталкивается с тем, что общепринятая, вроде бы, норма — вовсе не обязательная норма. Люди, оказывается, живут очень по-разному. И по-разному обходятся со своими, как правило, непростыми жизненными обстоятельствами. То есть оказывается, что то, что Иван Иванович принимал за «норму», реально — его интроект, не вполне соответствующий (или даже вполне не соответствующий) тому, как реально устроена жизнь вокруг него.

¹ Если таков его выбор, подробнее см.: Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора, глава «Простая лекция об экзистенциальном выборе».

² Начиная с тех же Тристана и Изольды.

Он «вдруг» замечает, что у Льва Федоровича, начальника соседнего отдела, как бы две семьи — одна в Москве, другая — в Питере. И мало кто, наверное, знает, с какой из своих жен он состоит в официальном браке. По делам своего отдела Лев Федорович часто бывает в Питере в командировках, так что, если посмотреть внимательно (раньше Ивану Ивановичу это, конечно, не приходило в голову), окажется, что с каждой из своих семей Лев Федорович проводит приблизительно одинаковое время.

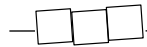
А у его сослуживца есть дочка вне его семьи (Иван Иванович раньше стыдливо старался об этом не думать, хотя и знал), и он уделяет этой дочке тоже немало времени и заботится о ее материальном благополучии, что не мешает ему быть прекрасным семьянином в своей «главной» семье. А вот другой его коллега (Иван Иванович узнал об этом совершенно случайно) вырос в так называемой «неполной семье», с матерью, и даже не знает, кто его отец, и обиду эту несет через всю свою жизнь.

По-разному живут люди. Иногда, даже часто — очень причудливо.

Ивану Ивановичу придется теперь самому решать, как он обустроит свою жизнь и жизнь своих близких (разумеется, их мнения и, в частности, их интроекты тоже придется принимать во внимание). То, как в итоге оно сложится, и как будет меняться со временем — и будет, в том числе, его «отцовством».

Таким образом, проработка интроекта в этом случае состоит в том, чтобы поставить интроецированные утверждения («семья может быть только одна», но «каждому ребенку нужен отец») в более широкий контекст и обнаружить в этом контексте различные возможные варианты. В некоторых случаях из этих вариантов можно выбирать, сообразуясь с конкретными обстоятельствами, в других придется создавать новые возможности.

Фактическая жизнь Ивана Ивановича отныне обещает быть непростой. Но, сделав значительный шаг в психологическом самоопределении — приняв возникшую ситуацию как свою ситуацию, за которую ему нужно отвечать и в которой ему самому нужно принимать какие-то решения, — он сделал шаг также и в обретении внутренней свободы. Ситуация, в которой он теперь будет жить, — это условия его существования. Как он обойдется с этими условиями — это может стать делом его свободных выборов и решений, его экзистенциального выбора. Разумеется, все участники ситуации — жена,



любовница, дети — будут от него чего-то хотеть и может быть даже требовать (к этой стороне дела мы обратимся во второй части книги), но, считаясь в какой-то мере со своими близкими, он может при этом, как пишет об этом Д. Винникотт (см. 1–2–4), играть в свою игру.

1–2–4. Интермедия: Дональд Винникотт: жизнь, которую стоит проживать

Дональд Вудс Винникотт (1896–1971) — выдающийся английский психоаналитик. Одна из важных тем его исследований¹ — какой должна быть жизнь, чтобы ее стоило проживать. Этот вопрос он связывает с различием «истинного Я» и «ложного» или «фальшивого (false) Я». Истинное же «Я» Винникотт связывает с широко понимаемым (в частности, не сводимым к созданию произведений искусства) творчеством, прослеживая его истоки от младенчества до характерных особенностей жизни взрослого человека.

«Творческое постижение реальности лучше, чем что бы то ни было еще, заставляет человека чувствовать, что жизнь достойна того, чтобы жить. Обратными качествами обладает такое отношение к внешней реальности, как соответствие. В этом случае мир и его детали осознаются, но только лишь как рамки, в которые необходимо вписаться, или условия, к которым необходимо адаптироваться. Соответствие приносит индивиду ощущение пустоты и связано с идеями абсолютной бессмысленности и тщетности жизни»².

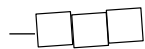
Разъясняя свое понимание творчества, Винникотт различает три пространства, — три, а не два, как обычно полагают. Обычно говорят о внешнем и внутреннем; Винникотт вводит между ними промежуточную область и утверждает, что там-то и находится то, ради чего стоит жить.

Описание того, что такое «внешнее» и что такое «внутреннее», у Винникотта варьирует в работах разных лет. Чаще всего он относит к «внешнему» так называемую «консенсусную», или общепринятую реальность: мир столов и стульев, шире — мир социальных норм, в соответствии с которыми Эго осуществляет свое поведение. Внешнюю реальность составляют социальные нормы, вещи (как тоже своего рода представители социальных норм), обязанности, социум, реакции на социум и т. д.

Представления о «внутреннем» в психоанализе, как отмечает Винникотт, довольно разнообразны. Наиболее общим образом под этим можно понимать набор «влечений» (то есть психической репрезентации в инстанции Ид биологических инстинктов), которые, как это описывается в психоаналитических концепциях, встречаются

¹ В задачу этой Интермедии не входит освещение творчества Винникотта в целом. Заинтересованному читателю можно рекомендовать книгу Винникотта «Игра и реальность», а также очерк А. Филлипа в сб. «Д. В. Винникотт и аналитическая психология».

² *Винникотт Д.* Игра и реальность. М., 2012. С. 101.



ся с разного рода реакциями, защитами и т.д. и должны регулироваться при помощи Эго, которое согласует влечения, требования Супер-Эго (в котором отображены требования социума) и отображение текущей реальности.

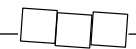
Традиционный психоанализ больше ничего у человека не предполагает. Есть Супер-Эго, есть Ид, и между ними Эго, которое в какой-то текущей действительности (отрабатываемой фрейдовским «принципом реальности») вертится, пытаясь как-то все это согласовать. Но Винникотт все это, всю эту сферу относит к области ложного «Я» и говорит, что это как раз та жизнь, которая не стоит того, чтобы ее проживать, и утверждает, что есть еще одна сфера — промежуточная сфера между «внешним» и «внутренним», сфера творчества. Он генетически выводит ее из сферы игры ребенка, — как он ее описывает, используя свою идею «переходного объекта» как предшественника этой действительности, и распространяя эту область на сферу культуры и творчества в жизни человека.

Это третье пространство Винникотт выводит из состояния ребенка, когда он (ребенок) осуществляет переход от младенца, еще не разделяющего себя и мать, к ребенку, который уже ощущает себя как некоторое «Я», отдельное существо, и мать как отдельное от него существо.

Здесь надо заметить, что винникоттовские описания развития ребенка (как и другие психоаналитические выкладки в этой области) лучше понимать как своего рода миф. Можно с большой долей вероятности предположить, что ничего подобного у маленьких детей быть не может, многие современные представления об их мозговом аппарате таких вещей не допускают. Но это, в общем, неважно: в разрывании этого мифа мы приходим к тому, что для нас существенно, эмпирически реально, верифицируемо и значимо.

Итак, пока мать рядом, пока младенец находится с ней в контакте, он ощущает это как единство и все это для него «Я». Когда мать отдаляется, младенец, чтобы заполнить ее отсутствие, в своей фантазии восстанавливает ее образ и как бы находится с ней, то есть с фантазией ее. Когда она появляется, — если она появляется не слишком поздно, — то он ее появление воспринимает так, как будто он своим воображением ее создал, — и вот она.

По мере того как ребенок растет, мать оставляет его на более долгий срок, она появляется позже, и у него возникает некоторый разрыв: он не удерживает ее образ, и он остается... — мы не можем



здесь сказать «один», потому что он один еще не существует, он существует только вместе с матерью. И он как бы в эти моменты перестает существовать. «Достаточно хорошей матерью» Винникотт называет мать, которая точно улавливает этот разрыв. Когда это происходит, у ребенка складывается некоторое пространство между ним и матерью, и в это пространство может вклиниться какой-то добавочный объект: уголок одеяла, нитка, шнурок, позже — плюшевый мишка, — как бы оказывающийся в этот момент представителем мамы, которая должна прийти.

Этот промежуточный объект характеризуется, как утверждает Винникотт, парадоксом, который не нужно разрешать, который нужно принять, как он есть, и иметь с ним дело. Дальше мы увидим, что, собственно, из этого и возникает то, что он называет «творчеством». А именно: этот переходный объект не пришел к ребенку извне, это не то, что он будто бы воспринял как внешний объект. Он своей фантазией, — фантазией по поводу матери, которая должна прийти, — этот объект как бы создает. И вот вместо матери в этом интервале времени появляется этот специфический переходный объект. И этот объект — не внутренний, то есть это не чистая фантазия, не галлюцинация, а это что-то, что ребенок шупает, сосет, позже кусает, то есть с чем он реально имеет дело. И внутреннее пространство, создаваемое этим переходным объектом, является тем третьим, с которого, по Винникотту, начинается вся «настоящая» жизнь.

Нужно почувствовать насколько для ребенка это важно и значимо, то есть насколько этот переходный объект составляет его жизнь. Дело не просто в том, что это утешитель, успокоитель, что он с ним ложится спать, и так далее. Этот объект в каком-то смысле представляет ему мать, которая уже может уйти, которая уже отделяется. Он уже развился настолько, что он чувствует себя отдельно от нее, а ее отдельно от себя, но между ними в этом пространстве живет переходный объект, и можно сказать, что ребенок живет в этом переходном объекте.

Параллельно происходит установление обратных связей между ребенком и лицом матери. Если ребенку повезло иметь «достаточно хорошую мать» (один из «фирменных» терминов Винникотта), — то есть, если мать направлена, нацелена, настроена на ребенка, — то, обращаясь к нему, наклоняясь к нему, показывая ему свое лицо, она все время отзывается на жесты, которые он сначала произвольно, а потом, начиная играть, делает. Он улыбается — она улыбается в ответ, он хмурится — она на это как-то реагирует, он начинает гу-



лить, как-то интонировать — она ему воркует в ответ. Такое легко наблюдать, такое действительно происходит, то есть действительно достаточно хорошая мать очень чутко отзывается на посылы ребенка и возвращает их ему¹. Отсюда начинается человеческое взаимодействие посредством взаимных обратных связей.

Когда эти две вещи — переходный объект и общение посредством обратных связей — соединяются, возникает то, что Винникотт называет «игрой», то есть ребенок как-то проявляет себя.

«...Игровое пространство не относится к внутренней, психической реальности. Оно вне индивида, но также и не является внешним миром. В этом игровом пространстве ребенок собирает объекты или явления из внешнего мира, чтобы применить их в обращении с элементами, извлеченными из своего внутреннего мира. Ребенок извлекает некий набор воображаемых возможностей, и это не галлюцинация; он живет с этими мечтами, окружая их некоторыми элементами внешнего мира. В игре ребенок манипулирует внешними явлениями для обслуживания своей мечты и вносит в выбранные внешние явления чувства и смыслы из своего воображаемого мира».

Важно, что ребенок не «реагирует», реагирование скорее признак ложной личности, которая, собственно, строится из реакций. Это происходит, когда мать недостаточно чутка, недостаточно внимательна, занята собой и вместо того, чтобы отзываться на посылы ребенка, дает ему собственные посылы, и он вынужден к ним приспособливаться. Если же «все происходит благополучно» (любимая фраза Винникотта), ребенок изнутри, из себя устраивает игру с переходным объектом, обращаясь к тому, кто есть рядом, — к матери, скорее всего. Так возникает пространство творческой игры, которое характеризуется парадоксом: оно не чисто внутреннее, потому что это не галлюцинация, не воображение, и оно не чисто внешнее, потому что это — внешнее, освещенное и можно, наверное, сказать даже освященное его внутренним импульсом.

Следующая стадия наступает тогда, когда ребенок со своей игрой входит в какой-то более широкий коллектив, и обратные связи, которые сначала были идиосинкратическими, — между ним и мате-

¹ Тут можно отметить удивительное совпадение с идеями Выготского, который описывает появление у ребенка указательного жеста. Сначала ребенок тянется к игрушке, не дотягивается, это его инстинктивное движение окружающими воспринимается как указывающий жест, в ответ на который ему дают то, к чему он тянется, и в конце концов он — последним — узнает, что это жест.



рю, — начинают обрастать некоторой, скажем, традицией, создающейся в микросообществе, — в семье, например. А семья привносит в это традицию, которой эта семья уже владеет, например, язык, способы общения, принятые в данной семье, позы, ужимки, и прочее. То есть ребенок попадает в некоторую микрокультуру, в которой его проявление себя происходит уже на материале этой микрокультуры.

Когда он оказывается в школе, ему предлагают уже не идиосинкратические нормы семьи, а более обобщенные социальные нормы. Но здесь речь не о внешних социальных нормах, а о складывании в играх и посредством игр микроколлективов со своими игровыми творческими наработками. Этому соответствуют фольклорные традиции детских игр. Важно, что это не нормы внешнего социума, которые Эго должно исполнять, а именно игровые традиции, насыщенные индивидуальным творчеством детей. Дети не «выполняют» эти нормы, не приспособляются к ним, дети в это играют.

Дети вырастают, и в их жизни пространство игры постепенно расширяется до пространства таким образом понимаемой культуры. Не того, что выучено по школьной необходимости, а того, что становится, — это основное свойство этого пространства, — с одной стороны, глубоко лично значимым, но, с другой стороны, живет на материале социально освоенном, социально представленном и социально передаваемом. Появляются Буратино, Чебурашка и пр. Дети «встраиваются» в эти миры, начинают в них жить: теперь это «мультики», когда-то это были сказки, песенки, прибаутки.

Действительный контакт с культурой осваивается глубоко субъективным, личным образом. И будучи освоены субъективно и лично, то есть будучи как бы и внутренними, они одновременно и внешние, потому что они представлены в широкой культуре и дают возможность общаться по этому поводу. С одной стороны, это «мой Буратино», но с другой стороны — Чебурашка, которому «каждая дворняжка лапу подает».

Так вот эта промежуточная переходная сфера и есть та сфера, относительно которой Винникотт говорит, что большая часть реальной жизни людей, — когда они живут, а не механически выполняют что-то, — это и есть сфера творческой жизни.

Общение в этой сфере основано на взаимных обратных связях, и, соответственно, на складывании микроколлективов со своими традициями этих обратных связей. Отсюда происходит выход



в большую культуру, и, по-хорошему, большая культура осваивается именно так — как сфера такой «игры».

Живущие таким образом люди создают не только и даже не столько «произведения» — картины, книги, стихи. Они, конечно, создают и это, когда они достаточно значимы, когда им есть что сказать. Но главное, что они создают — свою действительность. Ту действительность, в которой мы живем, мы можем создавать не только в области ложной личности, но и в области творчества. Мы живем в действительности, которую мы сами себе творчески создаем. Эти действительности до некоторой степени идиосинкратичны, если замыкаются в кругу «своей компании», но они начинают быть все более и более общезначимыми в той мере, в какой подключаются к большой культуре.

Отношение между Творческим (Истинным) «Я» и функционально необходимым для обыденного существования человека Эго можно описать, пользуясь игрой, в которую Винникотт нередко играл со своими маленькими пациентами. Игра это по-английски называется «сквигл» и состоит в том, что кто-то из играющих рисует несколько беспорядочных линий и передает этот рисунок другому, кто этот набросок может дорисовать до какого-то осмысленного рисунка. Такой «сквигл» предлагает Эго Творческому «Я». Набором «линий» здесь служит сочетание разных содержаний и условий ситуации, дорисовывая которые, играя с которыми, Творческое «Я» проявляет себя.

При этом нужно иметь в виду тот парадокс, который Винникотт описывает, начиная с раннего младенчества и до феноменов высокой культуры: того, что будет нарисовано, что получится, как бы еще нет, но, с другой стороны, оно уже есть, потому что если бы его изначально вообще не было, оно было бы непонятно, не стало бы реальным. Оно в каком-то смысле уже есть, а в каком-то смысле его еще нет, и творческий акт, или акт игры его проявляет.

Вспомним нашего Ивана Тапочкина, попавшего в сложную ситуацию, которую не может решить его Эго. Эта ситуация и оказывается для него «сквиглом», поскольку решать ее нужно творчески, создавая что-то (для Ивана Ивановича) совершенно новое. Эта история помогает нам представить себе что вызовы, то есть то, что Эго предъявляет Творческому «Я», могут быть довольно разными — от простой, легкой, по видимости ни к чему не обязывающей игры и до трудных социальных, житейских и даже природно-катастрофических ситуаций, где ставкой в игре является жизнь или важные пара-



метры этой жизни. Все это — вызовы, которые Эго направляет к Истинному «Я», предлагая ему творчески решить ситуацию.

Технически значительную часть своих ситуаций люди могут обрабатывать автоматически на уровне Эго. Может показаться преувеличенным желание творчески решать каждую мелочь в жизни. Однако соотношение того, насколько человек живет автоматически и насколько творчески, играя, является важной характеристикой его образа жизни.



1–2–5. Интроекция, отчуждение и предметность

Разделение труда, определяющее жизнь современного человечества, бесповоротно разрушает единство трехтактной схемы жизнедеятельности организма: занятый на производстве человек делает вовсе не то, что его организм может полагать имеющим отношение к его «текущей потребности», да даже и к интересу. Ему, может быть, хочется пива, а приходится заворачивать гайки на каком-то конвейере, участвуя в сборке то ли часов, то ли самосвалов, то ли боевых ракет средней дальности.

Было бы нелепо полагать, что сборка этих самых ракет, которой может быть занят человек, работающий на производстве, имеет какое бы то ни было отношение к его «воинственности». Просто «людям надо жить», а для этого, вроде бы, нужно получать зарплату, а поселок городского типа Васюки (128 647 жителей) кормится в основном от завода по сборке ракет, и где же еще работать толковому, но не хватающему звезд с неба и не получившему высшего образования Ване Иванову? А жена его работает медсестрой (можно вспомнить, что этимологически этот примелькавшийся термин происходит от «сестры милосердия») в медпункте при том же заводе, и кричит: «Больной, пройдите к врачу в 13 кабинет!» — вовсе не тогда, когда ее охватывает острое желание помочь страдающему человеку.

Впрочем, обезьяне из эксперимента Кёлера тоже хочется не ящики ворочать, а банан съесть. Но она «соображает», что может достать банан с помощью ящика, если подставит его под дерево. Кёлер и прочие психологи вслед за ним назвали удержание в сознании этой косвенной связи и установление все более сложных связей такого рода «мышлением».

Значительная часть того, чем занят и чем живет современный человек, связано с такого рода опосредованием. Можно сколь угодно сетовать по этому поводу, но, ввиду отсутствия хвоста, «обратно» повиснуть на ветке мы уже не можем. Так что если стремиться «к природе», то не назад, а «вперед к природе», то есть к приведению нашей человеческой, многократно опосредованной жизнедеятельности в соответствие с «природой человека» (а «природа» эта, по-видимому, не сводится к происхождению от обезьяны, ибо, будучи изготовлен из этого материала, человек, как недавно стало вновь широко известно, создан также «по образу и подобию Божьему»).

Человек может занимать разное положение относительно *деятельности*, которая им выполняется. Трех рабочих спросили, что

они делают. «Не видишь, что ли — камни таскаю», — ответил один. «Деньги для семьи зарабатываю», — сказал другой. А третий остановился, вытер руки и, внимательно посмотрев на собеседника, произнес: «Я строю Домский собор». Очевидно, что эти три человека осуществляют, — психологически говоря, — разную жизнедеятельность.

«Зарабатывание денег» (ради которого происходит «таскание камней») без *реальной* связи с объемлющей ситуацией, — режим, в котором живет значительное большинство «трудящихся», — принято называть *отчуждением*. Критике отчуждения как состояния или положения современного человека посвящена огромная литература, от «Капитала» Маркса до хайдеггеровского «Истока художественного творения». Существует и достаточное число проектов выхода из состояния отчуждения.

Человек, в его теперешнем (недочеловеческом) состоянии, психологически приспособился к жизни в социокультурных джунглях, как когда-то приспособивался к жизни в джунглях природных. И теперь нам нужно разобраться, чем различаются «нормальное» участие в опосредованной (отчужденной) деятельности от того же участия, но отягощенного интроекцией.

По-видимому, речь должна идти об особенностях *гомогенизации* (см. 1–2–2), которая, допуская *предметную разнородность*, требует при этом *четкого переноса интереса*.

Обратим внимание, что обезьяне сравнительно легко дается ее «предметное мышление», когда ящик, на который можно встать, или палка, которой можно достать банан, находятся *в поле ее зрения*. Это обстоятельство дает обезьяне возможность соединить *в одном представлении* такие предметно-разнородные действия, как вставание на ящик, орудование палкой и поедание банана, и при этом ящик и палка *катектируются* у нее предчувствуемым вкусом банана.

Расширив это представление, можно сказать, что и для человека ситуация сохраняет (или восстанавливает) свою целостность, когда его сознание может удерживать все необходимые «опосредующие» предметности, вплоть до той, где имеет место фигура, наделенная *реальным* катексисом.

Советская академическая психология не приняла, в отличие от академической психологии западного мира, концепцию гештальта и вместо этого разработала, опираясь на идеи Л. С. Выготского, концепцию предмета — предметного действия, предметного мышления

и т. д. И была права, потому что при этом удалось создать ряд понятий, которые в других парадигмах прорисовываются гораздо слабее, часто неуклюже и путано.

Концепция гештальта разрабатывалась преимущественно в области психологии восприятия и сохраняет следы этого подхода. Попытки описывать *действие* в рамках понятийного аппарата гештальт-психологии, выглядят чрезвычайно неловко. Невозможно *действовать с фигурой*: она при этом просто разрушится. Действовать можно только с *предметом действия*, который должен при этом как-то *отвечать* этому действию: уступать, сопротивляться, изменяться в соответствии с действием и пр. *Предмет действия* это то, с чем что-то можно *делать*. *Гештальтом* можно, с этой точки зрения, назвать *восприятие предмета* — то, как предмет выступает на первой фазе целостного акта жизнедеятельности. *Гештальт* предполагает синтез многообразных элементов восприятия в некоторое определенное единство — синтез, достигаемый в результате так называемого «ага-эффекта». А «ага-эффект» — это, как мы теперь можем догадаться, как раз «прозрение» за переплетением воспринимаемых элементов того самого *предмета*, с которым можно и нужно будет действовать.

Уже говорилось, что *фигура* наделена *катексисом* — отображением в восприятии того, чего нужно или хочется человеку. Катексис фактически является предвосхищением того, что человек будет переживать на фазе *консуммации*, когда предмет станет доступен непосредственному контакту и ассимиляции. Теперь, исходя из представления о *целостности* акта жизнедеятельности, нужно добавить, что в формируемом на фазе восприятия *гештальте* должна быть отображена также и фаза действия. Если катексис — это то, чем фигура интересна, то *сама фигура*, в ее воспринимаемой реальности, предстает прежде всего своей предметностью — тем, что с ней можно делать и как желаемое можно получить.

Таким образом, фигурой для кёлеровской обезьяны оказывается не просто банан, но «банан, висящий так высоко, что до него не допрыгнешь». А поскольку это фигура не удовлетворяющая, фрустрирующая обезьяну, то начинается поиск более удовлетворяющего гештальта («мышление»), и в состав фигуры включаются находящиеся в поле зрения палка и/или ящик. Таким образом, фигурой, которая организует дальнейшее поведение обезьяны, становится теперь «висящий высоко на дереве банан и палка, с помощью которой его можно достать».

Полезно уточнить также понятие фона. Фон, входящий в восприятие данного гештальта, — это все то, что, так или иначе, с боль-

шей или меньшей степенью опосредованности, *имеет отношение к делу*. Ближайшим образом имеют отношение к делу ветка, на которой висит банан, неровности почвы, на которой нужно будет стоять обезьяне, орудия палкой, и пр. Следующий уровень опосредования — дерево, которому принадлежит ветка, и т. д. и т. п. То, что *вообще* не имеет отношения к интересу и действию (например, присутствие примелькавшегося экспериментатора), в данный гештальт не входит, не будучи даже фоном.

Необходимо также помнить, что для человека ситуация всегда включает не только актуальные, но и виртуальные аспекты, «вызванные» из виртуального мира его культуры данным частным поводом. Фон данной фигуры для человека обязательно включает актуализированные в той или иной степени представления и понятия, связанные с содержанием фигуры. Впрочем, к этому мы еще вернемся.

Цели и действия человека, как правило, сложны и многопредметны. Чтобы строить Домский собор, нужно таскать камни, смешивать цемент, зарабатывать и тратить деньги, и т. д. и т. п. Связи опосредования, приводящие в конце концов к желаемой цели, иногда понятны самому человеку, а иногда нет. В ситуации отчуждения они могут, как мы видели, задаваться другими людьми или социокультурными институтами.

«Нормальное» состояние психики в отличие от интроекции определяется тем, что все звенья и переходы в этой сложной цепочке либо (1) человеку ясны или представляются ясными (нужно заметить, что *предметная истинность* его представлений выходит за рамки психотехники), либо (2) он ясно видит разрывы в цепочке и делает *их предметом* рассмотрения, исследования или экспериментирования. Это и есть гомогенизация, о которой — не столь развратно — ранее шла речь.

Маша, дочка слесаря Вани Иванова из Васюков, искренне любит своих родителей и старается сделать все, от нее зависящее, чтобы они были ею довольны. А папа и мама, «естественно»¹, хотя и хотят, чтобы она хорошо училась. И вот Маша сидит за столом и, выполняя домашнее задание, разбирается в формуле косинуса суммы. Сама по себе тригонометрия Маше вряд ли когда-нибудь понадобится (во всяком случае, сейчас она так думает, хотя жизнь по-всякому может повернуться). Математическое мышление, которое старается

¹ ХМ-м ...



развивать в учащихся Марь Ванна, Машу тоже мало привлекает. Она мечтает стать актрисой (или, на худой конец, фигуристкой), а «здесь и теперь» ее больше всего интересует, что сейчас делает ее одноклассник Петя. Но она — хорошая девочка и хорошая дочка, и уроки, в том числе тригонометрию, учит честно.

Предметность ее разорвана по содержанию; при всем желании она не смогла бы понять, зачем маме ее понимание косинусов, но она про это и не задумывается, на то есть «большой Жираф», которому видней. Но вместе с тем эта предметность вполне «связна» по сути: чтобы мама была довольна, ей нужно всего лишь разобраться в том, в чем она разобраться вполне может (умом Бог не обидел) и завтра бойко ответить Марь Ванне теорему. Так она и поступает. Пока она не задумывается о смысле жизни (а задумается, так ей пригрозят отвести в поликлинику к психоневрологу), у нее нет никаких поводов для замешательства.

А вот Пете не повезло. Он проболел месяц, и теперь никак не может понять эти самые косинусы. Вчера получил очередную двойку за контрольную, и Марь Ванна сказала: «Петя, ты же был хорошим мальчиком. Нужно стараться!» Петя и рад бы «постараться» (он, как и Маша, любит своих родителей, ему неприятно их огорчать), и Марь Ванна тоже ему симпатична). Он с тоской берет за учебник, открывает его то на сегодняшнем задании, то на позавчерашнем и — ничего не понимает. Что значит «стараться»? Объясните Пете, ради бога!

С житейской точки зрения, можно предположить, что если его хватит на то, чтобы спрятать подростковую гордость в карман и обратиться к Маше, а Маше хватит ума и терпения разобраться, чего именно Петя не понимает, и объяснить ему это, — все войдет в норму. С точки зрения нашего теоретического описания это значит, что навязываемый Пете интроект «стараться» может быть «разгрызен» как дополнительное предметное звено цепочки, ведущей к цели: обратиться за помощью к тому, кто может и захочет оказать эту помощь. Тогда цепочка опосредований замкнется, и Петя будет радовать своих родителей не меньше, чем Маша. А, может быть, потом ему понравится сама тригонометрия, «математическое мышление» вовлечет его в свой круг, и через тридцать-сорок лет появится новый российский академик (академики любят происходить из Васюков или, на худой конец, Холмогоров).

Для описания всего имеющего отношение к делу состава ситуации можно воспользоваться принадлежащим М. М. Бахтину понятием *хронотопа*. Хронотоп ситуации задается прежде всего качеством и предметностью *катексиса* и включает расходящиеся круги имею-



щих отношение к делу предметностей, которые могут лежать в весьма различных и причудливо объединенных действительностях, пространствах и временах.

Таким образом, к определенной цели может вести цепочка опосредований, причем, в общем случае, не одна: не слишком высоко висящий банан можно достать с помощью палки *или* ящика. С другой стороны, каждое звено такой цепочки может служить не только одной цели. Действительно, строя Домский собор, можно зарабатывать деньги для семьи, добиваться более высокого социального статуса, пребывать в хорошей компании и др. Помогая Пете по тригонометрии, можно завязать дружбу, выходящую далеко за пределы школьной математики, получить защиту от громилы Васи, который давно пристает к Маше, и пр.

Нарисованную выше картинку можно считать фрагментом *виртуальной ткани предметного мира*. У обезьяны (даже той, которая обучалась в опытах Кёлера) эта ткань сравнительно проста, поскольку фиксируется лишь в пределах индивидуального опыта. У людей такого рода опыт кумулируется и передается в *системах культуры* — в языке, предметной деятельности, особенностях окружающего предметного мира как «второй природы» и пр. (ср. 1–1–3).

Собственно говоря, у человека как «общественного существа» отношение между индивидуальным опытом и культурой как огромным резервуаром опыта многих поколений переворачивается. Перефразируя известное изречение: *человеком можно стать, только приобщившись в том или ином объеме к этому зафиксированному в культуре опыту*.

Чтобы не усложнять текст цитатами из Л. С. Выготского, представим слово более популярному и легко читаемому Карлосу Кастанеде: «Любой, кто входит в контакт с ребенком, является учителем, непрерывно описывая ему мир, до тех пор, пока ребенок не начнет воспринимать его так, как он описан... С этого момента ребенок становится *членом* (данной социокультурной общности. — М.П.). Он знает описание мира, и его *членство* становится полным, когда он приобретает способность давать своему восприятию должную интерпретацию, удостоверяющую это описание»¹.

Впрочем, индеец дон Хуан, посвящающий университетского студента в основы культурантропологического релятивизма (наверное,

¹ Кастанеда К. Путешествие в Икстлан.



готовясь к встрече с Карлосом, он внимательно перечитал Григори Бейтсона и Маргарет Мид), несколько преувеличивает способность формируемого таким образом виртуального мира к самоподтверждению. Если навязываемые культурой описания слишком сильно расходятся с реальностью, то действия людей перестают быть эффективными, и культуре это грозит вымиранием. Выживает только такая культура, описания мира в которой подтверждаются действиями с этим миром, то есть *практикой*¹.

Это — еще один смысл понятия *предметности*: соответствующая принятым в данной социокультурной общности людей формам деятельности с фрагментами мира, она является той «границей» или «гранью», где культура соприкасается с реальностью-как-таковой.

Однако здесь необходимы некоторые оговорки. Поскольку мы занимаемся не философской гносеологией, а психотехнической теорией интроекции как невротического механизма, речь здесь идет не о том, что предметность должна быть «правильной» — это не вопрос психологии. Речь идет о том, что человек должен ее, эту предметность, *иметь*, тогда его действие целостно. Далее работает «правило Бэндлера-Гриндера» — если вы нечто делаете и не получаете желаемого результата, попробуйте делать что-нибудь другое. А интроект — это такое представление, которое не дает возможности даже начать действие, потому что непонятно, что и с чем нужно делать.

Во-вторых, речь не обязательно должна идти о «материальном» действии. Например, «молочные реки с кисельными берегами» — это вполне предметное представление *в своем роде*. То есть если понимать, что это не то, что вы можете искать (в надежде найти) в ближайшем лесопарке, а то, о чем можно мечтать в духе современных юнгианцев. «Мечтание» — правильное действие относительно этой своеобразной предметности.

Культура передается человеку в обучении. При этом с самого начала действует важный закон: виртуальный мир, поддерживаемый культурой, значительно «шире», чем любая актуальная ситуация, с которой сталкивается индивид, и даже чем весь его индивидуальный опыт. Культура передается, так сказать, «про запас».

В различных культурах весьма различны традиции, формы, тем более программы обучения. Наверное, новоевропейская культура — одна из самых экзотических в отношении количества «балласт-

¹ В этом смысле известной марксистской формулировки, что практика (общественная практика) есть критерий истины.



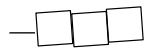
ного» материала, которым в массовом порядке загружаются подрастающие поколения. Этот материал перерабатывается, перерабатываются способы его переработки, перерабатываются способы создания способов его переработки, и т. д., и т. п. И значительная часть «людей нашего круга» занята этой «переработкой информации» в огромном мегакомпьютере культуры, имея дело с «картами карт» и редко, разве что в отпуске (или в темной подворотне), сталкиваясь с какой бы то ни было «территорией».

В ситуации, когда значительная часть людей занята освоением и усвоением различных «знаний», было бы непрактичным объявлять это занятие «интроекцией». Да оно и не является таковым по сути дела. Уже не один раз упоминалось, что «территорию» отличает от «карты» не материальная воплощенность. Существуют различные «роды» предметности, и каждый род требует своего особого обращения. «Учебный предмет» — специфический полуфабрикат, вокруг которого вращается жизнь «людей нашего круга», — это тоже специфический *предмет*, со своими законами жизни и преобразования.

Вспомним молодого адвентиста, который успешно сдавал экзамен по философии марксизма. Он имел дело с этим предметом по его законам. А законы эти, как законы всякого учебного предмета, состоят в специальных, определенных для каждого учебного предмета, *правилах конструирования и преобразования*. Положение стрелки прибора преобразуется в число, число — в геометрический чертеж, геометрический чертеж — в словесную мысль, мысль — в другую мысль и т. д. В определенном аспекте культура является грандиозным резервуаром знаков и значений, связанных определенными правилами преобразования.

«Образование» в нынешнем понимании слова состоит в той или иной степени овладения фрагментами этого резервуара и соответствующими законами преобразования. В некоторых сферах (но далеко не во всех) предполагается «конечный» выход в какую-то реальность (вроде проектирования и даже построения реальных дорог, мостов или самолетов), но хорошо известно, что «образованные» юноши и девушки нуждаются в длительном периоде приспособления к реальной работе. К тому же для этого, как говорят в народе, кроме высшего образования требуется хотя бы средняя сообразительность.

Конструкция значения, стоящая за знаком или словом, сама по себе не является «интроектом» для человека, который имеет с ней дело. Она, конструкция значения, превращается в интроект лишь тогда, когда пытается *выдавать себя за предмет*, будучи по сути лишь *обещанием возможности предмета*.



Прежде всего конструкции значений всегда более абстрактны, чем то, что требуется реальной ситуацией. Нельзя покормить «кошку вообще», можно покормить только данную конкретную кошку. И из того, что «кошки едят рыбу», не следует, что данный конкретный кот, которого мне подкинул приятель, уехавший на неделю в командировку, будет есть мороженые рыбы тушки, купленные в ближайшем магазине. Может быть, кот привык к «Вискасу». Может быть, рыбу нужно не только разморозить, но и сварить. Может быть... Да черт его знает, чего этому коту надо!

Далее, еще важнее то, что конструкции значений всегда принадлежат культуре, а не данному индивиду. Это «полуфабрикаты» транслируемого культурой опыта, а не реальный предметный мир человека. Социокультурное целое (того или иного масштаба, от нации до клуба любителей мопсов) может обладать некоторой собственной квазижизнью, воплощающей конструкции значений в некую социальную предметность. Получаемые из культурной сферы «предметные заготовки», чтобы стать фрагментами реальной ситуации человека, должны пройти еще специфическую «авторизацию», то есть быть наделены специфическим личным смыслом, аттитюдами и ценностями.

Впрочем, как мы уже видели, это не происходит и не может происходить со всем массивом виртуального материала, поддерживаемого человеком. Как говорят суфии, осел, перевозящий свитки Корана, от одного этого не становится еще набожным. Должна сложиться специфическая ситуация экзистенциального выбора, которая ставит человека перед необходимостью такой работы и одновременно, самой своей значимостью, вооружает его энергией и волей, чтобы довести эту работу до конца. Такова, например, как мы видели, ситуация нашего Ивана Тапочкина.

Конструкции значения и правила конструирования, лишь «вчера» передаваемые культурой, подвергаются в этой ситуации суровой переоценке, предметы — перепредмечиванию, ценности — проверке, как принято говорить, «жизнью». В итоге история микрокосма личности (как последовательность такого рода экзистенциальных выборов с их судьбоносными — в том или ином масштабе — результатами) всегда более или менее расходится с историей мезокосма культуры.

* * *

Таким образом, понятие *предметности*, — предметного мышления, предметного действия и т. п., — указывающее на психическую *норму, отклонением* от которой является невротический механизм



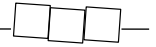
интроекции, представляет собой широкий синтез многообразных элементов.

1) Основание синтеза элементов восприятия (посредством «ага-эффекта») в едином *гештальте*, являющемся «прозрением» того *предмета*, с которым можно будет действовать, чтобы получить желаемое удовлетворение. Почти всегда этот гештальт является многопредметной цепочкой переходов от той или иной социально нормированной деятельности к той конечной предметности, которая действительно интересует человека.

2) Сложно организованное действие для человека определено социокультурными схемами *деятельности* с предметным миром «второй природы», которые вменяются ему в обучении-образовании.

2а) Впрочем, эта культурно-детерминированная деятельность граничит с реальностью-как-таковой, «первой природой», и может расходиться с ней лишь в определенных, не грозящих культуре гибелью, пределах.

3) Культурно-детерминированная деятельность лишь тогда становится жизнедеятельностью *человека*, когда виртуальный предметный мир культуры авторизован, превращен в *жизненный мир человека*.



1–2–6. Психодинамика интроекции

Мы уже задавались вопросом, какие силы внутри человека определяют действенность интроецированных содержаний.

Рассмотрение такого рода сил традиционно, начиная с Фрейда, принято относить к психодинамике: «Мы хотим не просто описывать и классифицировать явления, а стремимся понять их как проявление борьбы душевных сил, как выражение целенаправленных тенденций, которые работают согласно друг с другом или друг против друга. Мы придерживаемся динамического понимания психических явлений», — писал Фрейд.

Иногда интроект можно преобразовать в собственное содержание, просто обратив на него внимание (мы к этому еще вернемся), но в других случаях за ним стоят психические силы, с которыми нужно обходиться внимательно и умело.

Рассмотрение этих сил мы начнем с очерка того, как вообще различные содержания попадают в психику человека.

Первоначально все представления и все структуры, которые наполняют психику ребенка, попадают к нему от родителей (шире — парентальных фигур) и учителей.

Что касается поведения (как мы помним, это — сфера Эго), то лет до полутора родители непосредственно и постоянно управляют поведением ребенка, — за ребенком нужно «следить» в реальном времени. Но с какого-то возраста у ребенка формируется инстанция, в которую определенно впечатывается, чего нельзя, что можно, что нужно. Можно назвать эту инстанцию Представителем Родителя. Эта структура *отвечает* за поведение ребенка *перед* родителями (парентальными фигурами), выполняя (или не выполняя) то, что сказано родителем. Когда ребенку говорят «веди себя хорошо», имеется в виду именно эта инстанция.

Способность выполнять указания формирует то, что начиная с Фрейда и по сей день принято называть *силой Эго*. В просторечии это иногда называют силой воли — способностью выполнять то, что следует выполнять.

Вот ребенку хочется взять конфетку, он оглядывается на маму, и если мама говорит что нельзя, он с той или иной степенью определенности способен этого не делать. А если мама не видит? Тут начинают формироваться честность и прочие хорошие качества. И если они не сформированы, если не сформирован Послушный Ребенок, то на

силу воли рассчитывать не приходится — тогда действительно человек оказывается в положении, которое Гурджиев описывает как отсутствие воли, вместо которой выступает равнодействующая желаний. Самые сильные желания или нежелания определяют поведение.

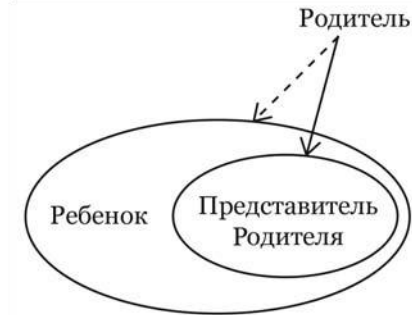


Рис. 3

Таким образом, у Представителя Родителя разделены области ответственности: за выбор поведения и его последствия отвечает *родитель*, и психике ребенка нужно лишь удерживать содержания, которые родители в нее закладывают, а за выполнение или невыполнение родительских указаний отвечает уже сам ребенок, его «прото-Эго» или «прото-Эго».

На определенных стадиях развития оглядка на родителей и воспитателей естественна. Но постепенно ребенок обнаруживает, что все последствия его поведения родители взять на себя не могут, и если родитель ошибся в своих указаниях, последствия приходится нести в том числе и самому ребенку. Кроме того, в нашей ситуации множественности культурных норм и влияний и множественности парентальных фигур ребенку говорят много разного, и в ситуации конфликта указаний и требований ему приходится самому решать, кого слушаться и какие требования выполнять. В конце концов у него формируется способность *самостоятельно* оценивать последствия своих поступков и выбирать образ действий.

Ребенок постепенно начинает жить своим умом. И этот «свой ум» способен отвечать за те содержания (можно назвать их нормами поведения и ценностями), которые определяют поведение человека. Полученные от старших «ценные указания» теперь могут оцениваться как соответствующие или не соответствующие его собственным намерениям, желательному образу и стилю жизни. Свое авторизуется, чужое прорабатывается как интроекты.

Ребенку мама может сказать, что по лужам ходить нельзя. Могут быть приведены доводы: ноги промочишь, штанишки запачкаешь, прохожих забрызгаешь. И ребенок, ориентирующийся в мире с помощью Представителя Родителя, выполняет этот запрет. Взрослый человек, попавший под дождь, может для себя решить, что летом вода теплая, ноги все равно уже промокли, — и он начинает с удовольствием шлепать по лужам. Это его решение, и он готов нести его последствия, а прохожих постарается не забрызгать.

Сформировавшееся Эго рассматривает ситуацию в целом и составляет себе личную, очень индивидуальную картину благ и расплат. Например, человеку, страдающему изжогой, может захотеться в 10 часов вечера поесть. Он знает, что, скорее всего, заплатит за это в середине ночи неприятными ощущениями. И он решает, позволит он себе поесть перед сном или нет: иногда позволит, а иногда не позволит. Человек выбирает соотношение благ и расплат и отвечает (*перед самим собой*) за свой выбор, не перекладывая на родителей или их заменителей ни сам выбор, ни ответственность.

Взрослеющий человек начинает принимать мнение родителей как одно из обстоятельств своей внешней ситуации. Если девушка задерживается в гостях до полдвенадцатого и понимает, что ее мама будет недовольна, она может иметь с этим дело как с одной из расплат, так что ей нужно соотносить эту расплату с тем, насколько ей надо и хочется остаться в гостях.

Эта система предпочтений, — что для того или иного человека является благом той или иной интенсивности, а что и какой интенсивности расплата, — очень индивидуальна. Человеку нужно принять на себя ответственность за следование своему «нутру». Это может быть единичный выбор, продиктованный настроением момента, а может быть складывающаяся система предпочтений и, так сказать, «политика» в отношении тех или иных типовых ситуаций. Кому-то важно пораньше лечь спать, даже если ради этого приходится жертвовать интересными встречами. Кто-то, наоборот, готов недоспать, если намечается что-то интересное. Тут никто никому не судья, и важно искать свое, преодолевая интроекты и мнения окружающих.

Что касается Самости (Селф) — инстанции, отвечающей за переживание, и Когито — инстанции, отвечающей за представления о мире, то их содержание тоже вмещается ребенку в обучении и воспитании.

Переживание становится действительным переживанием только когда оно более или менее осознано. Осознанию помогают речевые формулировки, и не очень чуткие воспитатели нередко навязывают ребенку осознание его переживаний, — а тем самым и качество этих переживаний. Известно, например, что качество эмоции в значительной степени зависит от ее осознания и названия¹. Если мама, например, говорит ребенку, что он устал и хочет спать, он может смутно почувствовать, что здесь что-то не совсем так, — но «мама же лучше знает». На другой «шкале» можно вспомнить, что, несмотря на все анекдоты, «чувство глубокого удовлетворения» в какие-то времена действительно было свойственно большому числу советских людей. А в современной ситуации манипулирование сознанием людей с помощью СМИ становится важным политическим инструментом.

Нужно серьезное и длительно практикуемое внимание к собственным переживаниям (и опора — добавим мы — на серьезное освоение классического художественного наследия, к этой теме мы вернемся в 3–1–2), чтобы формировать собственную Самость, способную опираться на себя в своей подлинности.

Представление о мире тоже, конечно, ребенок первоначально получает от воспитателей и учителей. К счастью, и в этой сфере транслируемые представления достаточно противоречивы и часто также противоречат наблюдаемой реальности, так что пытливый ум начинает выстраивать собственные концепции.

Некоторые интроекты, как уже было сказано, можно проработать, просто обратив на них внимание.

Если, например, школьнику стало интересно, почему $6 \times 8 = 48$, он может проделать те операции, о которых шла речь в одной из предыдущих глав (см. 1–2–1). Если не заинтересовался, будет заучивать таблицу умножения и пользоваться ею. Мы уже говорили о том, что проработка многочисленных представлений, наполняющих нашу психику, имеет смысл тогда и только тогда, когда усомнение в этих содержаниях, их тематизация оправданы какой-то реальной ситуацией в жизненном мире человека.

Например, авторитетный человек сказал, что на такого-то композитора, художника или писателя стоит обратить внимание, и это может быть побудительной силой к тому, чтобы преодолеть существ-

¹ См., напр.: Баррет Л. Ф. Как рождаются эмоции. М., 2018.



вующее в окружении человека неприятие этой музыки или этой книги. В итоге книга может понравиться, а может и не понравиться, но это будет уже собственное, сформированное на данном этапе жизни человека, мнение.

Или какая-то ценность, принятая, как говорится, «с молодых лет», становится для взрослого человека не вполне адекватной. Например, существует распространенная установка, что-де «старших нужно слушаться». Если человеку уже около тридцати пяти и больше, — кто теперь для него «старшие»? Кого и когда можно и нужно «слушаться»?

В этих случаях психодинамика может быть простой: до сих пор до подвопросного содержания «не доходили руки», теперь «дошли», возникла необходимость решить, «что я сам об этом думаю».

Конечно, практически это тоже может быть не просто. Есть вопросы, ответы на которые не лежат на поверхности. Например, в современном ультраплюралистическом обществе нормы и ценности по поводу сексуального поведения — что и когда можно, чего и когда нельзя, что хорошо и что плохо, — настолько разнообразны, что молодому человеку или девушке нелегко в этом разобраться. Нет ничего зазорного в том, чтобы спрашивать людей, которые представляются авторитетными, — но спрашивать не для того, чтобы «послушаться», а для того, чтобы иметь материал для собственных размышлений и, может быть (ой!), экспериментов.

Однако существуют ситуации, когда интроект не поддается такой проработке, когда нечто «тянет», «заставляет», даже не дает возможности подумать о каком-то содержании свободно. Вот тут и приходится говорить об интроекции как невротическом механизме, и проработка требует не просто размышления над соответствующим содержанием (и может, получением по этому поводу какого-то опыта), но нуждается в психотехнической терапии (психотерапии).

Собственно, тут и необходимо исследовать психодинамику интроекции.

Можно обозначить две линии, обеспечивающие действенность интроектов в психике.

Одна из них связана с рассмотренным выше нормальным процессом развития психики, взросления. Если этот процесс задерживается на той или иной стадии, человек не хочет или не может принимать на себя ответственность за свои действия, переживания, за свои



представления о мире. Психологически он полагает, что он — «еще маленький» (а Жираф — большой, и поэтому ему видней).

Интроект появляется там, где необходимы какие-то представления — нормы, ценности, концептуализации переживаний, модели и картины мира или его частных сфер. Если человек не готов «жить своим умом» (и своими чувствами), а ситуация требует от него каких-то действий, решений, какого-то отношения, — ему приходится заимствовать эти представления у «авторитетов».

Тонкость состоит здесь в том, что люди не могут знать все обо всем и часто вынуждены прибегать к мнениям и советам экспертов в той или иной области. Но в хорошем случае эксперт предлагает именно свое мнение (может быть, оговорив, что есть и другие мнения), а собственное суждение человек выносит в конце концов сам. Если же не чувствующий себя достаточно взрослым и самостоятельным человек (независимо от физического возраста) оглядывается на то, что говорили или продолжают говорить парентальные фигуры или — теперь уже — социальные авторитеты, он как раз и пользуется интроектами, выдавая чужие мнения за свои.

Один из распространенных вариантов этого механизма — проекция интроектов на воображаемых «других», на «всех»: все так говорят, все так думают, все так делают, все так поступают. В «Бытии и времени» Хайдеггера это отображено экзистенциалом *das Man*, отображающим то самое «все» — *man tut* (так делают), *man sagt* (так говорят) и т. п., — который Бибахин переводит как «люди».

Между тем, если действительно разбираться, то в наше время «люди» в окружении любого человека думают по-разному, по-разному переживают одни и те же события и по-разному ведут себя в сходных ситуациях. Но человек, «зависший» в невротическом механизме интроекции, этого как бы не замечает, фигура «все так ...» для него не подлежит эмпирической проверке, хотя по сути дела он просто проецирует на этих «всех» свои предрассудки. И он хочет быть «как все» или боится быть «не как все».

В этом — самая суть механизма невротической интроекции: интроект недоступен обсуждению и нахождению вариантов. Если человек сделал нечто темой своих размышлений, значит он уже сомневается, он уже не как все.

Так мы переходим ко второму механизму, который поддерживает динамику интроекции — невротическому поддержанию совместности, слиянию. Подробно мы будем говорить об этом механизме в специальном разделе (2–2). Речь идет о том, что в различных ситуациях, когда человеку кажется, что совместность, которую он по

тем или иным причинам старается поддерживать, подвергается угрозе, человек старается различными способами ее восстанавливать и поддерживать, часто вопреки реальной необходимости дифференциации, внешней и внутренней. Это может быть совместность пары, малой группы, большого коллектива или даже больших социальных общностей типа партии. Тогда человек либо старается думать и делать как все, либо принудить других думать и поступать так, как он считает нужным и «правильным».

Часто здесь один интроект цепляет другой. Например, можно интроективно предполагать, что в паре люди должны думать и чувствовать одинаково. Обнаруживая, что в реальности это не так (а несовпадения даже между очень близкими людьми неизбежны), человек начинает заставлять себя чувствовать то, что, как он полагает, чувствует партнер. При этом он уже перестает понимать, что «на самом деле» чувствует он сам.

Таким образом, психодинамика интроекции содержит несколько разных, но тесно связанных механизмов. Это прежде всего неготовность принимать на себя ответственность за свои представления. Это может быть неважным, если речь идет о представлениях, далеко выходящих за пределы жизненного мира человека, но становится важным и существенным, если речь идет о представлениях, которые реально определяют поведение, переживание и картину мира человека.

В связи с этим простым и легко устранимым при необходимости механизмом может быть просто «недосмотр». Иногда, впрочем, для устранения этого «недосмотра» требуются серьезные усилия — размышления, исследования, может быть эксперименты, — но это уже выходит за пределы нашего обсуждения. Если человек поставил своей задачей выяснение, что он сам думает или чувствует по какому-то поводу, и ответственно подходит к этой задаче, интроекции здесь уже нет места.

Более трудной является ситуация, когда само обсуждение какого-то содержания невозможно, когда человек по тем или иным причинам запрещает себе такое обсуждение, поиск возможных вариантов и выбор из этих вариантов. Это, собственно, и является невротическим механизмом интроекции.

Часть 2

Раздел 2–1. Свобода в отношениях

2–1–1. Отношения социальные и личные

В наше время в нашем месте люди находятся между собой в двух очень разных типах отношений. Социальные отношения (которым был посвящен предыдущий раздел) принципиально отличаются от отношений, которые можно было бы назвать «личными». Немецкий социолог Ф. Тённис для обозначения этого различия использовал трудно переводимую (не только на русский, но и на другие языки) оппозицию *Gemeinschaft* и *Gesellschaft*. В русском издании его книги¹ это переведено как «общность и общество».

«Всякая доверительная, сокровенная, исключительная совместная жизнь, — пишет Тённис, — понимается как жизнь в общности. Общество же — это публичность, мир. В общности со своими близкими мы пребываем с рождения, будучи связаны во всех бедах и радостях. В общество же мы отправляемся как на чужбину... Общность домашних с ее бесконечным влиянием на человеческую душу ощущается каждым, кто становится причастным к ней. Точно так же супругам хорошо известно, что они вступают в брак как в совершенную жизненную общность. ... Но человеческое общество понимается всего лишь как сосуществование независимых друг от друга лиц...»²

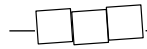
Таким образом, под «обществом», *Gesellschaft*, имеется в виду социум, состоящий из атомизированных индивидов, где каждый сам по себе, люди вступают в обмен по принципу товар-деньги-товар, где каждый вроде бы отвечает сам за себя (ср. 1–1–3).

Gemeinschaft, общность представлена отношениями людей в семьях, отношениями со «своими» — родственниками, друзьями, приятелями и т. д. Там законы отношений другие. Там считать «услуги», даже вещи «товарами» как бы не принято, нехорошо. Там считается нормальным, этичным делить труды и блага «по справедливости» — что бы ни понимать под этой справедливостью.

Тут нужно добавить, что, как отмечает Ф. Тённис, его теория «направлена исключительно на отношения взаимного утвержде-

¹ Тённис Ф. Общность и общество. СПб., 2002.

² Там же. С. 10–11.



ния». Отношения противостояния, борьбы, вражды он в своих «Основных понятиях чистой социологии» (таков подзаголовок его книги) не рассматривает. Можно предположить, что его описание — это в значительной степени идеализация, даже мифологизация докапиталистических общественных отношений, — идеализация, вызванная кризисом капиталистических общественных отношений в специфическом осознании немецкой интеллигенции конца XIX — начала XX века.

Эти идеализированные Тённисом «личные» отношения пронизывают нашу жизнь и, конечно же, они для нас не менее, а может быть и более важны, чем «внешние» социальные отношения.

В осознании и оценке этих отношений необходимо различать две совершенно разные, но тесно переплетающиеся (что создает немало проблем) линии. Одна из них — это сильная потребность в той самой «общности», совместности, которую так тепло и красиво описывает Тённис. Возможно, что инстинктивной основой для этой человеческой потребности является как инстинкт привязанности¹, так и различные стайные инстинкты, а также инстинкт параобразования². Человеку очень нужны «свои», и ради удовлетворения этой потребности он готов как на многие жертвы, так и на многие — как мы увидим дальше — фальсификации.

Другая линия — это реальные, так или иначе актуализированные традиции отношений в парах, семьях, группах и т. п. В ранние советские времена был в ходу термин «пережитки»; сейчас вряд ли уместно им пользоваться, но традиции, бытующие, например, во многих семьях и организующие (а часто и ломающие) жизнь людей, зачастую действительно восходят к довольно далекому прошлому, где они имели некий определенный смысл, ныне часто совершенно не актуальный. Традиции эти поддерживаются отчасти инерцией, отчасти надеждой на то, что их соблюдение обеспечивает как раз ту потребность в гарантированной совместности, надежду на «близость», на «своих», — как бы реальность ни обламывала и обманывала эти надежды. Между тем реально эти архаические отношения бывают довольно жесткими, основанными на эксплуатации и подчинении, а вовсе не на «душевной близости».

«Совместная жизнь», которую Тённис описывает столь позитивно, неизбежно связана также и с раздорами, взаимным непонимани-

¹ См.: *Боулби Дж.* Привязанность. М., 2003; *Петрановская Л.* Тайная опора.



ем, возможностями использования друг друга и прочими ловушками и посягательствами на внутреннюю (да и внешнюю) свободу человека, о которых будет речь в этом разделе.

«Справедливость», например, понимается в разных «общностях» (например, семьях) весьма по-разному. В одних случаях говорят, что все лучшее — детям, в других случаях все лучшее — нашим любимым женщинам, в-третьих, наоборот, — мужчине первая миска. Помимо абстрактной «справедливости» в общности всегда присутствуют какие-то установления, нормы, мифы, представления о том, как должны распределяться труды и блага.

В нашей сегодняшней российской жизни эти установления весьма разнообразны и часто плохо согласуются между собой. Здесь нужно напомнить (вслед за социологом В. Михайлиным), что в нашей недалекой истории урбанизация, в отличие от большинства стран Европы, произошла стремительно и совсем недавно. Среди моих вполне «городских» клиентов многие рассказывают о дедушках и бабушках, а иногда и о родителях «из деревни». «Трудно крестьянину в городе», и архаические отношения тем прочнее закрепляются и транслируются, противоречиво накладываясь на «современные» тенденции и тренды в отношениях — в семье, между полами и пр.

В результате почти в каждой семье происходит какая-то борьба, какое-то усреднение и какие-то компромиссы между представлениями старшего и младшего поколений, воззрениями мужа и жены о том, как должна быть организована жизнь в семье, какие у кого права и обязанности. И у каждого из нас есть какие-то очень глубокие подспудные представления как должны строиться отношения, в частности — распределение трудов и благ, — в семье, со «своими», с друзьями, приятелями.

При этом, однако, всегда подразумевается, что отношения в рамках «общности» (или «личные» отношения) строятся принципиально иначе, нежели отношения между «независимыми друг от друга лицами» в большом социуме.

Трудность описываемого различия можно обнаружить в типичных ситуациях путаницы. Представьте себе, что приятельница некой семьи — детский врач, зарабатывающая тем, что ездит по вызовам. В семье заболевает ребенок, и вот эта приятельница приезжает в семью посмотреть ребенка. И семья оказывается в замешательстве: то ли с приятельницей расплачиваться по принципам большого социума, то ли считать ее «своей», и тогда как бы само собой разумеется, что по нашей беде она к нам приезжает и помогает всем, чем



может. Такого рода коллизии часто оказываются достаточно непростыми, и это говорит о том, что, будучи принципиально различными по своей природе, социальные и личные отношения тесно переплетаются и взаимодействуют в нашей жизни.

И внутренняя свобода по-разному достигается и обеспечивается в этих разных типах отношений.

2–1–2. Слоеный пирог совместности и одиночества

Человек — общественное существо, «зоон политикон», как говорили древние. Однако в какие-то моменты и в каких-то отношениях человек — сам по себе. Люди часто путают, когда можно рассчитывать на совместность, а когда и где можно и нужно остаться наедине с самим собой. Чтобы представить себе, как это устроено, можно воспользоваться образом слоеного пирога: слой совместности, слой одиночества, опять слой совместности, опять слой одиночества — и так далее.

1.1. Человек, как известно из концепции Л. С. Выготского, — дитя своей культуры, и вне социокультурной ситуации, вне освоения определенного культурного набора человека вообще нет. Человек только и становится человеком в рамках освоения некоторой социокультурной действительности.

Это делает нас всех причастными единой действительности, хотя бы постольку, поскольку мы владеем языком, а также определенными социокультурными навыками. Даже если мы владеем разными языками, то в современном мире все языки в большей или в меньшей степени взаимно конвертируемы. В этом мы все, естественно, совместны, и без этой совместности людей вообще нет. То есть мы все являемся адресатами и адресантами, субъектами и объектами всеобщей коммуникации.

1.2. Другой край относительно Выготского, — Хайдеггер¹, который утверждает, что в своем самосознании человек неизбежно сам по себе. Нагляднее всего это показывается через идею смерти: мое сознание, как мне понятно, умирает вместе с моей смертью, и никто мне в этом не поможет. Стоит вспомнить повесть Л. Толстого «Смерть Ивана Ильича»: как только человеку выпадает реально столкнуться со смертью и пережить этот ужас, так он обнаруживает, что в этом переживании он один. И это переживание он ни с кем не может разделить, здесь ни у кого никого нет. Это — второй полюс, экзистенциальный.

Итак, один полюс — социокультурный, где мы все принадлежим такой широкой общности, как человечество. А второй полюс — экзистенциальный, где мое существование — это сугубо мое существование, и там мы все одиноки.

Это — фундамент, хотя это редко входит в наши непосредственные переживания. А повседневно мы, даже не думая об этом, просто

¹ См., напр.: Хайдеггер М. Бытие и время.

знаем, что, с одной стороны и в одном смысле, мы все — «люди-человеки», а с другой стороны, — экзистенциально, — каждый сам по себе.

2.1. Приобщение к культуре, развитие в рамках культуры происходит у ребенка в определенных социальных условиях. Ему не просто вменяют язык, как инсталлировали бы программу на компьютер, — освоение языка происходит в реальном процессе его жизни. Наряду с освоением общекультурных содержаний он встраивается в некоторые вполне конкретные социетальные отношения. Ребенок растет в семье, потом, может быть, его водят в детский сад, после чего он пойдет в школу. Таким образом, поначалу он входит в систему семейных отношений, потом в систему более широких социальных отношений и связей.

Мы все живем в социальных организациях и организмах. В некоторых традициях их называют эгрегорами — это совокупности людей, задействованных в определенной совместности — нация, город, партия, рабочий коллектив, фирма, корпорация, государство. Всему этому мы неизбежно принадлежим, и все это определяет наше положение в определенных совместностях, где мы что-то кому-то должны, и нам что-то должны, типа пенсии или пособия по нетрудоспособности. Этого бывает больше или меньше. Скажем, в советском обществе этого было очень много, в теперешнем обществе этого гораздо меньше, но так или иначе этим совместностям мы принадлежим.

2.2. С другой стороны, в так называемом «буржуазном обществе», — и это принцип его устройства, — каждый сам за себя. Имеются некоторые формальные обязательства тех или иных социальных организаций по отношению к каждому, но они чисто формальные, и на них можно рассчитывать ровно в той мере, в какой ты попадаешь под соответствующую форму. Если ты принес документы, которые нужны, чтобы получить пенсию, ты ее получишь, если у тебя этих документов нет, ты пенсию не получишь и никого не интересуется, как ты живешь и что ты будешь завтра есть. Даже в нашей родной Москве (не говоря уже о Париже) каждый сам по себе, и, случись что, — да даже и не случись что, а просто на самом-то деле кроме как социальная единица между моментами голосований ты никому не нужен, тобой никто не интересуется. Мы все в этом смысле крайне атомизированы.

Эти слои социального существования надо тщательно различать: где я принадлежу определенным совместностям, а где я один.

3.1. В нашей культуре семейные и родственные связи играют большую роль. Людям страшно оставаться один на один с откры-

тым, недружелюбным, равнодушным социумом, и они поддерживают семейные, родовые, родственные связи: принято считать, что родственники друг другу как-то «в помощь». Мы полагаем, что, принадлежа к семейным, шире — родственным системам, мы можем рассчитывать на какую-то поддержку и, со своей стороны, имеем какие-то обязанности. Это совместности общинного типа, совершенно иные, чем социальные совместности, — они основаны прежде всего на эмоциональных связях.

Проблематичность родовых связей состоит в том, что, поскольку их основа скорее инстинктивна и в меньшей степени рациональна, принципом отношений там оказывается не столько взаимная любовь, поддержка и забота, сколько «общак», в рамках которого «кто смел, тот и съел». В большинстве семей есть некоторые представления об идеалах, что-де в семье все всех любят, все всех поддерживают, все всем помогают, а реально по инстинктивным законам доминирования/субмиссивности, силы/слабости и т. п. происходит нечто совсем иное.

В семейной терапии семейно-общинные связи описывают, анализируют, выуживают из бессознательного. Они находятся в нашей психике очень глубоко (поэтому психоанализ и называет себя «глубинной психологией»), они в нас, а точнее сказать, — мы в них укоренены. Там есть, например, такая сущность, как «род», или последовательность предков, хотя бы в четырех поколениях до прадедов, и там существуют какие-то отношения обязательства, вины, долга и пр. Это очень сложные отношения, и есть довольно много фактов, которые показывают, что сознание рода действительно имеет место и в жизни людей работает.

И тут выделяется прежде всего два типа связей: детско-родительские, межпоколенческие, и отношения мужеско-женского партнерства. Связи эти очень мощны, и относительно них, — как справедливо замечает Боуэн¹ — при внимательном рассмотрении оказывается, что мы дифференцированы гораздо меньше, чем нам хотелось бы, или чем мы воображаем. Эти силы в значительной степени нами играют. Мы плотно включены в семейные, шире — родовые системы, и без специальной проработки мы оказываемся элементами (даже не единицами) этих совместностей (ср. 2–1–3).

3.2. Однако же другой человек относительно наших инстинктивных притязаний оказывается «объектом» (как называют это в психоаналитических теориях) в том смысле, что он интересен настолько, насколько он в состоянии удовлетворять наши инстинктивные

¹ См.: Боуэн М. Теория семейных систем.



потребности: потребность в маме, потребность в ребенке, потребность в мужчине, женщине и пр.

Таким образом, в этой грибнице, в этой, казалось бы, интенсивнейшей совместности, каждый — инстинктивно-эмоционально — занят своими интересами. Семья живет как целое, но индивидуально каждый человек живет своей жизнью, отдельной от жизни остальных членов семьи, осознает он это или не осознает. С точки зрения инстинктов и определяемых ими простых эмоций оказывается, что каждый сам по себе и каждый сам за себя, и люди в этой системе отношений выступают друг для друга как объекты инстинктивных драйвов.

И при этом каждый «смотрит свое кино». Системные семейные терапевты это очень хорошо знают и постоянно описывают: в одной и той же семье, в одной и той же ситуации разные члены этой семьи, в силу того, что они как элементы семьи находятся на разных местах, живут совершенно разной жизнью. И если расспросить разных членов семьи про одну и ту же историю, можно диву даваться, насколько разной оказывается эта история для участников.

Чтобы противостоять этим разобщающим силам, нужно уметь войти в положение других людей, то есть, например, увидеть, что когда мне было вот так, то моей сестре — вот так, а маме — еще как-то. И нужно, чтобы я смог растождествиться со своими представлениями и чувствами и согласиться, что все это живые люди со своими чувствами и основаниями. Но это уже совершенно другой взгляд, не внутрисемейный.

Таким образом, есть слой, где мы видим совместность, где у человека есть мама, и у него есть с мамой отношения, он в этих отношениях живет, и они вместе. А на другом слое можно обнаружить, что любящая меня мама на самом деле любит вовсе не меня, а своего сынулю, а меня в упор не видит.

Нужно четко и жестко видеть: вот слой совместности, под ним — слой отдельности, над ним — слой отдельности. А кто-то надеется, что-де «мама меня любит». И горечь недостаточной любви оказывается реальным психическим фактом, если человек путает слои, потому что те отношения, в которых он находится с мамой — это не отношения его как лично его, это семейные отношения, в которых он — «сынуля», а мама — «мамуля». Нужно научиться видеть на каждом слое то, что на нем может быть, и не притаскивать туда другое, чего там быть не может.

4. Мы поговорили о совместности и отдельности в экзистенциальном измерении, социальном измерении, семейно-родовом измерении, и теперь должны перейти к психопатологическому измерению.



Воспользуемся представлениями гештальттерапии о невротических механизмах: интроекции и слиянии. Эти механизмы ориентированы, настроены на как-бы-совместность. Многие люди, например, искренне думают, что слияние — это и есть взаимная любовь. Многие люди искренне считают, что, если они интроецировали точку зрения какого-то коллектива, они тем самым уже и принадлежат к этому коллективу. В невротических механизмах, когда мы их рассматриваем как таковые, мы видим, что совместность — воображаемая, это невротическая иллюзия. Но не всякому невротнику это можно объяснить.

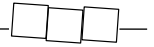
Вот клиентка мне рассказывает, как она тревожилась за своего сына. Он болел, и она каждые 15 минут просыпалась и прислушивалась, как он там дышит. А дальше она наивно говорит: «Я очень переживаю, что со мной будет, если, — не дай Бог, — с ним что-нибудь случится». Тут я ее останавливаю и говорю: «Слушай, так ты же не за него волнуешься, а за себя!» Она думала, что она в совместности с сыном, а она — полностью в своем эгоизме.

Невротические механизмы так устроены и настроены, что они предполагают совместность, но совместность эта воображаемая, а реально за этим стоит даже не эгоизм, а эгоцентризм — то есть неспособность видеть что-нибудь и кого-нибудь, кроме себя и своей точки зрения.

5. И, наконец, еще два слоя нашего «пирога»: духовное измерение. Подлинное понимание основано на милосердии и сострадании, а технически говоря — на эмпатии. С этой точки зрения мы все в одной лодке уже не просто социокультурно, не просто социетально и не просто семейно, а по какому-то очень большому счету. Мы все — люди на Земле, части одного континента, как писал поэт Джон Донн, и мы можем нормально существовать только благодаря эмпатии, состраданию, милосердию, которые все вместе ведут к пониманию. И эта совместность — совсем иного рода.

Однако же перед Высшим (как бы это ни называть и ни понимать), Которому мы все пред-стоим, каждый из нас — один, сам в себе и сам по себе. По отношению к своим братьям и сестрам мы находимся в отношении необходимости понимания и надежды на понимание. А по отношению к Высшему мы находимся в глубоком одиночестве, и отношения с Высшим у каждого глубоко свои. И тут — «перед Лицом» — никакая «соборность» не поможет.

Так мы приходим к другому фундаментальному краю совместности и одиночества: совместности духовного пути и одиночества пред-стояния.



2–1–3. Я, ты и мы

Как уже было сказано, личные отношения сами по себе часто оказываются сложными и содержащими много подводных камней. Рассмотрим некоторые из трудностей в отношениях близких людей между собой.

«Близкими» можно назвать людей, с которыми мы так или иначе близко соприкасаемся в своей жизни, более или менее постоянно взаимодействуем. Это прежде всего семья, далее — сослуживцы, друзья, приятели, соучастники разных хобби и т. п. «Ближих» полезно отличать от «ближних» (если воспользоваться евангельским термином) — тех, кто реально близок нам по духу. Близкие могут быть, а могут не быть ближними.

Наше восприятие близких людей как правило подвергается значительным искажениям. Пользуясь механизмом распознавания образов, мы, опираясь на минимальное количество признаков, «узнаем» человека, то есть извлекаем из памяти устойчивый сложившийся образ. Чаще всего этот образ внутри себя разделяется на «подобразы» (добрая мама, сердитая мама, усталая мама и т. п.).

Вместе с образом актуализируется и то, что в социальной психологии называют «аттитюдом», отношение к человеку (с человеком) или с его текущим состоянием: сердитую маму боюсь, усталую маму жалею, но не без тревоги — не стала бы сердитой и т. д., и т. п. То есть аттитюды формируют — воспользуемся еще одним англицизмом из области социальной психологии — «филинги». Наезженные, привычные «филинги» так же отличаются от реальных человеческих чувств, как аттитюды — от живых человеческих отношений.

Нужно специальное усилие, чтобы действительно воспринять человека как бы заново, таким, каков он в текущий момент. Близкие — они всегда близко, они наиболее знакомы, и мы редко осуществляем это усилие, а чаще воспринимаем близких как привычные предметы среды. Конечно, если исходить из естественной для психики экономии сил, это хорошо, это уменьшает расходование ресурсов мозга. Но, с другой стороны, это, конечно, совершенно не человеческое отношение. Можно с близким человеком даже поздороваться и автоматически пожелать ему доброго утра, и при этом его на самом деле не заметить. Хотя можно научиться использовать какие-то ритуальные моменты, то же «доброе утро», специально для того, чтобы хотя бы раз в день обратить на своего близкого реальное внимание, посмотреть, увидеть, заметить. В некоторых языках приветствие звучит как «я тебя вижу».

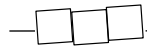
Каждый человек живет своей жизнью, смотрит, можно сказать, свое кино. Другие люди в этом «своем кино» выступают как персонажи — это и есть привычные аттитюды (ср. 1–1–5). Как правило, люди не очень соответствуют тому, чего мы от них ожидаем в этом «своем кино». И мы привыкаем либо смиряться с тем, что они как бы не очень хорошо играют свои роли, либо привычно на них за это ворчать, — то есть на самом деле не замечать их в их собственной жизни.

Согласиться увидеть своих близких живущими так, как они живут, — со своим сознанием, со «своим кино», сильно отличающимся от нашего, со своими желаниями, привычками и прочим — это очень большая жертва. Наивному человеку все его ожидания кажутся само собой разумеющимися. И заметить, что жизнь протекает совсем не так — это большая жертва: отказ от «своего кино» и готовность увидеть какую-то реальность несколько иначе, чем в «своем кино». Без соответствующей переработки картины мира это может напугать человека, потому что оказывается, что многое обстоит не совсем так, а то и совсем не так, как он себе представлял. Тут нужны какие-то основания для построения новой картины мира.

Как стереотип межличностных отношений аттитюд содержит три элемента: (1) кто мне этот человек, (2) кто я (по моему мнению) для этого человека, (3) каковы отношения между нами. Для значимых людей у нас как правило имеется целый веер аттитюдов. Например, для девочки-подростка мама может быть и строгой воспитательницей, и — временами — подружкой, и «жилеткой, чтобы поплакаться», и образцом женственности, и т. д.

Аттитюд одного человека к другому может не (вполне) соответствовать аттитюдам этого другого к нему. Хотя это вроде бы предусмотрено в обозначении второго элемента — «кто я этому человеку», но, как правило, это представление, если не подверглось специальному рассмотрению, бывает гипотетическим, проективным, — вообще «автоматическим», и если специально поставить вопрос о том, каковы аттитюды этого человека ко мне, и посмотреть внимательно, можно обнаружить много неожиданного. Среди прочего может выясниться, что мой «веер» аттитюдов не (вполне) соответствует его (ее) «вееру».

В качестве примера упомяну, что один мой клиент был уверен, что занимал в жизни своей мамы центральное место, поскольку она занимала в его жизни центральное место. Однако, рассмотрев более пристально и внимательно ее жизнь как отдельного человека (не как «мамы»), он с удивлением обнаружил, что в ее-то жизни он центрального места не занимал.



Есть еще один аспект отношения к близким, который делает наши с ними взаимодействия еще более трудными. Нам от близких постоянно чего-то нужно. Мы постоянно чего-то хотим и в пересекающейся с близкими жизни наивно, «естественно» и инстинктивно настаиваем на том, чтобы они действительно оказывались нам удобными и полезными. (В более «далеких» социальных отношениях люди, как правило, — по разным причинам, — более осторожны и внимательны).

Такая требовательность, в общем-то, вполне бес-человечна. Человеческое отношение людей друг к другу требует какой-то меры отказа от наивного следования своим «потребностям». Необходимо занять специальную позицию, имеющую в виду не только «я», но и «мы». Нужно понять, увидеть, почувствовать это «мы» — я и мои близкие в тех или иных отношениях: в семье ли, на работе ли, в автобусе, на котором мы все едем и тремся друг об друга боками. Человек, попавший в эту точку, способен учитывать и понимать как свои потребности, желания и прочее, так и потребности, желания и прочее соучастников этого «мы». Эта позиция требует некоторых жертв, и, кроме того, это надо еще уметь. Чтобы делить нечто «по справедливости», надо уметь это делать.

И желательно при этом не «делить», а «умножать» (как сказала однажды Марина Цветаева, нечаянно посвятившая стихотворение двум людям сразу), то есть если идет речь о маленьком кусочке пирога, на который претендует большое семейство, хорошо было бы сообразить, что не нужно делить этот маленький кусочек, а нужно пойти и испечь еще три пирога, чтобы всем хватило, причем с учетом того, что Маша любит пирог с капустой, Катя — с клубникой, а Вася — с рыбой. Как правило, это оказывается гораздо менее энергозатратно, чем ссора, надолго выбивающая из колеи все семейство.

Вместе с тем каждое «мы» обладает какой-то собственной жизнью, какими-то, можно сказать, функциями — внешними и внутренними. Семья, например, как-то представлена в «большом» социуме, как-то с ним взаимодействует, и поведение и состояния каждого из членов семейства так или иначе сказывается на всех остальных его членах. Поэтому взаимные ожидания близких друг от друга имеют и реальную подоплеку, а не только требования «своего кино». Тонкая и точная дифференциация реальных взаимозависимостей и проективных ожиданий — дело непростое, но совершенно необходимое для обеспечения внутренней свободы (ср. 2–1–6).

2–1–4. Семья и пара

Семья имеет три основные функции: во-первых, функцию организации и легализации отношений мужчин и женщин, во-вторых, функцию воспроизводства людей, то есть зачатия, рождения, выращивания и воспитания детей, и, в-третьих, функцию организации жизни и жизнеобеспечения: кров, питание и т. п.

Все три функции одинаково важны и необходимы. Они взаимосвязаны: организация и легализация отношений мужчин и женщин связана с рождением и воспитанием детей, и все это должно обеспечиваться некоторым устойчивым порядком жизни. Таким образом, это определение относится к самым разным формам семейной жизни, даже весьма, с нашей точки зрения, причудливым.

Семья — форма жизни глубоко системная¹ как в своей внутренней организации, так и в своих отношениях к объемлющему социуму. Возьмем европейскую моногамную и моноандрическую семью. Муж, жена, дети, дедушки и бабушки. Ее центром является отношения мужчины и женщины, определенным образом выполняющих все описанные функции. Обычно в этой семье три (реже четыре) поколения. Центр семьи — родители, у них — дети, которых они растят, дедушки и бабушки, о которых они заботятся.

Семья сохраняется во времени, «пропуская» через себя сменяющиеся поколения людей: дети растут, достигают зрелости, становятся родителями, их родители становятся дедушками и бабушками, стареют, умирают, но к этому времени их дети, побывав родителями, сами становятся дедушками и бабушками. Три поколения движутся параллельно, постепенно сменяя друг друга. Структура остается той же, но если мы посмотрим на нее в аспекте времени, мы увидим моменты относительной стабильности и моменты кризиса. Основной переход — когда бывшие дети, взрослея, становятся родителями. Это делает бывших родителей бабушками и дедушками, переводит их в следующее поколение, и некоторое время может иметь место нестабильность, потому что родители молодых родителей некоторое время считают себя еще «родителями», с присущими им правами и обязанностями, и лишь постепенно от них отказываются. Молодые родители также первое время могут еще считать себя «детьми». Проходит некоторый переходный период, система вновь

¹ Существует огромная литература по психологии и психотерапии семьи и семейных отношений. Хороший обзор можно найти в кн.: Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы. М.: Эксмо, 2004. Менее формальный, хотя и не столь полный обзор: Саймон Р. Один к одному. Беседы с создателями семейной психотерапии.

стабилизируется. В традиционном социуме есть соответствующие нормы, помогающие проходить критические периоды.

Многие семейные терапевты (особенно американские, сами выросшие в крепких традиционных семьях) утверждают, что реальностью жизни людей является семья, а отдельные люди, индивиды, являются элементами семьи. Но новоевропейское общество, как известно, начинается с того, что единицей (а не элементом), обладающей полноценной самостоятельной жизнью, становится отдельный самостоятельный индивид — личность. С некоторой точки зрения, живут как раз отдельные люди (постольку, впрочем, поскольку способны стать личностями, ср. 1–1–3), а семья является условием их жизни.

Это не столько теоретические, сколько ценностные утверждения. Каждый из нас волен (до некоторой степени) выбрать, считать себя элементом семьи или дифференцированной в рамках семьи личностью (ср. 2–1–6). Культурно-исторические условия, например, в Москве есть и для того, и для другого. Если мы смотрим на это с точки зрения индивида и говорим, что единицей человеческой жизни является личность, мы должны посмотреть, где и как он может обрести эту независимую от семьи жизнь.

Исторически известные в традиционных обществах формы — это отъезд молодых людей в армию, позже — на учебу. Между социальным статусом ребенка и социальным статусом родителя появляется зазор. В традиционной семье ребенок растет и автоматически дорастает до того, что его женят или выдают замуж. Именно так — женят и выдают замуж, потому что пока он еще ребенок и родители им распоряжаются. Когда женили или выдали замуж, образуется семья, она конституируется рождением собственных детей. Теперь они уже не дети, а родители. (Взрослого, в терминах концепции Р-В-Д Берна, в этой системе не предполагается).

Когда юноша или девушка находятся вне семьи и не являются ни детьми, ни родителями, они оказываются по своему способу жизни индивидами, они живут самостоятельно. Однако, индивидуализируясь, они нуждаются во взаимоотношениях мужчин и женщин и начинают искать себе пару, — не семью, а именно «пару», — для своей индивидуальной жизни.

Парой можно назвать более или менее устойчивый способ организации сексуальных и личных отношений партнеров. В паре инди-

виды принимают на себя ответственность за свои отношения. Однако же для пары характерно то, что, с точки зрения социума, она не легитимна. Как только сексуальные отношения легитимизируются, пара превращается в семью, со всеми вытекающими из этого следствиями. Отношения людей в паре — дело их личного выбора и личной ответственности, на которую, конечно, тут же «садится» куча социальных интроектов: все объедки, ошметки и обрезки семейной сексуальной морали погружаются на эту пару и портят им жизнь, как только возможно. Но это — в скобках, а по сути пара — это устройство для обеспечения отношений мужчин и женщин (не только сексуальных, т. к. сексуальность в паре обычно бывает необходимой, но далеко не достаточной).

Важно понимать, что семья — это не пара, а пара — не семья. Семья может включать, а может не включать отношения пары (для большинства семей это является непростой психотехнической проблемой); пара может возникать для создания семьи и перетекать в семью, но это принципиально разные по своей сути, по своей культурно-антропологической природе образования.

Семья — это традиционная форма организации воспроизводства и поддержания жизни людей, включая отношения мужчин и женщин. Пара — это свободный союз мужчин и женщин, которые индивидуализировались и нуждаются друг в друге, потому что человеческая жизнь нуждается в отношениях мужчин и женщин. Пара — образование принципиально не традиционное, и хотя пары существуют в европейском ареале, начиная с эпохи Тристана и Изольды, но всегда они конституируются (и описываются) как антисистемное образование. А семья — организм принципиально традиционный.

Основанием для создания пары и пребывания в ней, часто вопреки требованиям «ближнего социума», принято полагать идею «индивидуальной половой любви» (ср. 2–1–5). В новоевропейской истории миф о любви, или романтический миф, возникает как принципиальное противопоставление традиционным семейным отношениям. (Можно полагать, что это — одна из идейных основ индивидуализации). Создатели и последователи этого мифа всегда понимали, что дело обстоит именно так. И это противопоставление всегда осознавалось как трагическое. Один из первых текстов этого мифа — легенда о Тристане и Изольде¹, где само имя Тристана расшифровыва-

¹ См.: Роман о Тристане и Изольде в переложении Ж. Бедье. СПб., 2006. Важные соображения на эту тему см. в: *Кемпбелл Дж.* Роман о Граале. СПб., 2019.



ется легендой как «дитя печали». Любовь спонтанна, она идет вразрез с социальным статусом и социальными задачами любящих, с семейными отношениями, она их нарушает и в конце концов рушит и/или гибнет сама, вместе со своими «носителями». Она не просто нелегитимна, она «антилегитимна». Таковы Тристан и Изольда, Ромео и Джульетта, позже эта тема подробно разработана у немецких романтиков.

Но вот, примерно с середины XIX века, с кульминацией в самом начале XX, возникает странная контаминация. Начинает хотеться, чтобы, с одной стороны, была любовь, а с другой стороны, чтобы была семья, та самая — надежная, устойчивая, благоприятная для воспитания детей буржуазная семья. Юноша и девушка должны встретиться, полюбить друг друга, потом — жениться «по любви», при этом любовь каким-то таинственным образом должна сохраниться, но перестать быть спонтанной и свободной, а стать основой буржуазного благополучия. Известная кульминация этого мифологического гибрида — формулировка «они жили долго и счастливо и умерли в один день».

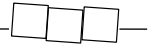
Это является основным противоречием современной семьи. Мужья и жены считают себя обязанными находиться в состоянии любви. Как сказал один писатель, «если бы не художественная литература, девяноста пяти процентам этих людей и в голову бы не пришло, что они вообще кого-то как-то любят». Но литература задает образцы, поэтому все насилуют себя, вымучивают эту любовь или, по крайней мере, тщательно скрывают от себя, что совершенно не понимают, что это такое. Но хуже то, что поскольку люди для себя этого (незнамо чего) хотят, что требуют от партнера этой самой любви, которую положено предъявлять при входе в квартиру, как карточку при входе в метро. Так складываются аттитюды и соответствующие филлинги, о которых мы говорили в 2–1–3, практикование и поддержание которых нередко заглушают те более или менее реальные чувства, свойственные участникам пары, когда она была в начале своего развития.

Как только появляются дети, пара автоматически становится семьей. И вместо вообразимой «свободы» («любовь свободна») появляется непростая, нестандартная и на сегодняшний день не имеющая социально-нормированного и даже социально апробированного решения задача: как со всем этим быть? Как организовать жизнь свою и своих детей так, чтобы не очень напрягаться, не очень зави-



довать, не очень ревновать, не очень ненавидеть? Как трансформировать то, что в первоначальной влюбленности казалось «любовью», в более устойчивое, менее себялюбивое, более нужное для жизни и одновременно более возвышающее (обоих партнеров) чувство?

Решения приходится искать каждому и каждой за себя и для себя, это дело нашего свободного творчества. Но сделать жизнь осмысленной в этом отношении не получится легко, т.к. семья — форма глубоко системная и внутри себя, и в своем отношении к переживающему глубокий кризис социуму. Все это на самом деле непросто, и для решения этих вопросов нужно, с одной стороны, немало знать, разбираться в устройстве этой системы, но, с другой стороны — творить и рисковать, хотя бы даже за свои решения и выборы приходилось расплачиваться судьбами своими и своих близких. Ничего не решать — это, как известно, тоже решение, тоже имеющее свои последствия...



2–1–5. Любовь как форма связи с Высшим

Одна из необходимых функций религии — связь культуры с Высшим. Христианство — одна из центральных религий нашей культуры — сейчас эту функцию практически не выполняет. Реально в сегодняшней жизни для многих людей христианство не имеет направляющей силы. Немногим людям вокруг нас приходит в голову «жить христианской жизнью». Кто-то заходит в церковь, кто-то нет, но для жизни это сугубо факультативно и большинством людей воспринимается либо как дело социально выгодное, поскольку церкви остаются реальными политико-экономическими силами, либо как экзотика, иногда забавная, иногда — «на всякий случай», «а вдруг чего». Мы живем «светской» жизнью, и нашу реальную жизнь христианство не пронизывает.

Между тем мы (пока что) все-таки не являемся цивилизацией полуживотных. А людей отличает от животных существующее в культуре знание о Высшем и какие-то формы — не частные, не случайные, не экзотические, а массово распространенные в данной культуре — реальной связи людей с Высшим, то есть такой связи, которая пронизывает всю жизнь людей этой культуры, за исключением маргиналов, каковые вне культуры именно потому, что они не охвачены, не причастны этой форме связи с Высшим.

Чем же в нашей культуре создается возможность этой связи, и как мы ее «исповедуем»? Всем известно, что Бог есть Любовь. Но у большинства из нас слово «любовь» вызывает мысль не о Божьей Любви, а о любви между мужчинами и женщинами.

Если мы внимательно всмотримся (вслушаемся) в свои представления об этой любви, — сознательные ли или бессознательные, умные или неумные, рафинированные или грубые, — мы без труда убедимся, что они не определяются сексом. До некоторой степени все, что мы думаем и чувствуем по поводу любви между мужчинами и женщинами, основывается на сексуальных «драйвах», но по своей сути — не про это. Когда люди мечтают о любви, имеют любовь, не имеют любви, вспоминают, забывают, хранят на всю жизнь воспоминания о «счастлимом мгновении», — это, скорее всего, не про удовлетворение сексуальной «потребности» и не про просто «удовольствие». Все это про моменты Высшего в жизни человека. Это и есть принятая в нашей культуре, центральная для нее форма связи людей с Высшим, вмененная нам как людям, живущим в этой культуре.

Это вполне реально и не очень зависит от наших решений и выбо-

ров. Хотя и в этой форме связи с Высшим бывают свои «отказники»,

как в религии бывают «атеисты». И подобно тому, как в христианстве есть разные направления и школы, именуемые — в зависимости от политической конъюнктуры — «церквями» или «ересями», так же в отношении любви есть разные мифы, разные представления, разные «школы» по поводу того, как можно и как нужно эту любовь осуществлять. Конкретные культурные установки очень различны — от платонической любви до оргиастической распущенности, от пуританского брака до «сексуальных меньшинств» — но, по сути дела, все это про одно и то же, все это разновидности, различные формы «исповедания» этой реальной формы связи с Высшим.

Одной из основных задач христианства явилось внедрение в человечество милосердия, нисходящего по ряду духовных иерархий от Любви. Можно сказать, что милосердие — это принятие во внимание другого человека как сходного со мной в своей человечности, как сказано в «золотом правиле нравственности»: «Относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Или, как говорил у Киплинга Маугли: «Мы с тобой одной крови — ты и я». Это понимание, что другой человек — такое же существо, как я, и ему так же чего-то хочется, и ему так же может быть больно, и т. п.

Можно предположить, что милосердие является «алхимическим» следствием взаимодействия мужского и женского в человеке. «Мужчины без женщин грубеют, а женщины без мужчин — глупеют» (из записных книжек Чехова).

В большинстве случаев вырабатывать в себе способность внутриспсихического взаимодействия мужского и женского можно только интериоризируя, вбирая в себя взаимодействия реальных мужчин и женщин. Женщина обнаруживает (или формирует в себе) Внутреннего Мужчину благодаря взаимодействиям с реальными мужчинами: отцом, братом, мужем. Соответственно, мужчина находит, развивает Внутреннюю Женщину через взаимодействие с реальными женщинами.

Между тем христианство, как в своей идеологии, так и в своей практике, оказалось маскулинно-центрированной религией. Если оно и впускает в себя (по необходимости) женские элементы, то как-то сбоку, не очень явно. Говорится про Софию, и «софийные» течения в христианстве имеют место. Говорится про Марию, и имеются соответствующие Богородичные течения. Но все это находится на



периферии. А в центре — Бог Отец и Бог Сын. И Дух, которому иногда приписывают как бы женские черты, но поскольку он все же Дух, то...

Можно предположить, что эту маскулино-центричность христианство унаследовало от иудаизма. А там отнесение духовного преимущественно к мужскому объясняется среди прочего идеологической вовлеченностью в борьбу патриархата с матриархатом. Традиционная иудейская религия преимущественно патриархальна, в то время как в бытовой жизни даже сторонний человек может обнаружить явные следы матриархата. Достаточно напомнить, что принадлежность к еврейской национальности определяется по материнской линии. То есть иудейское единобожие получает свое оформление в условиях борьбы надстроечного, идеологизированного патриархального сознания с глубинным течением материнской власти, и оказывается — среди прочего — идеологией противодействия предыдущей исторической стадии развития.

Мессия, о котором мечтали, должен был в принципе примирить это противостояние: противостояние Духа и материи, а с другой стороны — мужского и женского. Но в историческом христианстве этого не произошло, и можно понять почему: идеологией занимались в те времена почти исключительно мужчины. И это можно считать одной из причин того, что христианство пока что не выполнило свою миссию. А также не утвердилось как реальное, живое «учение», будучи повсеместно подменяемо политически и экономически ангажированными «конфессиями».

И вот на грани первого и второго тысячелетий нашей эры, в то самое время, когда (по различным эзотерическим теориям) должен был поступить корректирующий импульс, — он и поступил. Это время, когда, например, появилось богомилство, которое подхватили альбигойцы и катары. Но, кроме прочего, в это самое время появляется поэзия трубадуров и труверов и рыцарские романы. Появляется культура куртуазной любви, то есть особая культура жизни тех, — очень немногочисленных, — придворных слоев, которые имели возможность осуществлять некую особую «культурную» жизнь. Она была связана как раз с этой новой идеологией взаимодействия мужского и женского. Куртуазная любовь — это воспевание, возвеличивание этих отношений, любви мужчин и женщин — не просто как животной сексуальной страсти, а именно как чего-то душевно и духовно значимого.



Мы унаследовали эту идеологию. Мы все в нашей личной жизни — прямые наследники легенды о Тристане и Изольде, знаем мы ее или не знаем.

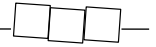
Но поскольку христианская религия — мужская, эти линии, которые должны были сойтись в подлинном духовном единстве, оказались противопоставлены. И мужеско-женская любовь, которая должна была бы занять полноценное место в духовном синтезе, оказалась противопоставлена псевдохристианской «духовности».

Половая любовь для христианина в лучшем случае сомнительна. «Населению» (да и клиру) это позволялось, — поскольку «человек слаб», — но при особых условиях. ...И начинается тысячелетняя борьба, заканчивающаяся, слава богу, победой культуры любви над культурой безлюбной как-бы-духовности.

Из этого следует, что наша теперешняя задача — это задача синтеза мужеско-женской любви и того, что есть реально духовного в христианстве, испорченном тысячелетиями межконфессиональных (читай — межпартийных) склок.

С другой стороны, необходимо изучать ткань основополагающих легенд о любви, — например, варианты легенды о Тристане и Изольде, или артуровский цикл¹. Это же тоже своего рода «эу-ангелие», благо-вестие. А также можно учиться и развиваться в этом отношении, обращаясь к классической литературе, от «Ромео и Джульетты» до «Анны Карениной» и «Доктора Живаго», поэзии, живописи, музыке. Все это можно рассматривать как формы «почитания Высшего» в его наиболее доступном для нас аспекте — Любви.

¹ См.: Кэмпбелл Дж. Роман о Граале.



2–1–6. О возможности внутренней свободы в семье

Создатель теории семейных систем Мюррей Боуэн¹ небезосновательно утверждает, что на поведение, мышление и чувства человека оказывает значительное влияние его семья. Частью своей психики человек входит в системную организацию семьи, и место его в этой организации до некоторой степени определяет его способы жизни. «Семья остается внутри нас. ...Мы несем неразрешенные эмоциональные реакции на своих родителей, повторяя старые паттерны в новых отношениях. Нерешенный конфликт с родительской семьей — самое важное незаконченное дело нашей жизни»².

Завершение этих unfinished businesses, высвобождение себя из-под «ведения» инстинктивно-эмоциональной сферой, сильно увязшей в семейной системе, Боуэн связывает с понятием дифференциации.

В недифференцированном состоянии человек «ведется» инстинктивно-эмоциональной системой, причем не только и даже не столько «своей», сколько системой взаимосвязей в семье. Ум человека в недифференцированном состоянии подстраивается под отношения и способы поведения, диктуемые системой семьи. Отрицательные эмоции, предрассудки, идиосинкразии семьи в значительной степени накладывают свою печать на поведение и чувство недифференцированного человека.

Яркий пример алогичной коммуникации под воздействием отрицательной эмоции содержится в знаменитом наблюдении Фрейда. Соседка кричит соседке: «Во-первых, я у тебя кастрюлю не брала, во-вторых, я тебе ее вернула целой, а в-третьих, она и была дырявая!». Несмотря на логическую несуразность этой фразы, эмоционально очень понятно, что хотела сказать эта женщина.

У дифференцированного человека интеллект не «склеен» с инстинктивно-эмоциональной сферой, независим от нее (это внутренняя сторона «дифференциации»). Такой человек способен составить себе когнитивное представление о ситуации, в идеале совсем не определяемое трендами инстинктивно-эмоциональной системы или определяемое ими в небольшой степени. Такой человек «думает сам». Имея самостоятельную и более или менее объективную картину ситуации, дифференцированный человек способен также и действовать в соответствии с этой картиной, а не с тем, куда ведут его эмоциональные реакции.

Разумеется, не предполагается, что хорошо дифференцированный человек бесчувствен; предполагается, что он не подменяет разум так называемыми «отрицательными эмоциями».

«Цель (терапии), — пишет Боуэн, — заключается в том, чтобы помочь заинтересованному в этом члену семьи сделать маленький шагок в сторону личной дифференциации, несмотря на силы эмоционального слияния, которые этому противостоят». «Каждое небольшое изменение открывает целый мир другого, нового стиля жизни»¹.

Впрочем, «никто не может стать абсолютно объективным и никто не может достичь такого состояния, чтобы эмоционально не реагировать на семейные ситуации. Но даже небольшой прогресс в этом направлении поможет... смотреть на эмоциональную систему семьи слегка “со стороны”, что в свою очередь позволит по-другому взглянуть на саму природу человека. ... Стараясь быть более объективным в отношении семьи, человек принимает на себя особую роль, которая важна для самоуважения и которая помогает ему развить свою индивидуальность и ответственность... Критический момент в терапии можно считать пройденным, когда человек оказался в состоянии увидеть различие между эмоциональным и интеллектуальным функционированием, а также выработал приемы, позволяющие использовать это знание для решения проблем, возникающих на его жизненном пути»².

Полностью дифференцированный человек — труднодостижимый идеал. Мера дифференцированности у разных людей может быть весьма различной, в том числе может меняться во времени, в зависимости как от психофизиологического состояния человека (пробужденность, тревожность и т. п.), так и от меры давления со стороны семейной системы.

«Все силы эмоционального слияния, которые противостоят дифференциации», — продолжает Боуэн, — можно разделить на две группы. Во-первых, воспитание в родительской семье: «уровень дифференциации в значительной степени определен к тому моменту, когда человек покидает родительскую семью», — то есть к этому моменту определена степень зависимости человека от эмоциональной системы. Во-вторых, «силы совместности так стараются сохранить status quo, что любой шаг в сторону дифференциации наталкивается на решительное неодобрение со стороны группы. В этот момент психотерапевт или наставник наиболее необходим. Без его

¹ См.: Боуэн М. Теория семейных систем.

² Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы.

¹ Боуэн М. О процессах дифференциации своего «Я» в родительской семье // Теория семейных систем М. Боуэна.

² Там же.

помощи человек, делающий шаг в сторону дифференциации, неминуемо вернется к слитности, чтобы сохранить эмоциональную гармонию».

Однако относительно независимое функционирование интеллекта — не единственный критерий правильной (по Боуэну) дифференциации «Я». Боуэн различает «твердое Я» и «псевдо-Я». Твердое Я является у человека своим собственным, оно «слагается из четко определенных представлений, убеждений и жизненных принципов, которые попадают в Я из жизненного опыта через процесс интеллектуального рассуждения и в результате тщательного отбора». Благодаря этому твердое Я обладает единством и когерентностью: «Каждое убеждение твердого «Я», каждый жизненный принцип сочетается со всеми другими».

Основание для того, чтобы называть твердое Я истинным состоит в том, что «твердое Я» способно противостоять не только реакциям собственной эмоционально-инстинктивной системы, но и давлению окружающих. «В любой конкретной ситуации оно говорит: „Вот это я, я в это верю, на том стою, это буду делать, а этого не буду“. ...Совершая выбор, человек становится ответственным за себя и за последствия своих действий. ...Твердое Я будет действовать в соответствии со своими принципами даже в самой жесткой и тревожной ситуации».

В отличие от этого «...псевдо-Я слагается из широкого круга принципов, верований, житейской мудрости и знаний, которые считаются „правильными“ и усваиваются потому, что этого требует группа. Поскольку эти принципы приобретаются под давлением, они бывают случайными и не сочетаются друг с другом, хотя индивид может и не осознавать их противоречивости...».

«Псевдо-Я создается под давлением эмоций и под давлением эмоций же может быть модифицировано. Любая эмоциональная единица, будь то семья или целое сообщество, осуществляет давление на членов своей группы с целью подчинения идеалам и принципам группы. ...Псевдо-Я — это притворное «Я», ...это актер, оно может быть представлено многими разными «Я». ...Для большинства людей несложно определить явное притворство, но, поскольку каждый из нас немного актер, бывает весьма трудно определить тонкое притворство. ...Хороший актер может быть настолько реалистичным, что без детального знания особенностей функционирования эмоциональных систем и ему самому и окружающим его людям бы-

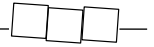
вает невозможно разграничить твердое Я и псевдо-Я... Псевдо-Я создается по образу и подобию системы отношений, и оно является предметом обмена в системе отношений».

И, наконец: «На основании своего опыта работы с этими понятиями я убедился, что у всех нас количество твердого Я меньше, а псевдо-Я гораздо больше, чем думает большинство из нас».

Один из путей к дифференциации Боуэн видел в проработке отношений человека с членами его родительской семьи, особенно — с самими родителями. «Когда люди разрывают отношения со своей родительской семьей, они стремятся найти более подходящие отношения...», однако «замещающая семья — плохая замена собственной семьи». Боуэн предлагает начать исследование родительской семьи, что предполагает, что «исследователь начнет контролировать свою эмоциональную реактивность» и «приобретет способность видеть свое место в структуре реакций членов семьи в отношении друг друга».

Я бы только добавил, что исследование это следует производить в основном в рекапинге (то есть в проживании и проработке в настоящем значимых отношений и ситуаций прошлого, см. 3–2–3), потому что нынешние родители, — даже если они живы, — совсем не те люди, какими они были в период нашего детства. Можно также усилить исследовательские намерения готовностью любить родителей на своих основаниях (см. 2–1–8).

Дело, таким образом, не в том, чтобы убежать из семьи, хлопнув дверью. Такого рода разрыв — эмоциональный или физический — оставляет человека вечным подростком, вечно ищущим замену сброшенным с пьедестала родителям. Родители, мужья, жены, дети — таковы, каковы они есть, и с этими реальными людьми нужно вступить в контакт. Только контакт этот должен быть разумным и добрым, иначе это станет реализацией неосознанных семейных паттернов или невротических механизмов, прежде всего — слияния (см. 2–2).



2–1–7. О методике описания семейной истории

Рассматривая историю своего развития в семье, прежде всего нужно распределить свое детство по периодам. Здесь можно, с одной стороны, воспользоваться наиболее известными периодизациями, более или менее совпадающими — Л. С. Выготского¹, Эрика Эриксона² и др.³ С другой стороны, имеют значение крупные семейные события — переезды, появление и исчезновение значимых фигур, поступление в детский сад, школу, в какие-то кружки и пр.

Начинать лучше всего с того, как встретились родители, какими они были, в каких семьях выросли и как жили в момент встречи. Вообще полезно проследить не только историю собственного развития, но и историю развития других членов семьи, особенно — родителей.

Для каждого периода нужно представить себе семейную систему: основную — ядерную — семью, более широкий круг значимых людей, участвующих в жизни, далее (расходящимися кругами) то, что в их ситуациях значимо для ребенка.

Очень полезно представить это в виде письменного текста, желательно — с фотографиями значимых людей и мест.

На что следует обратить внимание:

1) поэтапно описывается «физический» план: где жили, кто, с кем, как распределялись по комнатам (если их была не одна), даже по кроватям (возможны, как выяснилось, очень разные варианты детства в этом отношении). Кто когда ежедневно приходил-уходил (это очень важно), кто сидел с детьми и пр. Кто зарабатывал деньги, кто готовил еду, кто чем еще занимался.

Каждое изменение в этом отношении нужно рассматривать как возможность «смены этапа» (возможность такая может и не реализоваться, но это нужно внимательно смотреть).

Это (как и все прочее) нужно рассмотреть «ан гран», про семью в целом, и центрированно на ребенке (который мог в детстве и не знать обстоятельства жизни семьи, а узнать их позже, типа «оказывается родители десять лет выплачивали бабушке долг за квартиру»);

2) формальные «скрепы» семьи, типа: жилплощадь, деньги, обязательства перед родителями (из-за которых, например, невозмож-

но развестись), дети как «скрепа» и др., учитывая все этапные различия, например, — на определенном этапе развод казался родителям невыносимым, потом — возможным, потом — желательным и т. д. Все это может составить ярко различные этапы в системной ситуации ребенка;

3) распределение ролей: кто глава семьи, кто в каких отношениях, какова иерархия и пр.

Здесь ярко выступает различие «семьи ан гран» и частной ситуации ребенка: в семье может быть одно распределение главенства и ответственности, а относительно этого конкретного ребенка — другое;

4) и вот теперь, на фоне всего этого — эмоциональные отношения как скрепы: кто кого любит, кто кого ненавидит (но деваться из системы некуда), кто кого уважает, симпатизирует, отстраняется и пр. важно различать эмоциональные отношения в семье в целом и те эмоциональные отношения, в которые — тем или иным образом — вовлечен сам ребенок.

Так называемые «отрицательные эмоции» могут оказаться специфическими, важными, даже формообразующими связями в семейной системе, как для семьи вообще, так и для ребенка.

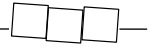
Обязанности, которые не выполняются, обиды, вины, раздражения, уходы в себя, коалиции, предательства, обманы и пр. — все это является системным фоном развития ребенка, и на этом фоне он составляет себе представление о мире, принимает сценарные решения, чему-то подражает, а чему-то противостоит, и т. д.

А дальше нужно это все дополнить моментами развития самого ребенка. То есть не только про «семейную историю» может идти речь, но и про историю развития ребенка, — но это уже отсылает нас к третьей части книги.

¹ Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. СПб., 2006.

² Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1996.

³ Очень хорошая сводка в: *Петрановская Л.* Тайная опора.



2–1–8. Любить родителей на своих основаниях

Родители (или заменяющие их парентальные фигуры) навсегда остаются важными фигурами в нашей внутренней жизни. Если отношения с ними неблагоприятны, оставляют чувство неудовлетворенности — с этим необходимо что-то делать. Между тем наши родители-воспитатели чаще всего создавали нам немало трудностей в решении этой задачи. Умея нас родить («рожать детей кому ума не доставало»), они, как правило, не умели, да и не имели возможности воспитывать нас так, чтобы, взрослея, мы питали к ним лишь благодарность и прочие благие чувства, как должно было бы быть. Нередко мы держим в себе по отношению к ним много негатива и не умеем от этого негатива избавиться. Невнятное желание «простить» их лишь замазывает реальные эмоциональные проблемы, которые мы носим в себе.

Как правило, ошибка состоит в том, что мы продолжаем переживать отношения с родителями в том ключе и на тех основаниях, какими они были в нашем детстве, хотя во многих других отношениях мы уже сильно изменились, выработали другую картину мира и придерживаемся других ценностей. Необходимо пересмотреть отношения с родителями исходя из наших новых, сегодняшних оснований. Этот пересмотр должен привести к пониманию, принятию и любви, которых ребенок в нас может теперь не требовать от имаго (образов) парентальных фигур, а сам готов дать им бескорыстно и безусловно, расплетая в рекапинге (см. 3–2–3) застрявшие в памяти недоразумения.

Зрелая, взрослая психика не ищет родителей ни в реальных парентальных фигурах, ни в начальниках, женах и мужьях. Однако при этом остается еще вопрос об отношениях человека с образами парентальных фигур — прежде всего с мамами и папами, но также и с дедушками и бабушками, нянями и учителями и пр. Ведь в нашем формировании они играли важнейшую роль и продолжают в глубине (а часто и на поверхности) психики быть очень важными в нашей психической жизни.

А отношения эти могли быть, как уже говорилось, негладкими, когда мы были маленькими, и остаются негладкими теперь в наших воспоминаниях.

Наши родители, как правило, не умели воспитывать детей. При этом в нашей культуре все как бы знают, как *надо было бы*, в особен-

ности хорошо знают это дети. Дети знают, чего им не дали, и на что они как бы имеют право. Они имеют право на хороших, любящих, принимающих, добрых, умных... — самых лучших на свете родителей. А получают они, естественно, обыкновенных людей, таких как мы сами — в лучшем случае. А чаще даже не таких как мы, потому что наши родители, как правило, имели вариантов гораздо меньше, чем мы, не имели возможности обратиться к психотерапевтам или консультантам и просто жили, как умели.

Мы полагаем, что имеем право на самых лучших на свете родителей, а получаем тех, какие реально были. И на этом расхождении возникает много обид, претензий, недовольств и прочих отрицательных эмоций. В то же время многие из нас чувствуют себя по отношению к родителям виноватыми, потому что их надо было бы любить, их надо было бы считать самыми лучшими на свете, и как-то неудобно и неловко обнаружить, что они далеко не такие.

Парентальные фигуры обычно оказываются прототипами самых глубинных структурных элементов психики, в которые человек смотрит, как в зеркало, и через которые себя определяет. Отношение к ним и с ними впечатано в глубинную структуру Самости. Поэтому, не проработав эти отношения, не переопределив, не авторизовав их, то есть не сделав их своим достоянием и *такими, какими человеку надо, чтобы они были*, человек не может чувствовать себя достаточно психически устойчиво.

Вообще человек, потерявший любовь, которая связывает его с родителями, лишается чего-то очень важного.

Однако установить удовлетворяющие отношения к родителям невозможно с позиции того Ребенка, каким человек был, когда был ребенком. Во-первых, как мы видели, реальные родители не соответствуют и не могут соответствовать тем мифам, которыми определяются его требования к родителям. Во-вторых, что не менее важно, родители — реальные родители, те, которые у него были, — тоже имели какие-то представления о том, какими *должны были быть* отношения между ними и ребенком, и, как правило, эти представления мало соответствуют как реальным отношениям, какими они были, так и мечтам ребенка.

Пытаясь описать свои отношения с родителями, человек почти наверняка столкнется с тем, что его сегодняшнее понимание разных ситуаций не вполне соответствует тому, как он их воспринимал, когда был ребенком. Нужно учитывать и то, чего родители хотят от ре-



бенка, считая несоответствия неправильным поведением и неправильными отношением к ним ребенка.

Но ребенок не может жить в соответствии с теми представлениями, которые сложились у родителей: жизнь слишком быстро меняется, и родители от нее, как правило, отстают. Тем более не могут жить в соответствии с представлениями родителей дети, ставшие взрослыми. Впрочем, обойтись с тем, чего ждут от нас наши реальные родители, в общем, довольно легко, поскольку все мы — более или менее приспособляющиеся, более или менее адаптивные люди. Если бы мы попытались точно соответствовать тому, чего от нас ждут родители, мы были бы в жизни настолько неэффективны, что это было бы просто опасно. Поэтому мы — другие, и мы умеем быть другими, не такими, как ждут от нас родители. И если мы даже по отношению к ним пытаемся быть конформными, то нам приходится уваливать, ловчить, в худшем случае вытеснять несоответствия...

А вот по отношению к нашим внутренним слепкам с наших родителей, с Тех-людей-которые-были-нашими-родителями-когда-мы-были-маленькими (а они были сильными и авторитетными), — это труднее. Они нам много чего «вменили», и образы их, — то, что в психоанализе называется *имаго*, — у нас внутри сидят и много чего требуют.

И если мы попытаемся любить родителей так, как они того хотели и продолжают хотеть, *у нас ничего не получится*. Как правило, значительная часть того, чего они от нас хотели (а, может быть, и теперь еще хотят), вообще невыполнима.

Однако же как-то любить мы все-таки умеем, так что имеем возможность установить отношения любви со своими родителями не в тех линиях и не по тем основаниям, по которым они нам это предлагают. А так как мы сегодня, сейчас и здесь, такие, какие мы есть, — уже достаточно взрослые, уже достаточно опытные, уже в жизни достаточно тертые — представляем себе отношения любви.

Об отношениях любви к кому идет речь? Естественно, к нашим *имаго*. Не к реальным парентальным фигурам (живым и ушедшим), — отношения к реальным людям будут устанавливаться вследствие отношений к *имаго*. Речь идет об установлении внутренних отношений любви к *имаго* родителей или вообще парентальных фигур.

Вся система неудовлетворительных отношений с парентальными фигурами — это отношения ребенка. Помня формулу «во мне есть Ребенок, но я — не ребенок» (см.3–3–3), я могу понять, что это не мои отношения, это отношения моего Внутреннего Ребенка. Это не



«я» обижен на родителей, а мой Внутренний Ребенок. Это ставит меня в определенную ситуацию: мне нужно как-то обойтись с обидой моего Ребенка и как-то обойтись с той реальной ситуацией, которую он, мой Внутренний Ребенок, переживает как обиду. То же касается чувств вины, стыда и других подобных переживаний.

Понимая это, можно в рекапинге достичь важной дифференциации. Можно понять Ребенка и его обиду, не принимая его понимание и оценку ситуации как свое понимание и свою оценку. Полезно вспомнить ситуации, в которых важные переживания концентрируются наиболее полно. Не столько потому, что именно эти ситуации были основным (тем менее — единственным) источником соответствующих переживаний, сколько потому, что их можно брать как образцы — *образы*, переживая которые заново, полно и ярко, можно проработать систему отношений. В рекапинге важно иметь в виду, пройти и понять позиции всех участников события, что дает возможность увидеть ситуацию объемно: не только глазами (и чувствами) ребенка, но и глазами (и чувствами!) прочих участников.

При этом необходимо увидеть ситуацию без обвинений, то есть снять с *себя* обиду Ребенка. Ребенок-то обижен, и мы не пытаемся его разубедить, — это бесполезно, а часто даже и этически нехорошо. Его, Ребенка, допустим, наказали несправедливо, или недостаточно любили, или отправили в лагерь, или в детский сад, когда ему, Ребенку это было плохо и тяжело. И его убеждать в том, что ему не должно быть нехорошо, было бы нечестным. Но это ребенок был обижен, соответственно мой Внутренний Ребенок сохраняет свое право на эту обиду, а «я сам» могу не отождествляться с этой обидой, я могу пойти в ту ситуацию и постараться эмпатически понять, каково было прочим участникам ситуации: папе, маме, бабушке, бабушке, няне, учительнице.

Как правило, выясняется, что родители, пытаясь исполнять свои родительские обязанности, на деле внутри себя сами оказываются Неблагополучными Детями, которые свое неблагополучие сбрасывают, в том числе, на ребенка — по законам семейных систем. В частности, по законам триангуляции, — то есть, если у папы и мамы какая-то неувязка, то свое ощущение этой неувязки они естественно сбрасывают на ребенка. Не потому, что они плохие, а потому, что в семьях это так происходит, это законы семейной жизни, ни от кого персонально не зависящие.

Когда мы все это увидели, нам естественно пережить сочувствие к этим людям. Но остается еще обиженный, виноватый, пристыженный



ный или еще каким-то образом Неблагополучный Ребенок. Однако мы помним, что этот Ребенок уже не одинок, мы готовы взять его себе. Мы его в нашем виртуальном пространстве, в котором осуществляется вся эта работа, вытаскиваем теперь из-под юрисдикции этих Неблагополучных Детей, которые делают вид, что они его родители, и берем его себе. И говорим этому Ребенку, — это очень важный момент! — что та ситуация, о которой идет речь, закончилась. Ее можно и нужно оставить в прошлом.

Вот тебя, допустим, каждое лето отправляли в лагерь, тебе это было ужасно, ты обижен за это на родителей. Но смотри, мужик, тебе 34 года, тебя никто уже не может «отправить в лагерь», ты можешь сам куда-то поехать или не поехать, ты сам владеешь своей жизнью и, соответственно, жизнью своего Внутреннего Ребенка. Это очень важно прочувствовать «до печенок», — прочувствовать, что все это *в прошлом*.

Так что делать с родителями, которые тоже, в общем-то, Неблагополучные Дети? Кто теперь в этой «внутренней компании» старший? Кто может принять на себя роль Родителя для всех этих виртуальных Детей? Вот они живут со своим ребенком, им с ним «как-то», мы им сочувствуем. Но, этот ребенок-то — это ведь в каком-то смысле я и есть. То есть интимнейшие, глубочайшие нити моей Самости связывают меня с этими людьми как Ребенка.

Задача теперь состоит в том, чтобы эти тончайшие, но очень мощные нити любви очистить от того содержания, которое связано с разными обидами, стыдом, виной и прочими отрицательными переживаниями. Затем вспомнить, — не упуская, не теряя эти нити любви, — что теперь-то в этой компании самый старший, умный, добрый, сильный и пр. — это я, и что эти чувства, эти тончайшие, но очень мощные нити я могу теперь переопределить как *свои чувства* к этим людям.

И вот я смотрю на этих людей — имеется в виду *имаго*, конечно, а не реальные люди, — смотрю на те образы, которые живут в центре моей психики. Я им сочувствую, и всю эмоциональную мощь, весь эмоциональный заряд этих нитей любви, я — из места себя сильного, доброго и умного — направляю на эти образы. Когда мне это удается, я могу сказать, что вот теперь я люблю этих людей, и я не от них жду, запрашиваю принятия, любви, которую они мне «должны», а я все это готов сам им дать.

Я ведь хорошо знаю, нутром чувствую, что именно я хочу получить. Эти нити любви — они для каждого из нас очень индивидуальны,



они не «вообще», они очень конкретны, в рамках связи, сотканной для нас из тех детских чувств, которые мы в себе продолжаем нести. И вот, перевернув отношения, я могу, наконец, дать им все то, что я надеялся от них получить. И через это обрести свою целостность.

Это соответствует принципу, на котором основана любая нормальная жизнь: «*что хочешь получить — давай*».

Дополнение: «*Разворачивая родительские послания*».

Рассматривая фотографии родителей в юности, можно «прочитать» то *лучшее*, чего каждый из них хотел в своей жизни, чего, чаще всего, не достиг, но детям — завещал.

По Боуэну, — и это очень похоже на правду, — в период ухода за людьми люди бывают наиболее открытыми, искренними и «настоящими». Когда уходившие «заканчиваются» семьей (недаром тут кончаются все сказки), в дело вступают программы, — довольно жесткие и ограничивающие, — которые молодые супруги берут из своих родительских семей, касательно того, «как это делается» — как живут в семье. И открытость сменяется закрытостью и следованием этим программам.

В этом, может быть, одна из загадок тайны, когда и почему происходит — а у многих людей происходит — некий «срыв», *прекращение развития*. Конечно, этот срыв может и не происходить, но для этого нужны недюжинная психотехническая подготовка, или большой талант, или, по меньшей мере, редкое «везение».

Как получить то наследство, которое завещают нам эти образы?

(1) Найти, вспомнить, увидеть на фотографиях, понять *сущность* каждой из значимых в детстве фигур: чего хотел человек, для чего приходил на землю. Найти, увидеть, понять все самое лучшее, чем он(а) был(а) по своей *сути*, но не смог(ла) быть «по факту».

Как правило, это в немалой степени связано с тем, что мы теперь ценим в себе, чего хотим для себя, на что надеемся и к чему стремимся. Это то, в чем мы с ними — родителями и прочими парентальными фигурами — *едины*.

(2) Далее можно вспомнить, восстанавливая историю жизни семьи не только со своей, но и с их точки зрения, на чем они сломались, чего не смогли, где не прошли. Это же не их *вина*, это их *беда*.

В частности, их никто не учил быть психологически родителями, как не учили (как правило) нормально предохраняться: если бы учили, многих из нас просто бы не было. И, конечно же, дети (то есть мы) очень мешали им становиться тем, чем они могли бы или хотели



бы стать. Хотя, скорее всего, все равно бы не стали — для этого нужно уметь так много, а они умели так мало...

Подростку легко сбросить родителей с пьедестала, особенно если они того заслуживают (а кто же не заслуживает?). Но это — тот самый «разрыв», о котором предупреждает Боуэн, и который оставляет человека вечным подростком, продолжающим искать замену «сброшенным» родителям.

Как известно из Перлза, *слияние* (см. 2–2) разрешается *переводом в контакт*: необходимо (в рекапинге) установить реальный контакт с этими людьми, — как с людьми, живущими своей (а не только нашей — то есть своих детей) жизнью. Это трудно, но возможно.

Раздел 2–2. Невротический механизм слияния

2–2–1. Слияние как фальсификация совместности

Невротическим механизмом слияния (confluence), заимствуя этот термин у Ф. Перлза, мы будем называть психическую ситуацию, когда человек обманывается в своем отношении к той или иной совместности, то есть к Другому или Другим, иными словами — недостаточно или неадекватно выделяет себя из определенной совместности, «я» из «мы».

Нормальная человеческая совместность предполагает психическую автономию. В терминах трехчастного строения психики — Эго, Селф и Когито (см. рис. 1 в 1–1–6) — это означает личную ответственность за поведение (инстанция Эго), авторизацию переживаний (инстанция Селф) и понимание различия своих личных картин возникающих ситуаций (и вообще мира) и картин, присущих данной совместности в целом, то есть ее «консенсусной реальности», которая принимается в рамках необходимости функционирования данной общности, но с достаточной критичностью.

Невротический механизм слияния состоит в нарушении психической автономии в одном или в нескольких из этих отношений.

Мы рассмотрим несколько типичных ситуаций слияния и соответствующих им механизмов, надеясь, что многочисленные примеры создадут у читателя некоторый общий «вкус» и общее понимание без необходимости создавать какие-то теоретические обобщения.

Русскому слову «слияние», которым я перевел английское confluence, соответствует и другое английское слово, «mergence» — слияние как растворение друг в друге. Один приятель подарил мне замечательное определение: «Любовь — это когда она ест варенье, а мне сладко». Когда такое на самом деле происходит — это чудо, действительное «слияние душ». Здесь может не быть никаких невротических механизмов.

Но такие ситуации встречаются, к сожалению, не так часто, как хотелось бы. И, главное, это «взаимное растворение» — как хвост

у ослика Иа-Иа: оно либо есть, либо его нет. Как в гештальтмолитве: «Если мы встретились — это прекрасно, если нет — этому ничем нельзя помочь».

Невротический механизм слияния может возникнуть тогда, когда человек по каким-то причинам считает себя обязанным *имитировать* совместное протекание спонтанности. Тем самым он лишает себя (или пытается лишить Другого) как своей спонтанности, так и своей произвольности, потому что он свою произвольность отдал на откуп чужой спонтанности и выдает ее за спонтанность или пытается чужую спонтанность произвольно «подмять» своей.

Если люди «играют в любовь», у них, конечно же, все *должно* быть вместе (таков интроект). И теперь она ест варенье, а он должен чувствовать, что ему сладко. Ему на самом деле может быть горько-кисло-солено или еще как-нибудь, но он перестает чувствовать что бы то ни было, он запрещает себе чувствовать не то, что он должен чувствовать, чтобы соблюдать договоренность об «игре в любовь». И он делает вид, что ему сладко. Или, если ему кисло, то она, хоть бы и ела варенье, должна переживать то же, что и он, во всяком случае на лице у нее должна быть кислая мина.

Это можно выразить метафорой «сиамских близнецов»: люди реально живут по-разному, но нечто (как раз именно *слияние*) заставляет их делать вид, что у них постоянно одна жизнь. При этом у человека, находящегося в слиянии, жизни никакой не получается, потому что в собственной жизни он себе отказывает, а чужой жить не может.

При таком — вполне наивном — слиянии человек Другого считает не Другим, а буквально — «своей половиной». Здесь возможны два случая: эта «половина» может быть как управляющей, так и управляемой, то есть «центр жизни» может предполагаться в себе, а может — в этой самой «половине». Первый случай может выглядеть, например, следующим образом. Сидит человек на работе, и у него возникает мысль: «Хорошо бы вечером пойти в кино». И тут же на перекуре он говорит кому-то: «Мы с женой хотим сегодня вечером пойти в кино». Ему в голову не приходит, что жена может этого не хотеть. Не то чтобы он жену не уважал, но ему просто в голову такое не приходит. Ведь он с ней — одно целое, и как бы само собой разумеется, что «мы с ней» хотим пойти в кино. Это для него автоматически очевидно.

Никогда не забуду, как сидел напротив меня в клиентском кресле так называемый «новый русский», бил себя кулаком по коленке и восклицал: «Не могу понять, почему же она ушла! Мне же было

с ней так хорошо!» Что ей могло быть совсем даже не хорошо, ему просто не приходило в голову.

А если центр — в Другом, то оказывается, что у человека как бы нет своего мнения, и он постоянно оглядывается на партнера, стремясь выяснить, что «мы» думаем, чувствуем, хотим по тому или иному поводу. И этим определяется вся его жизнь. «На самом деле» человек при этом многого хочет и на многое смотрит не так, как партнер, но не может, не позволяет себе довести это до своего сознания (не говоря уже об осознании).

Как выходить из такого «наивного» слияния?

Как правило, мы начинаем с ситуации, когда человек находится в слиянии с кем-то определенным — с матерью, женой, мужем, отцом, детьми. При этом мы, конечно, помним, что слияние — это интрапсихический невротический механизм, то есть это установки, переживания, намерения и пр. внутри психики самого человека.

Работа начинается с обнаружения возможности выйти из этого конкретного слияния.

Возможная техника описана у Ф. Перлза: слияние переводится в *контакт*. То есть там, где раньше было очевидное «мы-с-тобой», делается сообщение: «У меня это так», — и дополняется (искренним) вопросом: «А как это у тебя?»

Слияние, как это ни кажется поначалу странным, это не «преувеличенный контакт» («такая близость»), а недостаток контакта. В слиянии контакта нет, а есть невротическое (компульсивное) принуждение себя следовать чужой спонтанности, или, наоборот, попытка принудить Другого следовать своей спонтанности. Это может сопровождаться наказанием (внешним или наказыванием самого себя) за каждое несоответствие желаний, чувств, привычек.

Контакт — это возможность поговорить о том, что происходит в твоей и в моей жизни. Впрочем, это простое действие — вопрос: «Что ты об этом думаешь?» или сообщение: «Я хочу изменить принятые ритуалы нашего совместного соучастия, сделать их не столь автоматическими, у меня есть свои желания» — вызывает большой страх. «Если я спрашиваю, значит я не знаю, значит мы не вместе». Иногда этот испуг проходит как легкий укол, а иногда это очень сильный экзистенциальный страх, даже ужас.

Этот момент надо пережить. Выход из слияния может быть трудным шагом. Если из физической утробы выталкивает нас в мир мама,



то здесь надо сознательно шагнуть самому. Нужно сказать себе, что «я — это я», хотя это может быть очень страшно. По-видимому, имеет место какое-то «мы — это мы», но его реальные контуры нужно еще обнаружить и/или установить, но при этом «я — это я», а «ты — это ты».

К тому же психотехники могут оказаться «белыми воронами» в не-психотехнической среде. Во многих кругах принято быть (или казаться) тем или иным «мы»: мы в нашей семье, мы в нашем коллективе, мы в нашей партии, мы в нашей стране. И это приводит нас к следующему моменту, который отмечает Перлз: со слиянием связаны обычно чувства вины и обиды (к этому мы еще не раз будем возвращаться). Вина в данном случае — это вина за разрушение слияния, за то, что я выхожу из слияния. Он говорит ей: «Знаешь, сегодня мне хочется побыть одному», — и при этом он чувствует себя виноватым. И наоборот, когда некто претендует на то, что она или они «со мной», а они вдруг «не со мной», — у них, оказывается, своя жизнь, совершенно не такая, какую он предполагал, — тогда он чувствует себя вправе обидеться.

На микроуровне работа невротического механизма слияния может выглядеть так. Стоит обычному человеку вступить с кем-то в коммуникацию на одну-две минуты, и уже возникает интенция на слияние: автоматически возникающее ощущение, что у «нас с ним» в коммуникации должно быть *общее поле*. «Они все» должны думать как «Я», чувствовать как «Я». Или я — как «они». Мы, — раз мы разговариваем, — должны думать и чувствовать если не одинаково, то по крайней мере однотипно.

Здесь нужно напомнить об уникальности психического мира в отличие от общности физического и духовного миров. Психический мир у каждого из нас свой. Ошибочность интенции на слияние состоит в том, что мы как бы не замечаем уникальности психического мира и обращаемся к другим так, как будто мы с ними находимся на едином психическом поле, и ждем от них, что они будут вести себя с нами так, как мы предполагаем на своем поле. А если они этого не делают, мы обижаемся. Вот формула, которую я слышал от многих людей: «Должны же они (она, он) понимать (чувствовать, видеть и т. д.)!»

Типичным примером является спор. Говорят, что в споре рождается истина. Действительно в споре может рождаться истина, когда спор является дискуссией, организованной по разумным правилам.



Тогда все участники понимают, что они делают, и общая действительность, — например, действительность научного предмета или философской темы, — на самом деле имеет место, это специальным образом обеспечивается. Но это не бытовой спор, а «дискурс» по правилам определенной действительности. Такой спор не ведет к «победе» одного из участников, а выявляет различные точки зрения на предмет и создает объемность и расчлененность модельных представлений.

Бытовой спор исходит из других предпосылок и касается других вещей. Даже если участники делают вид, что они подразумевают какие-то законы логики и онтологии, на самом деле речь идет о том, кто кому навязывает свое психическое поле. Например, в отношении использования слов или принятия определенных ценностей и пр. Или — кто кого переспорит.

Для психологически грамотного человека бытовой спор такого рода невозможен. Он не то что «неправильный», он просто лишен смысла: если я вижу, что человек движется в *своем* (а не *моем*) психическом поле, о чем я буду с ним спорить?

Одно время (в 1970-е годы) это очень хорошо отработывалось в московских группах, которые назывались «контекстами». Там людей приучали к таким вещам: «Говори не «*a* есть *b*», а говори: «Я полагаю, что *a* есть *b*». Дальше говори: «Я понял тебя так». И потом, когда соблюдается должная аккуратность в этом отношении, — даже если соответствующие слова ритуально не произносятся, — это дает навык очень точного использования рангов в обсуждении. Если человек говорит: «Я понял тебя так», нельзя ему сказать: «Нет, я имел в виду другое». Надо сказать: «Я понял, как ты меня понял, но я имел в виду другое». «Нет» тут совершенно неуместно.

В изложении это просто, но в реальной практике — очень сложно и требует специальной тренировки. Два совершенно разных вопроса: «Что он хотел сказать, что это значит в его мире», и второй — «Что это все (включая его мир) может значить в моем мире». Такого рода практикой в нашей Мастерской мы занимаемся на Практикуме внимательного общения (см. 3–2–2), ей уделяется много внимания в клиент-центрированной терапии К. Роджерса и понимающей терапии Ф. Василюка.

Здесь уместно словосочетание «незаинтересованный интерес», потому что когда одному человеку от другого что-то нужно, то, скорее всего, собственно *контакт* окажется затрудненным, потому что люди заинтересованы не в контакте, а в получении того, что им нужно.

Часто встречается ситуация, когда в быту люди пытаются управлять друг другом, полагая это возможным и даже необходимым.

Если человек вошел в автобус с рюкзаком, обязательно кто-нибудь скажет: «Сними рюкзак!» Если человек снял рюкзак, обязательно кто-нибудь скажет: «Надел бы рюкзак, чего он в ногах болтается?» Есть суфийская притча о том, как мальчик, старик и осел входят в деревню, и какую бы комбинацию они собой не явили: мальчик едет на осле, дед идет, дед едет на осле, мальчик идет, — обязательно кто-нибудь из окна высовывается и говорит: «Да как же так?! Дедушка, старый, пожилой идет, а ты тут сидишь на осле!», или, наоборот: «Малыш изо всех сил торопится, не поспекает, а ты тут едешь?!» В суфийской притче эта история кончается тем, что выходят из села они так: дед взваливает осла себе на спину, мальчик бежит, взявши за хвост этого осла.

Есть люди, которые «знают, как надо», и готовы не то что поделиться этим знанием, но навязывать его и требовать от всех вокруг, чтобы люди соответствовали этому их «надо», совершенно не задаваясь вопросом, кто здесь кому кто и на каком основании кто-то кем-то пытается управлять.

Для того чтобы выйти из слияния, надо остановить-ся, остановить свой бег за всякими «нужностями», свои требования к другим относительно того, «как оно должно быть». Но тут часто возникает вопрос: «Я-то остановлюсь, а он (она) — тот (та), с кем я в слиянии?» Напомню еще раз, что слияние — это невротический механизм, который реализует данный человек сам по себе. При этом ему *кажется*, что он в слиянии «с кем-то».

Можно рассмотреть по отдельности два случая. Один легкий: клиент находится в слиянии, а «на той стороне» — умная, допустим, мама, которая вполне готова к «взрослому» контакту.

Иллюстрация. Жил-был великовозрастный сын со своей мамой. Жили они в однокомнатной квартире. Жить им было несколько неудобно, поскольку мама была женщиной еще не старой, и ей хотелось бы пожить своей жизнью. И сын уже большой. Но «зато мы вместе».

Но вот вдруг досталась сыну собственная однокомнатная квартира, то ли по наследству, то ли еще как. Однако он боится уехать. Другой бы на следующий день переехал, а этот не едет: он боится, что мама обидится. И вот начинает он из этой общей квартиры потихоньку «переползать». Сначала затевает в новой квартире ремонт.

Время от времени уезжает, — но не потому, что он от мамы уехал, бросил маму, — а потому, что ремонт надо в квартире делать. Ремонт затягивается, и ему иногда приходится оставаться на ночь. Ездить туда-сюда долго и неудобно. И вот он маме объясняет, что он не то чтобы ушел, а он там ремонт делает. Вот так он полгода выползал.

В конце концов, через полгода, он робко начинает жить в своей квартире. И потом узнает от общих знакомых: он-то боялся, что мама обидится, что он якобы ее бросил, а мама полгода уже злилась и мечтала, когда же он наконец уедет, — ведь своя квартира у человека. Но она тоже не могла ему сказать: «Уезжай отсюда», — вдруг он подумает, что она его выгоняет. И обидится.

В этом случае клиенту при выходе из слияния может быть страшно, но шанс состоит в том, что удастся остановить себя, заметить, что партнер или среда вовсе не настаивает на поддержании его в состоянии слияния.

Сложнее случай, когда клинч слияния взаимный и обоюдный. Дочка, например, не представляет себе самостоятельного психического функционирования, но и ее мама тоже. И если дочка начинает работу по выходу из слияния, то она должна учитывать (в главе 3–1–7 мы увидим, что это — третий блок в схеме постановки проблемы) свою ситуацию с мамой.

Тут нужно сказать, что, как правило (исключения тоже бывают, и их, конечно же, нужно учитывать), человек приспосабливается ко всему, что вы ему достаточно определенно предлагаете. Если вы умело, твердо и определенно ставите человека в новую ситуацию, если у вашего партнера нет оснований надеяться, что все вернется на старое место, он (она) очень быстро приспосабливается. А куда они денутся?

Но это если человек, выходящий из слияния, ведет себя очень твердо и определенно. Если он дает слабинку, давая партнеру возможность собой манипулировать, и сам не прекращает манипуляции, — вот тогда получается тяжелый клинч, игра усиливается, происходит эскалация «гонки вооружений».

Здесь главная психотехническая задача — самому выйти из состояния слияния. Можно напомнить психотерапевтический анекдот про сумасшедшего, зерно и курицу. В некоей сельской местности некий человек полагал, что он — зерно, и боялся кур. Доктор из медпункта авторитетно разъяснил ему, что это не так, что он — не зерно, а человек. Тот поверил, но, выйдя на крыльцо, в панике побежал обратно к доктору: «Я-то знаю, что я не зерно, но курица-то не знает!»



Если человек сомневается, зерно он или нет, он «делегирует» курице возможность это решить или доктора спрашивает. Но чтобы выйти из слияния, клиенту нужно самому четко понять, что он самостоятельный, отдельный человек.

Как правильно решить ситуацию с зерном и курицей человеку, который действительно не знает, зерно он или нет? Доктор сказал ему, что он — не зерно. Он выходит на улицу и видит курицу, и она бежит в его сторону, а он на самом деле не знает, зерно он или нет. (А кто *на самом деле* знает?) И когда курица к нему бежит, ему действительно очень страшно. Вот вы смеетесь (дело было на лекции), а когда мама говорит дочке: «Если ты не придешь немедленно, то найдешь меня в больнице или в морге», — это, может быть, действительно страшно.

В метафорическом описании техника состоит в следующем. Если бежит такая оголтелая курица, то нужно *пережить этот страх* — дать ей добежать. Она может даже и в ботинок клюнуть. Но если я пережил этот ужас, дал ей добежать до себя, и она клюнула меня в ботинок, — тогда я *реально* убедился, что я вот такой большой, а она вот такая маленькая, что она всего лишь клюнула меня в ботинок, и это совсем не больно и не страшно, Это всего-навсего бестолковая курица. И вот тогда я *на самом деле* буду знать, что я — не зерно. У меня появляется не только уверение доктора, у меня теперь есть *реальный личный опыт* в стрессовой ситуации, именно в той, где я начинал представлять себя зерном. В этот страшный момент, когда она на меня несется, мне надо не убежать обратно к доктору, а выстоять.

Таким образом, совместность «я и курица» (в неоднократно упоминавшемся нами примере — «я и мама, которая хочет мной управлять») доопределяется: я — не зерно, и курица мне не страшна. И я сама решаю, как мне вести себя по отношению к маме.

Как уже было сказано, в начале работы мы можем застать себя (или клиента) в отношении слияния к кому-то определенному: к маме, жене, мужу и т. д. Допустим, мы благодаря терапевтической работе добьемся того, что клиент выйдет из слияния по отношению к определенному человеку, но при этом, скорее всего, у него останется, как можно это назвать, «валентность на слияние».

Допустим, клиентка вышла из слияния со своей мамой; нередко это происходит благодаря переносу в отношениях с терапевтом, когда тот принимает на себя это отношение Ребенка к Родителю,

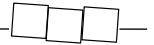


и как авторитетный на данный момент Родитель выписывает клиентке «разрешение» (термин Э. Берна) выйти из слияния с мамой.

Но теперь «валентность на слияние» направлена на терапевта, и клиент готов «упасть» в слияние — теперь уже по отношению к терапевту. Здесь можно напомнить формулу Ф. Перлза относительно гештальттерапии: терапевт должен «одной рукой» фрустрировать клиента, а «другой рукой» — поддерживать. Терапевт обеспечивает клиенту максимальную поддержку, но при этом фрустрирует его невротические манипулятивные заявки по отношению к себе — в частности, заявку на отношения слияния.

Но «валентность» клиента пока все равно остается. Скорее всего, она несколько рафинируется. Если клиентка была в плотном слиянии с мамой, то в следующий раз она будет осторожнее, будет стараться установить более «далекие» отношения. И формы слияния будут несколько более тонкими, значит — менее уловимыми. Работу придется делать как бы заново, и так не один раз.

Происходит это потому, что быть свободным трудно, это дорого стоит. И, кроме того, в нашей культуре не хватает реальной любви и реальной совместности, и принято подменять их разными фальсификациями, в частности и в особенности — слиянием. Многие люди опасаются, что выход из слияния ведет к одиночеству, а представить себе совместность людей, которые стоят на своих ногах и живут своей жизнью, человек, полжизни проведенный в слиянии, не всегда умеет. Так что слияние — это такой враг, относительно которого, может быть, в наибольшей степени действует формула, гласящая, что цена свободы — постоянная бдительность. «Лишь тот достоин жизни и свободы, кто каждый день за них идет на бой...» (Гёте).



2–2–2. Слияние в управлении поведением

Воспользуемся схемой трех основных функций Я (рис. 1 в 1–1–6), поставив вопрос, что для углов этой схемы — Эго, Селф и Когито — может быть слиянием, нарушающим определенную психическую норму взаимоотношений в рамках определенной совместности, определенного «мы».

Начнем с Эго, инстанции управления поведением.

Как уже отмечалось, на ранних стадиях развития ребенка его поведением управляют родители (парентальные фигуры). Постепенно, шаг за шагом, фаза за фазой, стадия за стадией это управление, основанное на послушании ребенка, осваивается самим развивающимся ребенком, пока он, наконец, не станет взрослым, то есть способным (и обязанным) самостоятельно управлять своим поведением. Внешнее управление, как взаимодействие двух людей — воспитателя и воспитуемого, ведущего и ведомого — превращается путем интериоризации во внутреннюю психическую способность — волю (см. 1–2–6, 3–1–6).

Впрочем, в различных социальных взаимодействиях остаются ситуации, в которых способность послушания остается необходимой. Такими могут быть, например, ситуации освоения каких-то умений с инструктором, или ситуации совместной деятельности, где необходимо немедленное исполнение команды. Важно, что ситуации эти для взрослых людей нормативно ограничены (то есть что это — не тотальное послушание) и четко задаются определенными социальными ролями — инструктора и ученика на каких-то этапах обучения, командира и солдата в армии — в специально определенные временные промежутки и т. п.

От этих ситуаций послушания, в которых ведущий непосредственно управляет поведением ведомого принципиально отличаются ситуации подчинения (воспользуемся условно этим термином), — производственные, игровые и т. п., в которых человек по тем или иным причинам соглашается выполнять задачи, которые ставит перед ним «руководитель». Будучи социально-деятельностно «подчиненным», человек психически остается при этом автономным, «изнутри» своей психики управляющим своим поведением.

Невротический механизм слияния в отношении управления поведением (то есть в аспекте Эго) состоит в том, что взрослый (по фазе развития) человек передает управление своим поведением другому или сам пытается таким же образом управлять поведением взрослого человека.

Вот пример одной из форм такого управления, когда человек использует поведение или состояние партнера как управляющие сигналы.

Клиент рассказывает, что его поведение сильно зависит от того, как изогнутся брови его жены утром за завтраком. Если они сильно нахмурены, — он в «ауте». Она, значит, недовольна, ей плохо — и вообще все плохо. Если брови спокойные — он улыбается, он сияет, радуется, вообще жизнь прекрасна.

При этом он полагает, что ее нахмуренные и раз-хмуренные брови являются оценкой его поведения, что это указание на то, хорошо он ведет себя или плохо. Такие отношения у него были в детстве с мамой. Она управляла им таким способом. Если она чуть-чуть нахмурит бровь, он знает, нужно послушаться немедленно, иначе дело будет плохо. Вот он и привык считывать нахмуренную бровь таким образом, и имея сейчас дело с другой женщиной в совершенно другой ситуации, где он уже не маленький, а взрослый, он по-прежнему считывает обратную связь таким образом.

Что здесь было бы выходом из слияния, переходом в контакт? Мужу нужно выяснить, что означают нахмуренные брови *для нее*. Может быть, она действительно имеет в виду, что он плохо себя ведет, а может быть, ей во сне приснилось что-нибудь не то, или у нее какие-то неприятности... Конечно, если он по поводу каждого движения ее бровей будет спрашивать: «Милая, что с тобой?», — это может превратиться в навязчивость. Но на самом деле у нас такая естественная мгновенная «калибровка» происходит сама собой. Трудность на самом деле не в том, чтобы ее осуществить, а в том, чтобы не препятствовать результатам дойти до осознания и осознания. На самом деле человек знает, что какие проявления в каждый момент означают. Если, например, этот муж согласится, что он — не единственный фактор в жизни своей жены, и она может быть нахмурена не в его адрес, он может сам посмотреть, подумать и понять, что происходит.

Но для этого ему нужно различать управляющий сигнал и обратную связь. Управляющая связь — это суггестивный или контр-контр-суггестивный сигнал от Родителя к Ребенку. А обратная связь, в отличие от управляющего сигнала, сообщает, как обстоит дело, а дальше Взрослый решает, как с этим обойтись.

Человек, находящийся в слиянии, считает себя обязанным реализовывать управляющий сигнал. «Если брови нахмурены, значит я веду себя плохо, и по этому поводу я должен по крайней мере ис-

пытывать чувство вины — то есть испортить себе настроение». Это если вербальные и невербальные сигналы используются как управляющие. Если же они используются как обратная связь, то человек имеет возможность подумать: что бы это могло значить, что у жены плохое настроение? Если он сам при этом не сваливается в плохое настроение, а стоит в нормальном положении Взрослого, он может дальше подумать (если это уместно), что бы он мог для нее сделать. И, может быть, он окажется эффективным. Может быть, она ему при таких условиях расскажет свой сон или даже сознается, что задолжала подруге 100 долларов, и он ей выдаст эту сумму. Или что-нибудь еще в этом роде.

То есть если воспринимается обратная связь, то имеет место контакт, так что можно либо сразу понять, либо расспросить. И главное, что в таком случае ей есть смысл ему что-то рассказывать. Но при том одни и те же слова могут значить совершенно разные вещи. «Милая, что с тобой?» — можно спросить из положения слияния, где у него хвост начинает дрожать, а можно спросить как действительный благожелательный интерес к тому, что с ней реально происходит.

В случае, когда один человек непосредственно управляет поведением другого, в модальности ли послушания или подчинения, мы можем задать вопрос, какие отношения между этими людьми допускают такое управление. Если они соответствуют тем или иным представлениям этих людей о социальных, семейных и прочих нормах поведения — тут нет речи о слиянии.

Слияние появляется, например, тогда, когда человек считает, что его заставляют что-то делать якобы против его воли. Такая интерпретация отношений и есть невротический механизм слияния в чистом виде.

Вот молодой человек полагает, что родители «заставляют» его учиться в каком-то институте, где ему трудно и неинтересно. На чем основано это представление? Может быть, он любит своих родителей и не хочет их огорчать. Может быть, он не самостоятелен в выборе своего жизненного пути, и в состоянии только выражать недовольство. Может быть — совсем «прозаический» вариант, — он полностью находится на их иждивении и просто не может позволить себе нарушить их волю.

В любом случае ситуацию более разумно (и психотехнически грамотно) представить как его сознательный выбор. В конце концов,

так или иначе, он же может уйти из этого института, но за этим последуют определенные санкции, которые его не устраивают. То есть оказывается, что продолжать учиться в институте — это его собственный выбор. Осознав это, он может как изменить свой выбор (поскольку это — выбор), так и подтвердить его, но теперь уже приняв ответственность за него на себя. Тем самым из Человека-Которого-Заставляют-Делать-То-Чего-Ему-Не-Хочется он превращается в человека, который делает нечто, потому что у него есть для этого основания¹.

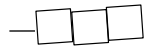
Это может значительно изменить его жизнь в институте, если он там останется. Признав, что это его собственный выбор, он может, вместо того чтобы практиковать недовольство своей жизнью, начать устраиваться в этом институте так, чтобы ему было там более или менее удобно: найти предметы, которые окажутся интересными и полезными, научиться сдавать экзамены по неинтересным предметам с наименьшей затратой сил и т. д. Если он уже понял, что это его жизнь, он может теперь заняться обустройством этой — своей, а не навязанной ему — жизни.

Еще одна форма управления поведением из состояния слияния — так называемые манипуляции.

Ребенок обнаруживает, что его состояния (огорчение или радость, смех или слезы) каким-то образом влияют на поведение родителей, — например на то, будут ли они выполнять его желания и просьбы. И вот вместо «естественных» эмоциональных состояний и проявлений он научается (часто не осознавая этого) вызывать в себе или имитировать подобные состояния, управляя таким образом родителями.

Такого рода управление может сохраняться и у как-бы-взрослых людей. Я работал с семейной парой, в которой было принято, что заболевший получает освобождение от обязанностей, внимание, заботу и пр. И вот, стремясь получить эти «дивиденды», муж и жена начали «наперегонки» чувствовать себя все хуже, впадать во все более тяжелые заболевания, — соревнуясь в том, кто больше нуждается в заботе и уходе. Когда это стало действительно опасным, поскольку никто из них не был готов уступить «первенство» другому, им пришлось обратиться к психотерапевту, который помог им прервать эту «гонку заболеваний».

¹ Такого рода «переименования» используются как технический прием многими школами психотехники и психотерапии.



Одной из тяжелых форм слияния как стремления управлять другими является невротический контроль, распространяемый на близких людей.

Полагая себя «ответственным» за поведение (а иногда и за переживания, и за картину мира) своих детей и/или жены, отец семейства не может оставить их в покое, постоянно навязывает им какие-то дела, обязанности, правила, установки. Как правило, это оказывается практически не только неэффективным, но даже контрэффективным, близкие начинают сопротивляться давлению, отстаивают не столько даже свою реальную самостоятельность, сколько неподконтрольность, забывая иногда о сути дела, то есть акцентируют контрсуггестивные программы. Но, находясь под действием механизма слияния («Я же за вас отвечаю»), отец семейства вынужден усиливать давление, и этот порочный круг трудно разорвать.

Часто подспудным, не осознаваемым мотивом для этого отца семейства оказывается недовольство собой. Не вполне умея управлять собой, он пытается преодолеть это, претендуя на управление другими.

Если эти отношения осознаются как проблема и возникает желание ее решать, можно предложить этому отцу семейства «отпустить» свой контроль понемногу, сначала в наиболее безопасных мелких ситуациях, постепенно переходя ко все более значимым. Задача состоит в том, чтобы увидеть своих «подконтрольных» как самостоятельных людей, имеющих право и способных определять собственное поведение в тех или иных масштабах. Надо понимать при этом, что это — весьма драматический выбор, и нужно иметь реальные мотивы, чтобы его придерживаться. В частности, таким мотивом может быть стремление к собственной свободе, поскольку, пытаясь контролировать других, человек становится зависимым от них.

2–2–3. Слияние и эмпатия

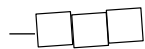
В инстанции Самость (Self), отвечающей за переживание, совместность проявляется прежде всего через эмпатию.

Вот как пишет об эмпатии К. Роджерс, в психотерапевтическом подходе которого она играет очень важную роль: «*Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения “как будто”.* Так, *ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок “как будто”:* как будто это я радуюсь или огорчаюсь. Если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации...»¹ — или отождествления, что можно назвать одним из вариантов слияния.

Эмпатическое переживание — сложная психическая функция. Каким образом я могу со-пережить нечто, что переживает другой, оставаясь при этом собой, а не становясь им? Какое устройство психики обеспечивает функционирование столь сложной способности? По-видимому, здесь предполагается сочетание двух способностей: способности переживать нечто *вместе* и способности отличать себя и свои переживания от чужих.

Что касается первого, то уже в примитивных, «аборигенных» обществах постоянно организуются, культивируются в ритуалах совместные переживания, соучастие в которых только и делает индивида членом общества. Эти совместные переживания опираются на естественные, «натуральные» психофизиологические механизмы типа подражания и эмоционального «заражения», но *люди* в отличие от животных никогда не имеют дела с этими естественными механизмами *непосредственно*. В определенных социальных ситуациях те или иные механизмы культивируются, а в других — подавляются. У человека на этой стадии развития (это, конечно же, абстракция, а не историческая реальность) можно предположить наличие как «органических эмоций», так и человеческих — то есть *культивируемых* — «чувств». Ярость, возникающая при совместной охоте на тигра, культивируется в постоянно воспроизводящихся ритуалах и становится вполне человеческим, разделяемым членами племени чувством. Та же ярость, когда она возникает по поводу попавшей в ногу занозы, может быть сугубо индивидуальной и не входить в сферу разделяемых всеми чувств. Проявление такого рода эмоций может

¹ Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. М., Изд-во МГУ, 1984



в культуре племени всячески оттормаживаться, поскольку нарушает совместное протекание жизни племени.

Психологические теории эмоций до сих остаются недостаточно развитыми преимущественно как раз потому, что теоретики упускают из виду это принципиальное отличие человеческих чувств от «органических» эмоций. Человеческие чувства начинаются с совместных переживаний, культивируемых в тех или иных ситуациях. Когда Ф. Перлз, создавая иллюстративную ситуацию для описания невротических механизмов, подробно описывает «ритуал», он как всегда попадает в самую суть дела. Впрочем, как мы увидим далее, для современного человека дело обстоит значительно сложнее.

Чтобы возникла вторая составляющая эмпатии — способность отделять себя от общих переживаний, также должна возникнуть соответствующая *внешняя* коммуникативная ситуация, которая позже будет интериоризована, создавая внутреннее пространство для «переживания чужих переживаний».

Хорошей исторической моделью такой ситуации является *театр*. Известно, что древнегреческая трагедия возникла из Элевсинских мистерий, когда участники ритуального действия превратились в зрителей. Ю. Н. Давыдов назвал это «феноменом рамки»¹. *Трагедия* (этимологически — «песнь козла», того козла, которого ритуально приносили в жертву во время мистерии и который становится прототипом трагического героя) разыгрывается теперь *на сцене*, и люди, которые раньше были участниками совместного ритуала, теперь оказываются *зрителями*, вовлеченными в действие лишь посредством отождествления с происходящим «там» событием. Можно предположить, что изначальный, наиболее фундаментальный эффект *катарсиса* («очищения» посредством трагедии) состоял как раз в том, что зритель, отождествивший себя с героем, вдруг обнаруживал себя живым в момент смерти этого героя и выдыхал свое «Уф-ф!» или «Ох-х!», заново переживая радость «бытия в живых» — это очищение от отождествления как с «трагическим козлом», так и с текучкой повседневной жизни, мгновенный прорыв в «чистое бытие».

Отождествление с театральными персонажами у Ф. Перлза служит одним из примеров *слияния*. В этой связи полезно напомнить, что детей и женщин не всегда пускали в древнегреческий театр — как раз потому, что их отождествление (слияние) было слишком полным. Только «благородный свободнорожденный» мужчина обладал достаточным досугом, чтобы вырабатывать «умение быть зрителем», — ту самую способность переживать чужие переживания как *чужие*,

¹ Давыдов Ю.Н. Искусство как социологический феномен. М., 1967.



о которой у нас идет речь. *Театр* требует соответствующей культуры не только от драматургов и актеров, но и от зрителей.

Разумеется, театральное действие — лишь один возможный пример внешней коммуникативной ситуации, в которой вырабатывается пространство для переживания чужих переживаний. Впрочем, этот пример послужит нам и дальше, позволяя специфицировать коммуникативную ситуацию *современного* человека, в отличие от ситуации гражданина греческого полиса.

Что такое трагедия как «песнь козла»? Что произошло с этим козлом?

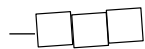
Суть древнегреческой трагедии — это *рок*. Жил-был козел, щипал себе травку, а ему, оказывается, было предначертано в определенный день идти под жертвенный нож. Причем это не случайное событие, не из ряда тех, что ожидает всех козлов, которых рано или поздно съедят — люди ли, волки ли. Рок состоит в том, что именно этому козлу предназначено стать *жертвой* в специально выделенный день, «праздник». Он себе щиплет травку, ничего об этом не зная, но вот к нему подходят с жертвенным ножом, и вот он — *рок*.

В классической древнегреческой трагедии есть еще более сильный мотив: мало того, что рок непреодолим, так еще удивительным образом движение героя по обыденной жизни *приближает* его к этому року. Эдипу предсказаны определенные неприятности, и он делает все, чтобы их избежать, но, делая это, он приближает себя как раз к тому, что *рок* сбывается. Мало того, что ничего невозможно сделать *против* рока, так еще и все, что ты делаешь, подталкивает тебя к тому, чтобы сбылся этот рок¹.

Недаром Эрик Берн взял трагедию как метафору того, что он назвал «сценарием». Вот, например, преуспевающий молодой бизнесмен приближается к вершине успеха и «вдруг» делает какие-то ошибки, «почему-то с ним это происходит», и следует полный обвал, полный крах, он остается нищим, а потом начинает все с начала. Это — сценарий мифического Сизифа. Когда, повторив этот сценарий несколько раз, он приходит к психотерапевту, тот показывает ему, каким образом *он сам* это делает. Не то чтобы с ним это «случилось», как он раньше думал, а — «смотри, ты сам это сделал». И за этим стоит твой «сценарий».

Но при этом Берн существенным образом отступает от греческой модели. Козел (как и трагический Эдип) со своим сценарием

¹ В современной социологии это называется «эффектом Эдипа».



ничего сделать не может, его ситуация действительно «роковая», и помочь ему ничем нельзя. В этом, по классике, «величественность» трагедии. А клиент приходит к Берну и не без оснований надеется на реальную помощь. Правда, Берн ориентируется не на греческую трагедию, а на Шекспира, и в этом состоит намек на то, почему для современного человека такая помощь становится возможной.

Что отличает Гамлета от жертвенного козла?

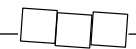
Как мы помним, у Шекспира на сцене воздвигается вторая сцена, и на ней участникам основной сцены демонстрируется то, что Берн называет «протоколом», — сценическая схема того, что происходит в реальности основной сцены. И все фигуранты основной сцены это видят и все понимают. Вот сидят они все, и все знают, что Гамлет знает, кто и как убил его отца, и сам он знает, что они знают, что он знает. Только они не дают ему обратной связи по поводу того, что они все понимают.

И вот в каком положении оказывается Гамлет. Если он теперь им просто отомстит, он перейдет на тот уровень бытия, где рефлексии, то есть понимания сценария в целом, нет. Он окажется таким же «козлом», как они, пассивным «героем» драмы, который ведом своим роком к страшному концу. Но Гамлет-то обрел *иной уровень бытия*, он в своей рефлексии видит весь сценарий в целом. Это — один из глубинных смыслов монолога «To be, or not to be».

Однако он лишь на полпути. Ему не хватает, во-первых, *полного* понимания судеб и предназначений, он видит только один срез сценария — убийство отца, поэтому он колеблется, не видя ни причин, ни следствий. Это то, чего он ищет и не находит. И, во-вторых, что еще важнее, у него нет *власти* изменить сценарий. У него вообще нет власти, потому что, убив его отца, заодно у него отняли власть.

Он оказывается в безвыходном положении, потому что, хотя он все знает, но, если он опустится до мести, то потеряет уровень своего бытия, оказавшись просто участником интриги на ее исходном уровне. Хуже того, даже если он их всех поубивает, они все равно ничего не поймут, а он, по своему уровню бытия, жаждет не мести, а понимания, той самой эмпатии. И обменяться своим пониманием ему не с кем. В частности, в этом драма его отношений с Офелией: она, конечно, девушка, приятная во всех отношениях, но она тоже ничего не понимает, она не находится на его уровне бытия. Он там один, и без власти. И поэтому, он, естественно, проигрывает.

Но тут приходит Берн и говорит, что если бы этих шекспировских героев протерапировать, получились бы, наверное, художественно мало убедительные пьесы, но зато гораздо более счастливая жизнь. Как это возможно?



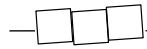
Урок Гамлета учит нас прежде всего тому, что если мы хотим эмпатически работать со сценарием, нам нужна фигура, обладающая как *рефлексией*, то есть пониманием сценария, так и *властью*, причем, — что самое главное, — фигура, *внутренняя* для сценария.

Например, мы можем предложить клиенту, который работает со своим неблагожелательным, критичным родителем (в нашей Мастерской мы называем его «Грызлой»), прийти в какую-то достаточно яркую ситуацию проявления этой Грызлы в роли, например, психотерапевта.

Клиент вспоминает себя маленьким, лет шести, мать кричит на него, чтобы он больше не смел раскрывать рот, когда в доме гости, — и тут в эту ситуацию приходит он же, но только взрослый и с дипломом какого-нибудь гештальтинститута. Важно, чтобы он пришел именно *внутри* этой ситуации. Для матери психотерапевт — большой авторитет, во всяком случае она будет его слушать. А ему должно хватить ума не заткнуть мать, как она пытается заткнуть его-маленького, а так поговорить с мамой и сыном, чтобы всем стало хорошо, чтобы все — хотя бы в рамках этой «волшебной» ситуации — почувствовали себя ОК.

Современный человек — законный наследник Гамлета. Его сценарий непременно включает рефлексивные фигуры, причем, как правило, в заглавной роли. Он не может быть, как герой Мольера, просто скупым. Если он скуп, то, зная за собой этот грех, он всячески старается практиковать щедрость, а скупость свою прячет в задний карман домашних брюк. Более того, сознавая каким-то образом, что щедрость его — компенсаторная, а потому — плохо регулируемая и тем опасная для кошелька, он поверх этой показной щедрости старается сформировать приличествующую его общественному положению бережливость, и, может быть, ему это даже удастся. Эмпатически сопереживать этому человеку, когда он покупает сыну подарок на свадьбу, значит раскутить весь этот «компот» и прочувствовать все его повороты.

Такова сложно разворачивающаяся по множеству частных поводов «внутренняя жизнь» современного человека. Его чувства определяются его ситуацией — как внешней, так и внутренней, а внутренняя ситуация представляет собой запутанную картину зигзагов «реактивных образований» (если воспользоваться в несколько расширенном значении термином психоаналитиков) по поводу его представлений о сценариях, в которых он участвует и имеет свои интересы. Об этом — больше о положениях, чем о чувствах — часами рассказывают друг другу закадычные подруги по телефону («А мой-то...»), ожидая друг от друга сочувствия и будучи готовы платить за это взаимностью.



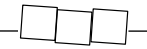
Таким образом, первая задача в работе со слиянием в аспекте эмпатии — это научиться отличать со-переживание чужим переживаниям от собственных переживаний.

Это может быть непростой процедурой. Чтобы понять другого человека, нужно «поставить себя на его место» в двух отношениях — в отношении его внешней ситуации и в отношении его переживания этой ситуации. Если ограничиться только внешней ситуацией (как нередко происходит), можно попасть в ловушку собственных реакций: как я вел бы себя (Эго) и чувствовал бы себя (Селф) в подобной ситуации. Кроме того, нужно еще иметь в виду, что определенная по материалу ситуация может другим человеком восприниматься в других контекстах, в том числе — фреймах.

Вот у человека за границей, в чужом городе украли кошелек с некоторой суммой денег. Конечно в любом случае это — неприятность. Но для одного это событие, которое может испортить ему всю поездку, а другой в конце концов отнесется к этому как к досадной мелочи и почти забудет об этой мелочи, придя в восторг от собора Саграда Фамилия или от Сикстинской Мадонны. Чтобы понять каждого из этих людей, нужно знать их материальное положение, их отношение к деньгам, их настрой по поводу поездки, в которой они находятся, их отношение к неприятностям и разного рода происшествиям и т. д., и т. п.

Но дальше начинается самое существенное. Вот я, зная своего знакомого, с которым нахожусь в этой поездке, сумел более или менее адекватно понять и эмпатически прочувствовать его переживания. Что мне теперь с этим делать и как себя вести?

Прежде всего, избегая слияния, мне необходимо отделить мои собственные переживания от эмпатически воспринимаемых мной переживаний моего компаньона. Это «внутреннее действие» часто осознается как чуть ли не эгоистическое, отказ в поддержке и т. п. Но это совсем не так. Чтобы иметь возможность адекватно поддержать моего приятеля (если он в этом нуждается), то есть адекватно осуществить некоторое внешнее действие, мне необходимо внутренне адекватно осознать свою ситуацию. А она включает ситуацию и переживания моего приятеля, но никак к ним не сводится. Только после этого, находясь на своем месте, я смогу быть полезным моему приятелю. Может быть, ему понадобится какая-то реальная помощь, например, я смогу одолжить (или даже подарить, если это уместно) ему какую-то сумму денег. Оказать ему эмоциональную поддержку я смогу тоже только если я занимаю свое место в нашей общей ситуации, а не отождествляюсь с его местом. И вопрос о том,



в какого именно рода эмоциональной поддержке он нуждается, — может быть, мне нужно присоединиться к его досаде, а может быть, наоборот, предлагать версию, что не так уж велика беда, — этот вопрос я тоже смогу решать только с внешней — относительно его ситуации — позиции.

Так, мы видим, что второй «такт» обхождения с совместной ситуацией тоже требует разделения позиций, которые всегда неизбежно несколько различны в любой совместной ситуации.

Родителям часто бывает трудно отделить свои эмпатические со-переживания детям от собственных переживаний по поводу переживаний ребенка.

Родители, конечно же, стараются понять своего ребенка, эмпатически переживают его состояния — радости и огорчения, неудачи и достижения, и пр. (бывают, конечно, и исключения). С другой стороны, собственные состояния родителей — поскольку ребенок значим в их мире — в значительной степени зависят от состояний ребенка; радость или огорчения ребенка так или иначе влияют на собственные переживания родителей. Если ребенку хорошо, родителям тоже хорошо, если у ребенка что-то болит, родители так или иначе это переживают.

Но тут есть тонкое различие, в котором, собственно, и заключается опасность слияния. Если родители не отличают собственные переживания от эмпатического сопереживания ребенку, их стремление, чтобы ребенку было хорошо (и не было плохо), может превратиться во вполне эгоистическое стремление «сделать хорошо» себе самим или избегать неприятного для себя.

Одна клиентка рассказывала мне, как она не спала у постели тяжело больного ребенка, добавив: «Я просто не знала, что со мной будет, если он не поправится». Когда я обратил ее внимание на то, что переживала она, оказывается, не за ребенка, а за себя, она не сразу даже поняла, о чем я. Аналогичный механизм раскрывает известная поговорка: «Чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало». И как часто современные дети «тешатся» бесконечным «общением» с гаджетами, настолько, что нарушается их речевое и слуховое развитие!

В норме состояние ребенка должно быть информативным для родителей, и состояние это улавливается через эмпатию. Родители, которые подменяют эмпатию знанием «как надо», не обращая внимания на реальную жизнь ребенка, тоже приносят ему много вреда. Многие клиенты рассказывали мне, как тяжела была им «забота» родителей,



которые воспитывали их «правильно» (то есть опираясь на определенный набор интроектов), практически не зная и не обращая внимания на то, как им реально живется, что они чувствуют, чего хотят и т. д.

Но будучи эмпатически внимательными к жизни ребенка, так или иначе переживая в себе перипетии этой детской жизни, родитель должен ясно отличать свои переживания от эмпатически постигаемых переживаний ребенка. И возможны ситуации, когда необходимо принимать решения, которые могут ребенку не понравиться, вызвать разную степень его неудовольствия, — исходя из реальной заботы о ребенке. Родителям придется пережить неудовольствие ребенка не отождествляясь с его собственными переживаниями, и, удерживая позицию взрослой устойчивости, постараться научить этому и ребенка.

Слияние может проявляться в том, что эмпатическое понимание переживаний другого и готовность — в случае необходимости и возможности — помочь другому человеку, незаметно переходит в ответственность за другого.

Ситуации ответственности за других людей постоянно встречаются в нашей культуре. Это ответственность за детей, за родителей и вообще родственников, которых мы принимаем «на иждивение», и ряд других подобных случаев. Но возможны и ситуации, когда ответственность за других оказывается не реальной, а невротической.

Есть тип ситуаций, который с большой вероятностью провоцирует слияние. Это ситуации, когда один человек находится в психическом поле другого человека, и «хозяин» поля от этого человека зависит. Зависимость эта может быть воображаемой, но может быть и реальной. В конце концов, молодой человек, которому отказала девушка, в которую он влюблен, может действительно страдать, и даже в очень большой степени. Так же могут страдать родители, которым дети не уделяют достаточного — по их мнению — внимания. И т. д. и т. п.

Это трудные ситуации, и выход из них требует подчас нелегкого экзистенциального выбора и немалого мужества. Хочется же делать людям хорошо, и не хочется делать кому бы то ни было плохо. Но в сложившейся культуре не всегда это получается.

Разрешение таких ситуаций требует прежде всего ясного, точного и безжалостного (как сказал бы Кастанеда) понимания, кто в этой ситуации кому кто, кто на что претендует и на каких основаниях.



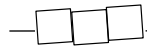
Представления о ситуации у ее участников могут быть весьма различны (ср. 1–1–5 и 1–1–6). Родители могут полагать своих детей «обязанными» делать или даже чувствовать (во всяком случае — выражать) то-то и то-то, но дети могут быть с этим совершенно не согласны. Однако нужно иметь в виду, что представления всех участников о ситуации входят в саму ситуацию, и их следует так или иначе учитывать. Другое дело — как учитывать, то есть, будучи обстоятельствами, включенными в ситуацию, воззрения и нужды участников ситуации не должны быть прямыми регулятивами поведения для других участников.

Существенным моментом ситуации является то, насколько представления, воззрения, потребности и убеждения «хозяина поля» могут рассматриваться как переменные. Если мужчина уходит из семьи, имея для этого какие-то основания, а жена кричит ему: «Я без тебя не могу!» — это может быть «просто» эмоциональный выплеск, но может быть и определенная психическая действительность, то есть, может быть, она в самом деле «не может» (чего?). И мужу приходится решать, готов ли он посвятить оставшуюся жизнь удовлетворению ее «потребности в нем», или он, наоборот, готов — будь что будет — предоставить ее самой себе. Как всегда, в пользу того или иного решения может быть приведено множество доводов, но в конце концов приходится просто принимать решение. (Напомню здесь, что не принимать решения — это тоже решение).

Важно не попасть здесь в представление «меня заставляют». Решение каждый раз должно быть собственным решением, и это должно быть — важнейший момент! — решением «за себя». Приняв во внимание все составляющие ситуации, человек решает, как он сам поведет себя в этой ситуации. Если он готов чем-то жертвовать для других ее участников — это его решение, если не готов — это тоже его решение.

Есть еще один аспект этой ситуации — нарциссический: стоящий перед выбором человек может нуждаться в одобрении, в том, чтобы выглядеть «хорошим», «благородным», «заботливым», да просто «добрым». Здесь не место обсуждать нарциссическую проблематику¹, но в рамках предлагаемой здесь логики можно и эти потребности включить в состав ситуации. Если я не готов на какие-то действия или готов на какие-то жертвы ради того, чтобы как-то выглядеть, и это для меня важно, я должен иметь это в виду. Насколько я буду с этим считаться — это, опять же, мой выбор.

¹ Автор надеется посвятить ей следующую книгу.



Обобщая ситуации этого типа, можно сказать, что в них один человек («хозяин поля») перекладывает на другого человека, которого он воспринимает как находящегося в его поле, ответственность за себя.

В конце концов отказ девушки, в которую влюблен молодой человек, — это с ее стороны просто сообщение о положении дел: «Не люблю». Полагать девушку «причиняющей» горе молодому человеку — это уже интерпретация, причем основанная как раз на механизме слияния: «Раз я ее люблю, значит тем самым я уже предполагаю какое-то “мы”, и в этом “мы” она причиняет мне боль».

Аналогичным образом можно рассматривать требования родителей к выросшим детям. На основании каких-то социальных норм (норм формирования этого самого «мы») родители могут полагать себя «вправе» чего-то требовать, но, может быть, для детей эти нормы не действительны, они живут в другой субкультуре. Другое дело, что претензии родителей — это действительность их жизни, и по человечески с ними следует считаться, но считаться — не значит выполнять. Необходимо «по совести» решить, какую меру внимания и заботы дети хотят и могут им уделять, и это — тоже всегда экзистенциальный выбор, хотя бы даже он проявлялся в такой мелочи, как телефонный звонок.

Типичным примером перекладывания на другого человека ответственности за себя является так называемая парентификация: требование от ребенка ответственности за состояние родителя. Это простая ситуация. С одной стороны, право требовать чего-то обосновано положением родителя; как мы увидим (см. 3–1–6), психическая функция воли основана на воспитываемой у ребенка изначально способности послушания. Но когда содержанием требования является ответственность ребенка за состояние родителя, отношение как бы переворачивается: не имея возможности напрямую управлять родителем, ребенок все же оказывается за него (в какой-то степени) отвечающим. Оказывается, что средством управления состоянием родителя для ребенка служит управление собственным состоянием.

Приучение ребенка к эмпатии («Видишь, мама устала») может плавно перейти в передачу ответственности («Из-за тебя мама устала» — «Из-за твоих капризов, из-за необходимости водить тебя в школу, из-за необходимости следить за выполнением твоих уроков...»). Я знал семью, в которой дочка была вынуждена жить с чувством вины по поводу того, что «из-за нее» у мамы язва желудка. Спрашивается, какого рода нарушения возникнут у дочки «из-за» мамы, которая постоянно держит ее виноватой?

2–2–4. Слияние и сценарии

Еще одна точка зрения, с которой полезно рассмотреть невротический механизм слияния — *сценарии совместной жизни*.

Поведение человека в той или иной ситуации определено его ролевым положением в определенном сценарии (ср. 1–1–5, 1–1–6). В наборе типовых ситуаций, задаваемых определенной культурой, у каждого человека есть свой сценарий относительно того, как он в той или иной ситуации должен себя вести. Ситуации для него определены возможными *жанрами* («на работе», «дома», «первое свидание», «праздники с родственниками» и т. п.), и относительно каждого жанра, субжанра и т. д. у него есть определенный сценарий, осознанный или неосознанный.

Система жанров, как феноменов мезоуровня, образует то, что А. Адлер называл «*жизненным стилем*» (феномен макроуровня) и реализуется на микроуровне в «*узлах ткани жизни*» (см. 3–2)

Сценарии жанрового поведения обязательно включают для человека определение того, *кто* он там такой, кто там *Другие* и каковы его отношения с Другими. Оказываясь в совместной ситуации с Другим (Другими) и имея неизбежно какой-то сценарий по поводу этой ситуации, мы, — если не умеем сознательно *работать* со своими и чужими сценариями, — вынуждены либо пытаться подстроить Другого (Других) под свой сценарий, либо подстраиваться под его (их) сценарий, — либо и то, и другое.

Если, скажем, девушка вышла замуж и у нее есть определенное, — осознанное или неосознанное, — представление о том, как ей следует жить с мужем в качестве жены, она неизбежно начнет себя и его «подтягивать» к соответствию с этим представлением. Она будет радоваться, когда жизнь этим представлениям соответствует, и «обламываться», когда не соответствует. Причем в том отношении, о котором мы говорим, она будет радоваться не только тогда, когда ей просто хорошо, а тогда, когда жизнь соответствует ее сценарию. И огорчаться она будет не только тогда, когда ей просто плохо, а тогда, когда возникает несоответствие тому, как «должно быть» (понятно, что тут может работать и механизм интроекции).

Нередко «хорошие» взаимоотношения строятся на том, что людям удается договориться, чтобы подыгрывать друг другу в своих сценариях: ты подыграешь мне, а я за это подыграю тебе. Это может делаться неосознанно, но вполне определенно. И когда такие договоренности нарушаются, возникают чувства обиды и вины. То есть в этом смысле слияние является как бы негласной, невысказанной

договоренностью о тех правилах, по которым «мы с тобой» будем жить.

Хотя возможен, естественно, и более разумный, психотехнический вариант, когда сами сценарии становятся предметом *работы*.

Рассмотрим специфическую действительность совместных сценариев более подробно.

Если я принимаю кого-то на роль в своем сценарии, может оказаться, что в какие-то моменты мой образ себя в этом сценарии зависит от этого кого-то (например, от его оценок, но это только одна частность). Таким образом, я оказываюсь зависимым от поведения того, кого я принял в свой сценарий, причем не только «по жизни», но и в смысле бытовой зависимости, но и «по сценарию».

Вот пример. Если по сценарию некоего мужчины он должен быть таким мужем своей жены, чтобы она была им довольна, он зависит от того, довольна ли она им. Вне того механизма слияния, о котором мы говорим, человек, например, может бояться, что жена устроит скандал, но это — полбеда. А главная беда в том, что нарушается сценарий. И вот тут уж он постарается сделать все, что угодно, чтобы сценарию соответствовать. Или, если его сценарий так устроен, он будет, соответствуя такому сценарию, испытывать тяжелое чувство вины.

Оценки «плохой/хороший» — один из обычных примеров. Человек не просто зависит от чьей-то оценки, а — если продолжать говорить об интересующем нас механизме, — сценарий его отношений с другим человеком устроен так, что *по своей роли* он должен получать от кого-то определенную оценку, быть ему плохим или хорошим.

В этом механизме человек оказывается задействованным в определенную схему управления. Ему приходится не просто так или иначе быть с партнером, а манипулировать им таким образом, чтобы он доставлял нужную «обратную связь» по его сценарию. Обратная связь оказывается уже не собственно обратной связью, а удостоверением того, попал ли человек в рамку своего сценария. Манипулирование партнером в рамках совместного сценария может выполняться посредством манипулирования собой, чтобы с помощью себя как средства в сценарии партнера (чаще всего на бессознательном уровне) подстроиться так, чтобы он *по своему сценарию* дал человеку обратную связь, которая ему нужна *по его сценарию*.

Это только описывается так длинно и сложно, а происходит совершенно элементарно. Вот типичный клиентский запрос: приходит

студентка с проблемой, что она-де плохо учится. Терапевт спрашивает, хочет ли она хорошо учиться. Выясняется, что на самом деле ей нужно, чтобы мама считала ее «хорошей девочкой», а мама считает хорошими девочками тех, кто хорошо учится. И она пытается хорошо учиться, однако это плохо получается, потому что само по себе это «учение» девочке совершенно неинтересно. Хорошо было в школе — там это практически ничего не стоило. А в институте, где нагрузка несколько увеличилась, это становится проблемой.

Или, скажем, «плохой муж» по сценарию ищет женщину, кото-рой он будет «плохим мужем». Для этого он (часто встречающийся сценарий) сначала будет «замечательным принцем», который пообещает ей все на свете, а потом обманет и будет мучиться чувством вины, чего ему и было нужно. И уж, конечно, он найдет такую девушку, которой по ее сценарию положено мечтать о хорошем муже...

Таким образом, мы видим, что речь идет о специфических типах сценария — *сценариях слияния*, где от партнера требуется специфическая обратная связь и приходится прибегать к манипуляции, — собой и другими, — чтобы ее получить.

Для более полного понимания этого аспекта слияния следует перейти с мезоуровня на микроуровень.

Для этого мы можем воспользоваться понятием «общепринятой реальности» — одной из существенных для жизни форм поддержания человеческой общности.

Как не раз говорилось, у нас есть общая физическая реальность, есть общая пневматическая (духовная) реальность. А психическая реальность в отличие от физической и пневматической у каждого своя. Мы строим ее на основании даваемого нам из культуры языка и культурных норм, но также и личного опыта, так что каждый человек строит ее по-своему, и потому эта психическая реальность оказывается в какой-то степени уникальной.

Чтобы жить вместе и взаимодействовать, люди создают некоторую общую, *общепринятую* реальность и очень заботятся о ее поддержании. Общепринятая реальность во многих пунктах отличается от «реальной реальности». Некоторое приближение к «реальной реальности» мы можем видеть у обладателей «тэксне» — того или иного искусства или мастерства (в том числе — науки в современном смысле слова). Мастерство, владение тем или иным материалом обязательно связано с большей, чем в случае «общепринятого», — хотя все равно, конечно, относительной, — осведомленностью о том,



«как там все устроено». Относительно тэхе имеет смысл известное утверждение, что практика — критерий истины. Но такая «практика» есть только у мастеров тэхе.

Общепринятая реальность не подлежит проверке практикой. Существует замечательная история о том, как Аристотель написал, сколько ног у мухи, и много веков так называемые «ученые» (то есть книгочеи) переписывали эти сведения из рукописи в рукопись, пока не пришло время «естествоиспытателей», которые посмотрели, сколько у мухи ног на самом деле. Оказалось, что Аристотель ошибся...

Общепринятая реальность — это то, о чем люди *договариваются* (явно или «по умолчанию»), и в этом смысле, конечно, оказывается, что культуры подразделяются на субкультуры, суб-суб-культуры и т. д., и у каждого сообщества оказываются более или менее свои общепринятые реальности. Так что общепринятая реальность подлежит не проверке, а *согласованию*. И в процедурах этого согласования работает *слияние особого рода*.

Тут возможны, «крупным помолом», три стратегии. Одна — разумная; это реальное «согласование», то есть отработка различий посредством дифференциации картины мира (в том числе — с использованием идеи «рангов», см. 1–2–1). Другие две стратегии — это как раз варианты микрослияния, вызываемые беспокойством за свою реальность: уступить чужому *мнению* или навязывать свое.

То, что называется «спором», — если отвлечься от случаев, когда это спор «кто кого», или «ты меня уважаешь», — это как раз борьба вокруг того, кто кому навязет *свою* реальность в качестве *общепринятой среди «нас»*. Спор живет на том, что спорящие как бы предполагают, что у них *должна быть* единая психическая реальность. Поэтому люди спорят, чтобы привести собеседника в свою реальность, потому что альтернативой представляется «затягивание» в чужую реальность, с помощью того, кто кого убедит или переспорит.

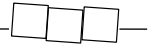
Возвращаясь к теме сценариев совместной жизни, можно заметить, что совместная жизнь предполагает более глубокое согласование реальностей, чем, скажем, простое знакомство. Если в моей реальности совершенно определенно известно, что пол моют шваброй, потому что не наклоняться же с тряпкой, а в ее реальности, наоборот, также определенно известно, что пол нужно мыть тряпкой, потому что швабра только размазывает грязь, — это серьезное расхождение. Не всякая пара сумеет проверить истинность выдвигаемых



положений или (верх психотехнического мастерства) позволить каждому из партнеров мыть пол по-своему.

Еще труднее согласовать представления о должном и недолжном сексуальном поведении. Можно ли ему с интересом смотреть на других женщин? Можно ли ей принять в день рождения цветы от бывшего одноклассника, который пять лет назад был в нее влюблен?

Когда речь идет о поведении, требуемом от партнера сценарием каждого из партнеров, может возникнуть значительное напряжение. Как уже говорилось, механизм слияния в отличие от *согласования в контакте* состоит как раз в том, что человек считает либо себя обязанным соответствовать чужому сценарию, либо партнера обязанным соответствовать его сценарию, и не допускает обсуждения и согласования этих сценариев.



2-2-5. Слияние и социализация

Еще одна разновидность механизма слияния связана с недостаточным различием форм социального взаимодействия, которые мы связывали — одни с «большим социумом» (Gesellschaft), другие с более или менее близкими отношениями между людьми (Gemeinschaft), то есть разделением социального (социетального) и личностного планов (см. 2-1-1).

Чтобы понять это разделение, полезно обратиться к этапу развития Эго, который можно условно связать с выходом ребенка из семьи в школу. В этот момент, как правило, инициируется то, что можно назвать «социализацией» (см. 1-1-3).

Когда ребенок приходит в школу, его сознание приобретает особое, *культурно-нормативное* измерение. Его учат: «Так пишут, так не пишут, так говорят, так не говорят». Он может попытаться возразить: «А моя мама говорит вот так», — но ему ответят: «Нет, *по-русски* так не говорят». Основанием здесь оказывается то, что есть соответствующая *норма* русского языка, и школьная учительница имеет своей основной задачей *приобщение школьника к культурным нормам*. Но так же, придя в школу, ребенок приобщается к *нормам социетального плана*, в соответствии с которыми люди «вставляются» в социальные роли. Он теперь не Вовочка, а ученик 1-го класса «А». А то, что он одновременно с этим еще и Вовочка, — это уже *другое* дело. И если он пытается выполнять социетальную функцию, осознавая себя как Вовочка, то обязательно сталкивается с массой неприятностей.

На предыдущей стадии развития родитель находится в функциональных отношениях (отношениях управления) лично с ребенком. Отношение власти и подчинения здесь *личное*. Совершенно ясно, кого тебе надо слушаться, кого о чем ты можешь попросить, — это всегда конкретная личность (парентальные фигуры), и, соответственно, мир, — во всяком случае, с точки зрения власти и подчинения, — описывается миром и мифом семьи, в которой ребенок растет.

Когда ребенок пошел в школу, его инициируют в совершенно иную систему отношений. Он пописал палочки, ему надоело, он говорит: «Я больше не хочу». А ему говорят: «Ты должен отсидеть урок». И рано или поздно, с большим или меньшим усилием или насилием ему объясняют, что его поведение теперь должно быть *социальным*. В семье его поведение должно было соответствовать требованиям папы и мамы, а теперь его поведение должно соответствовать *безличной социальной норме*: «Все сидят, и ты сиди». Если ребенок этого не осваивает, если он не понимает, что учительница

его учит не потому, что она его любит, и ругает не потому, что не любит (такое может быть, но это — момент *дополнительный*, замутняющий суть дела), то есть что их отношения по существу *безличны*, он пытается подменить социальные отношения «личными», как бы «семейными».

Как только ребенок инициирован в социетальный план, этот социетальный план начинает его «видеть», считать своим элементом и применять по отношению к нему весь набор средств для того, чтобы им управлять. Ребенок оказывается *замеченным* социетальной действительностью и его вынуждают стать членом социетальных сообществ, где отношения определяются социально-ролевым функционированием, принципиально отличным от личных отношений в семье. И если человек этого не понимает, это оказывается одним из вариантов невротического механизма слияния.

Какова динамика вхождения ребенка в систему социальных отношений? Во-первых, сами родители социетально аккультурированы, то есть являются членами этой системы и ребенка к этому так или иначе готовят. В миф-мир ребенка это как-то входит. Большинство детей в школе не оказываются асоциальными, потому что они знают, что родители их так жили и живут, и родители их родителей так жили. И если до поры до времени они ребенка берегли от этого, то только потому, что у социума есть для ребенка специальная ниша с *нулевым* уровнем социетальной ответственности. Как правило, дифференцированные общества имеют несколько ниш с нулевой социетальной ответственностью, например: монастырь, сумасшедший дом, пенсионеры и — главное — дети.

Переход от младенца к ребенку происходит в момент, когда к ребенку начинают относиться как к способному на собственную психологическую произвольность и ответственность. Это определяет коммуникативную ситуацию ребенка, которую он, как утверждает Выготский, ассимилирует в своем развитии. Он теперь — тот, кто отвечает за свое поведение. Но социетальная позиция у него нулевая, он не несет социетальной ответственности. Социетальная же инициация состоит в том, что человеку предлагается принимать роли и нести ответственность за их выполнение — пока не наступит срок освобождения, как рассказывается в известном анекдоте, когда мальчик пошел 1 сентября первый раз в первый класс, прибегает домой из школы, швыряет портфель в угол и кричит: «Скорей бы на пенсию!»

Приобщение ребенка к социетальному плану жизни не может оставить его прежним. Его психологический гомеостаз резко нарушается. Ребенок теперь оказывается принадлежащим двум системам — старой системе семьи и новой социетальной системе, и ему нужно найти новый гомеостаз, распределяющий его по этим системам. У него теперь две жизни — домашняя, или «личная», — и внешняя, социетальная, и он как-то между ними распределяется. У него возникает грань между «личной» и «общественной» жизнью.

Это может происходить с кризисами, но проходит относительно безболезненно, если как семья, так и школа настроены соответствующим образом. Скажем, ребенок уже имеет во дворе или в детском саду друзей, он это уже умеет, а тут у него и в школе появляются друзья, это смягчает ситуацию. Оказывается, что у него есть не два противопоставленных плана, а три взаимосвязанных — семья, приятели и школа.

Отношения в семье при этом тоже изменяются. Нельзя думать, что к старым отношениям типа Р-Д просто добавляются социетальные отношения. Ребенку теперь надо *интегрироваться* как участнику и того, и другого плана. Он теперь уже совсем не тот ребенок, каким он был до того. Здесь появляется возможность для еще одного типа слияния — если он, или родители, или он с родителями пытаются искусственно сохранять старые отношения в семье, которые реально уже не существуют.

Важную роль в преодолении ставших теперь архаичными Р-Д отношений играет подростковая группа. «Уйти из дома» (то есть преодолеть архаические Р-Д отношения) часто бывает трудно, в группе это сделать легче, чем поодиночке. Поэтому принадлежность к группе становится специфической ценностью такой группы, и часто противопоставляется принадлежности к семье. Одна из основных противоборствующих ценностей подростковой группы — «маменькин сынок (дочка)». Во двор теперь зовут *из* дома.

В подростковой группе создается специфическая система отношений: «братство» становится аналогом сиблингов (братьев и сестер в семье), а лидер группы маскируется под «старшего сиблинга», который отчасти выполняет функции *родителя*, но не как от рождения навязанный *родитель*, а как добровольно (или якобы-добровольно) выбранный «старший брат». Внешним оправданием является обычно идеология — любая, пусть самая странная (допустим, отказ носить теплую одежду зимой), хотя внутренне — это динамика замены родителя.

Здесь может появиться еще одна разновидность слияния — слияние с подростковой группой или с лидером, на которого *переносятся* отношения типа Р-Д, но с существенными коррективами.

Есть сообщества, которые специфическим образом настаивают на таком слиянии. Яркий пример — так называемые «деструктивные секты», с их искусственным «мы», которое требует *принадлежности* и добивается ее любыми, подчас довольно «крутыми» (типа внедрения фобий и даже шантажа) средствами. Суть этого типа отношений состоит в том, что на некоторую социетальную систему проецируются отношения типа Р-Д + отношения с сиблингами.

Таким образом, в группе такого рода очень остро стоит проблема лояльности. Нормальная лояльность — это принятие своей социетальной роли и честное и ответственное (в меру принятия) ее исполнение без личного с ней отождествления. Невротическая лояльность, основанная на слиянии, — это принятие социетальной роли как условия («платы») восстановления в новой среде «личных» (*псевдо* — личных, поскольку теперь они основаны на слиянии) отношений по поводу принадлежности к данной группе.

Тема лояльности приводит нас к еще одной форме слияния с группой. Такой формой является оправдание своего поведения ссылкой на то, что принято в группе, или чего требует та или иная группа, в которую человек входит.

В чем здесь ошибка? Если человек ведет себя определенным образом по правилам данной социотехнической ситуации и сам отвечает за то, что он делает, все ОК. Но если он пытается переложить с себя ответственность на некое сообщество, тогда это одна из разновидностей слияния. Он может сказать: «Я так поступаю, потому что “мы” (демократы/коммунисты/православные/евреи/филателисты/ответственные работники) так поступаем».

Кстати, это характеризует тип сообщества. Например, с психотехниками это не пройдет. Они — *техники*, люди искусства, личного мастерства. Художник или писатель тоже не может сказать: «Я так нарисовал, потому что мы, художники, так рисуем». Впрочем, здесь есть тонкие моменты. Человек искусства не может не пользоваться *средствами* своего искусства, в частности и в особенности общезначимыми языками культуры, к которой он принадлежит. Его индивидуальная техника проявляется в своеобразном сочетании общезначимых элементов.



Это заставляет нас обратить внимание на еще одно важное различие. Есть общества, в которые человек вступает добровольно, но есть и такие общества (самого разного масштаба, от земного-человечества-в-целом до семьи), в рамках которых человек рождается и проходит свою социализацию. Можно назвать первые *сообществами*, вторые *социумами* (различая микро-, мезо- и макросоциумы).

В сообщества человек «вступает», это — в норме — *акт его произвольности*. Это хорошо выражено в известном анекдоте про англичанина, оказавшись на необитаемом острове, построил себе три дома: дом, в котором он живет, клуб, в который он ходит, и клуб, в который он не ходит.

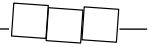
Мера произвольности является вместе с тем и мерой ответственности. В идеале каждый из участников вступает в сообщество для решения своих *лично-принятых* задач, поддерживает сообщество, даже в случае некоторых расхождений, пока расхождения не переваливают за критический порог, стремясь влиять на «политику» сообщества, выходит из него, если решает, что сотрудничество стало невозможным (тоже политика). Это нечто вроде идеальной партии в идеальном демократическом обществе, с поправкой на то, что как задачи, так и организационные формы разных сообществ различны, различна мера причастности индивида и пр.

С точки зрения психотехники, конкретнее — механизма слияния, в рамках сообщества не следует допускать *насилие* ни сообщества по отношению к себе, ни своего по отношению к сообществу и его членам, нужно принимать *на себя* ответственность за собственные действия в социетальной среде. Социетальная среда — это системная сумма социальных организаций, больших и меньших, микро-, мезо- и макро-, в которые входит индивид, которые пересекаются с другими, в которые, допустим, данный индивид не входит, а входят участники тех групп, в которые он входит, и т. д. Это среда, в которой индивид обладает определенной произвольностью, хотя, конечно, как всякая человеческая произвольность, эта произвольность ограничена, потому что он входит в некоторую *систему*, или потому, что его приятель входит в некоторую систему, а он цепляется за приятеля и т. д. Это действительно «среда», которая живет по своим, подчас не зависимым от данного индивида, законам.

Слиянием на социетальном плане мы называли перекладывание ответственности за свое поведение на социетальные группы, или, наоборот, попытку «руководить», управлять, манипулировать такого рода социальными организациями не по их законам, а, например, по-родительски, или по-начальственному, — т. е. недостаточное по-



нимание сущностных законов этого плана. Здесь, как мы видели, возможны два типа слияния. Один тип слияния — это непонимание социетального плана, неумение учитывать его и попытки действовать в нем по законам личных отношений. Второй тип слияния в этом плане — это попытка отказаться от своей произвольности, т. е. перекладывание на социетальные сообщества ответственности за свое поведение, между тем как нормальное поведение относительно социетального плана — это принятие на себя ответственности за функционирование в этой среде и использование механизмов этой среды для взаимодействий с другими людьми (ср. 1–1).



2–2–6. Работа с обидой

Как уже упоминалось, обида (наряду с невротической виной) — одно из типичных проявлений механизма слияния.

Обида — довольно ядовитое психическое образование. «Питать» обиду вредно для психики (а также для межличностных отношений). Это что-то вроде физической боли, только на психическом уровне. Боль указывает на какие-то проблемы организма, но терпеть боль и жить «через боль» (как живет большинство людей) совершенно не полезно. Проблемы, на которые указывают наши обиды, могут быть более или менее явными, более или менее актуальными, но так или иначе, раньше или позже эти проблемы требуют решения.

Мы будем иметь в виду в основном два типа такого рода решений: (1) проработка обиды в *рекапинге* (см. 3–2–3), когда отношения между «обиженным» и «обидчиком» перестали быть актуальными, но человек сохраняет и «питает» свою обиду, нанося вред своей психике, (2) проработка обиды в реальных, актуальных отношениях, которые обида замутняет, портит, искажает.

И в том и в другом случае проработка обиды требует как бы «раздвоения» работающего: одна часть психики (субличность) *удерживает* обиду, не дает ей ускользнуть, другая (ведущая) часть психики (другая субличность), не отождествляясь с обидой и не давая ей «захватить власть», осуществляет процесс проработки, — достаточно длительный и сложно организованный. В реальных отношениях это должно быть достаточно серьезное и мотивированное намерение прийти к взаимопониманию, «разрулить» отношения. В рекапинге — желание избавиться от «лярвы» которая питается энергией человека и вмешивается в его психическую жизнь.

Иными словами, с одной стороны, обиду как феномен нужно полностью *допустить*, иметь перед собой. До тех пор, пока человек гордо утверждает, что-де он не обижается, пока он со своими обидами «борется», не допускает их, вытесняет и т. д., — работать с ними невозможно, потому что они для него *не представлены, не с чем* работать. Обиду, с которой человек собирается работать, нужно *полностью и целиком выявить* и для начала понять ее, признать, что на своем месте, там, где эта обида находится, — она *по-своему права*. Обиженная субличность действительно имеет какие-то свои «резоны».

С другой стороны, это, конечно, совершенно не повод для того, чтобы в моменты не работы, а просто жизни говорить: «Вот, я переживаю обиду, чтобы не загонять вовнутрь, потому что загонять во-

внутрь отрицательные эмоции вредно, лучше их...» и т. д. И загонять обиду вовнутрь (вытеснять, подавлять) — ошибка, и выражать обиду, жить ею, *питать* ее — это тоже ошибка. Нельзя давать обиде взять над собой верх и позволить ей *жить* на своей психике, нельзя целиком, всем собой становиться обиженным.

Для проработки обиды к ней нужно отнестись с большей серьезностью, чем она сама к себе относится. Она «проскакивает» в полусознание и вертится в уме, как заезженная пластинка, именно потому, что мы относимся к ней недостаточно серьезно. Обиду нужно *брать в работу*.

Что такое обида? Обращаясь к различным определениям (в сети, в психологической и в околопсихологической литературе их множество) мы прежде всего сталкиваемся с значительным разбросом в отношении *категоризации* этого феномена: обиду определяют как «событие», «переживание», «чувство», «жизненную ситуацию» и пр. (не говоря уже о специфическом юридическом подходе, который, впрочем, не будет нас здесь занимать). В рамках нашего коммуникативного подхода мы будем характеризовать обиду как *коммуникативный феномен*, шире — своеобразную *транзакцию* (расширительно пользуясь термином Э. Берна), структуру которой нам предстоит рассмотреть.

Рамки рассматриваемого феномена можно уточнить, имея в виду смежные термины: оскорбление, унижение, огорчение, досада, нанесение (реального) вреда и др. (читатель может продолжить список, мы же будем обращаться к такого рода границам по мере необходимости).

Согласимся с пониманием обиды как «нанесения ущерба *статусу* человека» (одно из определений, которые приводятся в Википедии). Граница с термином «оскорбление» позволяет уточнить: по-видимому, речь идет о «статусе» в каких-то *личных*, скорее всего, даже доверительных отношениях, а не о внешнем, социальном статусе человека. Обида возникает тогда, когда фрустрируются какие-то ожидания человека, которые он считает оправданными и «законными», исходя из своих отношений с другим человеком (или с другими людьми). Если, например, придя со своей девушкой в гости к друзьям, молодой человек перестает обращать на нее внимание, увлекшись не касающимся ее разговором, это может быть для нее обидным. Если мама купила себе новые красивые туфли (третьи за полгода), а подросшая дочка вторую зиму ходит в стоптанных до дыр бесформенных ботинках, дочке обидно.



Обиду отличает от просто *огорчения* то, что обиженный считает свою фрустрацию *причиненной* ему обидчиком (или обидчиками), как бы *направленным на него действием* (неважно, сознательным или бессознательным) *или отсутствием ожидаемого действия*. Можно сказать, что обиженный человек «читает» поведение своего партнера (партнеров) как направленную на него транзакцию, несколько уже — коммуникацию, не соответствующую тем представлениям об отношениях, которые обиженный считает так или иначе установленными.

Отметим, что такое «прочтение» ситуации возможно постольку, поскольку в культуре есть такое представление, такой «шаблон»: обижаться детей учат, так же как учат говорить, вести себя за столом, играть в берновские игры и пр. (ср. 3–2–9) Соответственно, такие представления «вменены» и партнеру обиженного, так что он легко может почувствовать себя *обидчиком* (или, наоборот, вести себя осторожно, опасаясь стать обидчиком). С другой стороны, реальный партнер может не осознавать «обидность» своего поведения (или даже не знать, что его назначили партнером), так что коммуникативная структура обиды может замыкаться (и часто именно так и происходит) на *виртуального* обидчика, часто, однако, отождествляемого с реальным человеком.

Таким образом, мы можем выделить три «такта» в формировании обиды: (1) переживание фрустрации, (2) *когнитивное осознание* ситуации как *транзакции* со стороны обидчика, (3) переживание — теперь уже — обиды как таковой, про что можно сказать, что человек теперь «питает обиду» на кого-то. Может появиться и часто появляется (4) дополнительный рефлексивный момент, так сказать «накручивание» обиды: «обидно, что он меня обидел».

Итак, мы выяснили, что обида возникает в интерпретации обиженного, который интерпретирует поведение (или речь) своего партнера (партнеров) как транзакцию, наносящую ему обиду. В рамках теории коммуникации мы можем отобразить его представление о ситуации как коммуникативный акт, в котором имеют место Адресант («обидчик»), Адресат (обиженный) и «сообщение». Мы выяснили также, что сообщение, полученное обиженным (Адресатом) в транзакции (осознаваемой им таким образом), наносит ему обиду, если фрустрирует его ожидания, направленные на Адресата.

Рассмотрим некоторые имеющиеся здесь варианты коммуникации.



(1) Адресант может сознавать, а может не сознавать, что он осуществил некую транзакцию. В случае, например, когда молодой человек, приведя свою девушку в гости, перестает обращать на нее внимание, он, скорее всего, не осознает свое поведение как «транзакцию», направленную к девушке. Он просто «ведет себя естественно» (для него), а она — почему-то — обижается. Здесь трактовка поведения молодого человека как *транзакции* целиком принадлежит Адресату — обиженной девушке.

Дальше начинаются тонкости и сложности. Если, например, такая ситуация складывается не в первый раз, и девушка уже просила молодого человека, чтобы он больше так не поступал, можно предположить, что у нее уже больше оснований считать, что его поведение *направлено* в ее адрес. «Намеренность» транзакции возрастает, если при последующем обсуждении молодой человек говорит что-то вроде: «Что ж мне теперь уже и с друзьями нельзя поговорить?!»

(2) Адресат и Адресант могут по-разному оценивать формы поведения и взаимодействия, которые, по идее, должны были бы определяться заданными отношениями. Муж может считать, что жена должна гладить его рубашки, но жене это, может быть, не приходит в голову. Или она осознанно считает, что не должна этого делать. (Структура обиды, впрочем, в этих двух случаях несколько различается.) Дочь может считать, что отец должен был бы уделять ей больше времени, в то время как отец считает себя занятым и устающим на работе и полагает, что с его стороны вполне достаточно, что он обеспечивает дочери определенный уровень благосостояния и благополучия.

(3) Само «сообщение» (обижающее поведение) может оцениваться с точки зрения принятых в данной культуре (субкультуре) норм и ценностей. В нашем кругу, например, принято считать, что детей не следует бить (по крайней мере, постоянно и/или жестоко), и с точки зрения такой нормы поведение родителя, жестоко избившего ребенка, может считаться «объективно» или «справедливо» обидным, хотя существуют (до сих пор) субкультуры, где бить детей — не только возможно, но даже и необходимо.

(4) Обижающим является поведение, которое принимается обиженным за *произвольное*. Между тем это — не простая проблема. Например, при детальном анализе детских обид на родителей почти всегда выясняется, что они просто *не могли* вести себя иначе — не умели, не имели возможностей, не были психологически подготовлены к роли родителей (тем более к завышенным требованиям ребенка).

Итак, исходным эмоциональным переживанием для обиды является переживание фрустрации. Но обида есть не просто это переживание, обида есть коммуникативная трансакция, — так сказать, «возвратная» трансакция, то есть — метакоммуникация. Даже если «исходной» коммуникации (трансакции) как бы и не было, человек, назначенный обидчиком, не делал (по его мнению) ничего обидного и не имел в виду кого-то обидеть, обиженный реконструирует его поведение или речь как обижающую его коммуникацию.

Иными словами, обида обязательно содержит обвинение, и это обвинение квалифицирует поведение обидчика как обижающую коммуникацию.

Чем же обида отличается от собственно обвинения? По-видимому, обиженный занимает несколько другую позицию — *позицию жертвы*. Обида заменяет «нормальную» — активную — реакцию на исходную «обидную» коммуникацию (типа «бей — беги») пассивной реакцией «подставления себя» под обиду. Возможно, что этологические корни этого положения в том, что активная реакция по каким-то причинам невозможна или неуместна, но ситуацию «отработать» нужно, и она отрабатывается внутренней метакоммуникацией.

Это может быть объяснением того, почему/зачем обиду так долго «питают»: это имеет смысл, если альтернативой оказывается *принятие без отреагирования* фрустрирующей ситуации. В разрешающем обиду психотерапевтическом действии аналитик предлагает *другую альтернативу*, которая может быть связана с *рефреймингом* ситуации.

Обида возникает, когда некая фрустрация воспринимается (осознается) в рамках определенного *фрейма* (см. 1–1–6). К этому фрейму относятся представления человека, переживающего обиду, о его отношениях с обидчиком, об ожиданиях, уместных в рамках этих отношений, иными словами — об уместном и неуместном поведении партнера (обидчика), о мере значимости этих отношений для человека, переживающего обиду, и о различных аспектах этой значимости (то есть вхождение данного фрейма в различные объемлющие фреймы, характеризующие положение человека в различных аспектах и отношениях), а также — на чем мы далее остановимся более подробно — возможность и уместность иных реакций на переживаемую фрустрацию.

Фрейм, создающий возможность обидеться, относится, по Ирвину Гофману, к той категории, которая предполагает «участие воли, целеполагания и разумности», то есть предполагает произ-

вольное и неслучайное поведение обидчика. Но более того, предполагается, что поведение обидчика как минимум *имеет (или должно иметь) в виду* человека, переживающего обиду, в каком-то смысле *на него направлено*. Мы уже фиксировали это, описывая это поведение в терминах коммуникации. Но, продолжая это рассуждение, мы должны теперь саму обиду тоже характеризовать как коммуникацию, которая, таким образом, оказывается *метакоммуникацией*, и именно в этой метакоммуникации исходное поведение обидчика *определяется как «обижающая» трансакция*, «нанесение обиды».

Впрочем, эта метакоммуникация остается *виртуальной*, то есть оказывается *внутренним переживанием*, а не актуальной коммуникативной трансакцией. В этой внутренней виртуальной метакоммуникации обиженный предстает для себя как *жертва* «обижающей трансакции» и застывает в этом положении. Выражение, высказывание обиды является *вторичным* по отношению к этому переживанию и имеет тем самым гораздо более сложную коммуникативную структуру, к чему мы обратимся позже.

Сказанное может прояснить исходный психологический смысл переживания обиды: если ситуация такова, что адекватная реакция на поведение обидчика невозможна или неуместна (например, мать двоих детей, не имеющая ни собственной крыши над головой, ни денег, ни работы и пр., не может просто дать оскорбившему ее мужу пощечину, повернуться и уйти, — да к тому же он физически ее намного сильнее), но ситуация все же требует метакоммуникативного выхода — оценки и отреагирования имеющей место фрустрации, такой метакоммуникативный выход осуществляется, но виртуально, внутренне, интрапсихически, — и это и есть переживание обиды.

Таким образом, переживание (и дальнейшее «питание») обиды включает представление себя как жертвы, не имеющей возможности адекватно реагировать на поведение (коммуникацию) обидчика. Это может прояснить то упорство, с каким в некоторых случаях человек продолжает удерживать, «питать» свою обиду. Если фрейм обиженного устроен таким образом, что единственной альтернативой удержанию обиды оказывается признание, что обидчик был «прав», имел право вести себя определенным образом, ставя обиженного в определенное положение (которое ему никак не хочется занимать), и *если обидчик является по-прежнему важным для обиженного*, то обиженному только и остается, что обижаться.

Здесь и необходим психотерапевтический *рефрейминг* — предоставление клиенту широкого набора альтернатив в описании и осознании ситуации.

Итак, каковы же переменные нашего рефрейминга?

(Здесь мы имеем в виду только исходную, базовую структуру обиды. Между тем практически психотехник всегда имеет дело с гораздо более сложными коммуникативными структурами, которые надстраиваются над обидой, эксплуатируют обиду, стремятся намеренно нанести или, наоборот, избежать нанесения обиды и т. п. То есть практически нужно проделать непростой предварительный анализ, позволяющий добраться до конкретной обиды, прежде чем применять нижеследующие альтернативы).

Обида имеет три «фокуса»: отношения между обидчиком и обиженным, значимость и образ обидчика и образ себя. Хотя фрустрация, вызывающая обиду, может акцентировать один из этих «фокусов», но, вообще говоря, она задевает все три.

(1) Прежде всего под вопрос может быть поставлена *произвольность* обидчика и произвольность «нанесения» им обиды. Тут возможны многочисленные варианты, все перечислить, конечно, нет возможности. Например, дети, даже став уже взрослыми и имея собственных детей, часто продолжают думать, что их родители *могли бы*, если бы хотели и считали нужным, вести себя с ними в их детстве иначе. Против этого предположения часто помогает «замыкание» ситуации на их собственный родительский опыт. Часто психологически полезно напомнить клиенту, что его родители, когда он был маленьким, были примерно в таком же возрасте, как он сейчас, и предложить ему оценить, насколько он сам (она сама) способен удовлетворять тем требованиям, которые он (она) выдвигает от имени ребенка (с поправкой на соответствующие изменения в уровне и образе жизни).

С другой стороны, обидным может быть как раз «непринятие во внимание» обиженного, то есть отсутствие «намеренной произвольности» в поведении по отношению к нему. Если муж, через пару лет после свадьбы, возвращается к прежнему образу жизни, как будто никакой жены у него нет, это может для него быть вполне «непроизвольным», но именно эта «непроизвольность» обижает его жену. Тут можно обратить внимание на то, что взаимоотношения пары — это система, и что если жена пассивно ждет знаков внимания со стороны мужа, то ее доля участия в происходящем тоже значительна.

(2) Множество переменных связано с «семантикой» обижающей транзакции. У партнеров может быть весьма различное представление о том, что уместно и что неуместно в рамках связывающих их отношений, и если эта уместность или неуместность воспринимается «по умолчанию», то раскрытие соответствующих «меню» может

дать возможность попросту распутать недоразумения. Он, например, думал, что жена должна вести хозяйство — убирать, готовить, стирать и пр., и то, что она этого не стала делать сразу после свадьбы, сильно его обижало — он полагал, что таким образом она выражает неуважение и отсутствие любви. Между тем в ее семье готовил обычно отец (любил он это дело), а хозяйством занималась домработница (состоятельные были люди), и ей просто не приходило в голову, что теперь она могла бы сама этим заняться. До свадьбы совместное времяпрепровождение проходило в поездках или встречах, питались в кафе и ресторанах, проблемы хозяйства не было, а теперь оба растерялись...

(2а) Особый случай — когда «семантика» обиды представляется явно и резко нарушающей нормы, которые в данной среде представляются общепринятыми. Обида в таком случае представляется «справедливой», что, разумеется, ее лишь отягощает. В таких случаях рефреймингу придется переопределить значимость соответствующих фигур, — к чему мы и переходим.

(3) В этом и следующем пункте пойдет речь о переопределении отношений и/или переопределении значимости и/или «референтности» фигуры обидчика. Начнем с последнего, рассматривая значимость и референтность партнерских фигур на примере детско-родительских отношений. Значимость семейных отношений, особенно отношений с родителями, настолько глубоко пронизывает нашу культуру, что подвергать саму эту значимость сомнению имеет смысл только если не остается другого выхода (то есть когда установление удовлетворяющих отношений с родителями действительно невозможно). В прочих случаях сильный, но редко используемый ход состоит в различении значимости и референтности. Попросту, из того, что родительские фигуры являются реально очень значимыми для психики большинства людей, не следует, например, что мы можем доверять им, нашим родителям, те или иные формы оценки себя и участие в формировании образа себя. Если мама меня не любила (а она могла просто этого не уметь, или я был ей некстати, или... — да мало ли что), из этого никак не следует, что я не достоин любви. Любовные отношения с матерью остаются для меня жизненной необходимостью, но вместо того, чтобы обидой поддерживать призрачную надежду на то, что она меня все-таки будет любить, я могу *перевернуть отношение*: я могу сам любить ее, причем *на своих основаниях* — любить ее такой, какая она есть (или какой она была), не требуя — как оно и бывает в подлинной, «бытийной» любви — ничего взамен (см. 2–1–8).



(4) Наконец, темой может стать переопределение отношений. Возвращаясь к примеру с молодым человеком, который привел свою девушку к приятелям и забыл о ней, мы можем предложить этой девушке заметить (и не позволять себе это проигнорировать), что не так уж она значима для этого молодого человека, что отношения их не таковы, какими ей — в ее обиде — представляются. Может быть, если она заметит это вовремя, ей придется одновременно заметить, что и он ей вовсе не так мил и дорог, как она себе вообразила, что он нужен ей просто как человек, для которого она — соль земли, а коль скоро он это воображаемое положение отвергает действием, то не пора ли поменять свои представления об этих отношениях. На этом обида, — а вместе с ней и отношения — развеются как дым, и каждый пойдет своей дорогой...

Разумеется, этот набросок не выполняет задачу логически полного перечня возможных альтернатив, а лишь намечает некоторые направления, в которых стоит подвигаться.

Самое серьезное, что нужно сказать про обиду, — это то, что обиды дают возможность поддерживать иллюзии относительно людей, с которыми мы находимся в каких-то отношениях, и относительно наших с ними отношений. То, что можно было бы назвать «проработкой» обиды, доводящей до полного ее исчезновения, обязательно требует, чтобы человек пожертвовал этими иллюзиями, чтобы он увидел людей и свои с ними отношения более или менее реально. Это неизбежно ведет и к пересмотру образа себя, который в значительной степени зависит от приписываемых себе ролей в тех или иных отношениях, особенно близких. Часто это связано и с пересмотром картины мира, в частности, идеалистических представлений о близких (в частности, семейных) отношениях и вообще об отношениях между людьми.

(Тут полезно иметь в виду, что так называемые «сценарные решения» относительно картины мира, вроде «все мужчины опасны», как правило, именно проникнуты обидой и предполагают лазейку типа «но вот когда я встречу Тебя...», — и тоже совершенно нереалистичны. И отказ от таких «решений» тоже требует перехода к трезвости, то есть такой же жертвы).

Человек, который приносит такую жертву, то есть, отказываясь от «наркоза» обиды, начинает трезво смотреть на мир, — это в значительной степени уже другой человек. Это, кстати, один из способов дифференциации в смысле Боуэна. А рефрейминг данной ситуации

может потребовать, а также повлечь за собой более или менее широкую и глубокую волну ре-фреймирования объемлющих структур.

Понятно, что выражение обиды — это берновская игра «посмотри, что ты со мной сделал (делаешь)». Точнее всего эту транзакцию — выражение (высказывание) обиды — можно назвать *укором*, отличая «укор» от обвинения и т. п. Важной отличительной особенностью этой транзакции является то, что обиженный, объявляя себя таковым — обиженным — уже признает себя «беспомощной жертвой» транзакции обидчика. Таким образом, выражение обиды (будучи вторичным, уже следующим за формированием самой обиды) кардинально отличается от той реакции на исходную транзакцию, которая была бы уместна, если бы обиженный не объявлял себя жертвой. Свободная женщина, вместо того чтобы обижаться, может повернуться и уйти, дав (или не дав) пощечину в ответ на транзакцию, воспринятую ею как оскорбительная (то есть определив эту транзакцию не как обиду, а как оскорбление). Женщина, связанная с обидчиком теми или иными обстоятельствами, не имеющая возможности реагировать адекватно (адекватно своим представлениям), вынуждена *обидеться*. Может быть, обстоятельства позволяют (а может быть, и не позволяют) ей *высказать обиду*, но, делая это, она признает свою беспомощность и зависимость.

Из этого начинает быть понятным, что мешает людям трезво оценивать свои отношения, защищаясь обидой (и многими другими способами) от неискаженного восприятия реальности. Реальность психологических отношений в нашей среде, как правило, не соответствует реальности социальных отношений. Мужья и жены, родители и дети «должны» (с точки зрения интроецированных ими социальных норм) были бы относиться друг к другу совсем не так, как оно имеет место в реальности. Меж тем викторианская чопорность ушла в давно забытое прошлое, и ценность «искренних», «подлинных» отношений в психике людей входит в серьезное противоречие с семейными (и прочими) нормами. Ценность «подлинных» отношений в нашей, психологически инфантилизованной среде переживает прежде всего как *требования* и *ожидания* таких отношений *для себя*, и в результате фрустрация этих ожиданий и отрабатывается как обида.

Альтернативой обиде как психической защите является трезвое понимание своего положения и своих отношений, поиск возможностей приведения своего внешнего положения своим реальным, интрапсихическим чувствам и аттитюдам, или жестко-трезвое осознание невозможности такой коррекции внешней ситуации. Это требу-



ет значительной личной силы, — но, впрочем, и вырабатывает такую силу, в то время как «питание» обиды отнимает, уничтожает личную силу.

Итак, исходная коммуникативная структура: обида на кого-то за что-то. Можно понимать это «что-то» как поведение обидчика, нарушающее тот тип отношений, — близких и доверительных, — который предполагался обиженным. Это нарушение может включать, а может не включать оскорбление, нанесение реального ущерба; все это — детализация «обижающего поведения», значимая в каждой конкретной ситуации, но не входящая в суть понятия, как я его определяю.

«Не обижаться» для обиженного может означать дезавуацию отношений и/или партнера, причем такую дезавуацию, которая угрожает его (обиженного) образу себя (а не только образу обидчика), поскольку этот образ себя значимо зависит от подвопросных отношений.

«Простить» обиду значит прежде всего признать ее «справедливость», и, настаивая на этом, проявить «великодушие», то есть *пристроиться сверху*.

Когда обида «забывается», это чаще всего означает, что обиженный смиряется с тем уроном образу себя, который был нанесен обидной ситуацией.

Следовательно, проработка обиды должна учитывать все эти моменты. Образ себя (как и образ обидчика) в проработке обязательно должны быть пересмотрены, но таким образом, чтобы образ себя восстановил свою целостность, достоинство и прочие необходимые качества. Это может быть темой серьезного рассмотрения, потому что без понимания того, что здесь интрапсихически происходит, трудно провести проработку достаточно полно и психогигиенично.

Часть 3. Свобода в себе

В первой части книги мы увидели возможность свободы в социуме, во второй — возможность свободы в личных отношениях. Но к собственной психике многие из нас относятся по-прежнему наивно, полагая, что-де «Я — это я и есть».

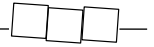
Между тем, как мы уже не раз отмечали, психика имеет довольно сложное строение. Обнаружив в какой-то момент, что ведет себя каким-то совершенно неподобающим образом, — например, накричав на ребенка, — человек вынужден формулировать что-то вроде: «Неужели это — я?» или «Я была сама не своя». Оказывается, что человек нередко бывает несвободен сам в себе.

Мы говорили о разделении содержания и механизмов психики на «свое» и «не-свое», подлинное и неподлинное. Рассматривая так называемые «невротические механизмы», мы обнаружили еще одну грань не-владения собой.

Мы также отмечали, что в процессе взросления, отделения от родительской опеки и родительского руководства, многие люди не достигают достаточно полной сепарации, остаются внутренне зависимыми от внешнего руководства.

Таким образом, возникает еще одна существенная тема в достижении внутренней свободы — достижение свободы-в-себе. Кому и от чего (от кого?) здесь нужно освободиться, и кто может осуществлять эту работу — непростые вопросы. Этой теме и будет посвящена третья часть книги.

В первом разделе мы поговорим о Работе-над-собой — ее формах, структуре, организации. Далее мы рассмотрим ряд традиционных психотехнических тем. И, наконец, обратимся к сквозной теме этой книги — субличности строения психики и формированию «подлинного Я».



Раздел 3–1. Работа над собой

3–1–1. Три ступени вхождения в Работу

Есть три ступени вхождения в *Работу-над-собой*, и *Работа* на этих ступенях являет себя по-разному.

Эти ступени можно обозначить в соответствии с известной традицией, адаптируя термины к нашим нуждам. В традиции эти ступени называются: *оглашенные*, *верные* и *посвященные*.

Оглашенные — это те, кому рассказали («огласили»), что *Работа-над-собой* существует. Они это услышали и как-то стали с этим себя соотносить. *Верные* — те, кто делает *Работу* важным для себя фактором в жизни. Что касается *посвященных*, — это такие люди, для которых все в жизни так или иначе есть *Работа-над-собой*.

Оглашенные, как правило, работают над собой, чтобы решить проблему или проблемы. Тут есть свои стадии, от совсем начинающих, которые пришли, потому что с женой (мужем, начальником, ребенком) что-то не ладится, до тех, кто понимает, что есть возможность сделать свою жизнь приятнее, интереснее, полнее и т. д. Суть этого отношения к *Работе* в том, что у этих людей есть какая-то «жизнь»: работа-служба, семья, дети, дача, путешествия, кошки-собаки, — и по отношению к этой жизни они надеются использовать *Работу-над-собой* для ее коррекции, организации, оптимизации, совершенствования. На этой фазе *Работа-над-собой* часто принимает форму элементарной психотехники и/или психотерапии.

Это совершенно законная позиция, и было бы неправильно относиться к ней свысока. Но, с другой стороны, эта позиция — не единственная в *Работе*, и на следующих стадиях отношение к *Работе* становится другим.

Верные делают *Работу-над-собой* неотъемлемой частью своей жизни, считают ее необходимой в своей жизни: они участвуют в этой *Работе* потому, что это хорошо, правильно, потому что они считают, что это надо делать. Однако, хотя *Работа* для них становится важной частью жизни, в их жизни есть и другие части. Понятно и очевидно, что все на все влияет, так что *Работа* влияет на их жизнь, но при этом их внутренние установки таковы, что другие части жизни для них существуют как бы отдельно: они отдельно

ходят на работу (не над собой), живут семейной или еще какой-то жизнью.

Работа-над-собой может занимать в жизни такого человека почти такое же важное место, как рыбалка или профессиональные занятия искусством.

И наконец — посвященные. Немного переиначивая классический термин можно говорить о *посвященных-в-Работу*. Для *посвященных-в-Работу* более или менее понятно, что вся жизнь — это и есть *Работа-над-собой*, именно для этого они пришли на землю, и никакой другой осмысленной жизни для них быть не может.

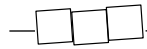
Красиво об этом говорится у А. Лазарчука в «Кесаревне Отраде»¹. Там действие начинается в некоем реальном мире со своей довольно сложной жизнью, включающей реальную магию и другие хорошие вещи, и из этого мира главный герой послан, чтобы выудить некую юную девицу, — очень важное существо, Кесаревну, то бишь царевну, — из нашей постсоветской действительности. Он ее находит и постепенно, очень сложно, с приключениями, ведет обратно в реальный мир. При этом он ей рассказывает, как оно устроено «на самом деле». В момент, когда она начинает размышлять, верить, не верить, как-то к этому всему относиться, она задает ему вопрос: «Где же на Земле находится это место, о котором ты рассказываешь?» А он ей отвечает: «Той Земли, о которой ты говоришь, вообще нет».

Здесь можно напомнить, что в главе о stalking (1–1–4) мы говорили, что для stalkера в правильном состоянии сознания все (то есть ситуация, в которой он находится и должен действовать) может быть не совсем таким, или даже совсем не таким, каким кажется.

Так вот, *посвященные-в-Работу* уже начинают догадываться, а иногда даже просто на уровне ощущений воспринимают то, что «этой Земли», про которую мы фантазируем, что она «на самом деле» есть, «на самом деле» — нет. Мы полагаем, что это — действительность, а при ближайшем рассмотрении оказывается, что значительная часть этой как-бы-действительности — это наша видимость, а то так и кажимость (см. 1–1–3). А что есть в действительности — это на каждой стадии *Работы* вырисовывается по-своему.

Итак, на каждой из стадий представления о *Работе-над-собой* разные. Важно понимать, что то, что мы думаем про эту *Работу*, зависит от того, где мы находимся и кем мы себя считаем. Для огла-

¹ См.: Лазарчук А. Кесаревна Отрада между славой и смертью. М., 2001.



шенных *Работа-над-собой* — это средство, способ решать жизненные проблемы. Для верных — одно из важных, совершенно необходимых занятий в жизни наряду с другими занятиями. Для тех, кто уже что-то понял в этой жизни, все, что они делают и что с ними происходит, — это и есть *Работа*.

В форме коротких афоризмов это звучит так:

Оглашенные работают над собой, чтобы решить свои проблемы, и они правы.

Верные работают над собой, потому что это хорошо и правильно, и они тоже правы.

Посвященные-в-Работу тоже правы, непрерывно работая над собой, ибо что им еще остается.

3–1–2. Психотехника в общем контексте Работы-над-собой

Можно предположить, что психотехника является важным центром Работы-над-собой, но, конечно, она — не единственное, что эту Работу составляет. В нее необходимо включить такую группу деятельности, как воспитание, обучение и образование. Сюда же относится всякого рода пневмотехническая (духовная) работа: разного рода формы духовной жизни, религиозные или вне-религиозные. Нужно иметь в виду также заботу о теле и телесном развитии — от многочисленных программ оздоровления до телесно-ориентированных психотехник.

Воспитание

Первый, поверхностный (но тем не менее очень важный) слой воспитания — это формирование умения адекватно вести себя в различных ролях, ситуациях, обстоятельствах и средах.

Адекватность можно понимать в двух смыслах. В одном, тоже довольно поверхностном (но тоже очень важном) — это соответствие нормам, порядкам, обычаям, установкам той или иной среды, субкультуры и т. п. Как правило, более или менее упорядоченная и развернутая субкультура имеет достаточно широкий набор возможностей поведения для разных темпераментов, характеров, личных особенностей и т. п. Набор этот — усредненный, это одна из сторон так называемой «консенсусной реальности»: представления о том, как принято вести себя в тех или иных обстоятельствах, ролях и пр. Несоответствия нормативно принятому поведению воспринимаются как «негладкость», «нарушения» и, — если нарушения значительны, — неадекватность. Игнорирование этого нормативного консенсуса не дает свободы, наоборот, создает «завихрения», отнимает энергию у самого человека, ведущего себя неадекватно, и часто — у окружающих.

Во втором смысле можно говорить об адекватности поведения человека его собственным целям и задачам в данной ситуации (см. 1–1–8). Искусное владение допустимыми и доступными в данном ареале формами (адекватного) поведения делает эти формы не ограничивающими проявления человека, а, наоборот, его выразительными средствами. Более того, некоторые формы, которые для начинающего осваивать определенное «поле» специфического поведения нормативно неприемлемы, могут — при определенных об-



стоятельствах и при разумном, сознательном контроле, — стать доступными как особые выразительные средства.

Приведу пример из своей личной истории. Когда хороший педагог готовил меня к поступлению в институт, я овладевал нормами и правилами решения определенного рода композиторских задач¹, владение которыми как раз и будет проверяться на вступительном экзамене. После поступления я остался у того же преподавателя в индивидуальном классе и продолжил совершенствование в такого рода задачах. И вот однажды, придя на урок и показывая преподавателю решение очередной задачи, я вдруг увидел, что в определенном пассаже совершил «ошибку». Я ждал, что на эту ошибку мне тут же будет указано и приготовился оправдываться. Но последовало совершенно другое. Преподаватель спросил: «Миша, вы действительно так слышите?» То есть после того как трудный экзамен был пройден, мне предлагалось уже не соответствовать нормам и правилам, а использовать их для творческой работы, с возможностью что-то и нарушить, если таков был действительно мой замысел. Вопрос преподавателя обращал меня к собственной ответственности за мое «поведение» в предметном поле данной задачи (и вообще в этом поле): я мог нарушить какие-то правила, если таков был мой замысел, но если речь была просто о просчете по невнимательности, это так и следовало признать.

В воспитании ребенка ему обычно передаются правила поведения в тех ситуациях, с которыми он сталкивается в родительской, потом школьной среде. Иногда (но, к сожалению, все менее часто) он может увидеть, как ведут себя родители в обстоятельствах их жизни, выходящих за семейные и школьные рамки, но к адекватному хотя бы в первом смысле слова поведению в «большом мире» его обычно не готовят. Так что описания того, как воспитывали детей аристократии, готовя их к поведению (и выполнению соответствующих обязанностей) в «свете», могут вызвать даже легкую зависть.

Таким образом, оказывается, что, как правило, выходя «в жизнь», человек нуждается в до-воспитании, а нередко и в пере-воспитании.

В более глубоком смысле воспитанием можно назвать формирование определенного набора личностных качеств (а также соответствующих им ценностей), которые считаются необходимыми в данной субкультуре и соответствующими предполагаемым ролям

¹ Для тех, кто в теме: речь идет о задачах по гармонии, а нарушение правила, о котором дальше пойдет речь, состояло в использовании параллельных квинт в довольно сложном и плотном контексте.



в жизни человека данной культуры (субкультуры), и здесь воспитание смыкается с образованием в наиболее общем смысле.

Стоит отметить, что в современном воспитании значительное внимание уделяется поведенческим и интеллектуальным навыкам и практически не идет речь о «воспитании чувств». Единственная область, где этому уделяется внимание — это художественное воспитание в его лучших формах. Только в воспитании музыкантов, актеров и т. п. обращают внимание на эмоциональную культуру, культуру чувств, — но и при этом редко осознается, что такое воспитание необходимо и просто для жизни человека среди себе подобных.

Обучение

Современный мир сложен. Это почти целиком мир так называемой «второй природы», то есть разнообразные предметы и отношения в этом мире — рукотворные. И с ними нужно уметь обращаться, а также нужно знать, что в этом мире возможно.

Конкретно понимаемое обучение (об образовании в целом речь пойдет дальше) — это овладение различными навыками, умениями и способами деятельности и поведения (для Эго), различными знаниями о мире (для Когито) и различными способами переживания (для Самости).

Не всегда понимается, что последнему тоже нужно учиться. Один из ярких примеров — звуковысотный слух, различные виды которого не даны от рождения, а формируются в обучении¹. Известно также, что в разных культурах люди по-разному воспринимают цвета. Термин «эстетика» первоначально относился именно к различным учениям о восприятии. Таким образом, многочисленным, представленным в культуре способам восприятия нужно более или менее систематически учиться.

Переходя от элементарных восприятий к общей жизни Самости, можно сказать, что нужно учиться восприятию искусства, восприятию природы, нужно учиться восприятию и переживанию человеческих отношений. Ср. у Пушкина: «... скитаться здесь и там, дивясь божественным природы красотам и пред созданными искусствами и вдохновенья трепещу радостно...», — это требует не только общей образованности, но и конкретной «техники восприятия» (Пушкина в лице этого, разумеется, специально учили). Без овладения такими

¹ См.: Гиппенрейтер Ю.Б. О восприятии высоты звука. См. также: Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики.

техниками (то есть обучения им) человек рискует остаться на уровне поп-культуры, с ее примитивными, грубыми воздействиями.

Я всячески рекомендую, наряду с общим образованием в отношении культуры, взять для специального обучения восприятию какой-нибудь конкретный раздел искусств (например, живопись эпохи Возрождения, или русская литература XIX века, или древнегреческая скульптура, и т. п.) и тщательно проработать, с соответствующими лекционными курсами, критико-искусствоведческой литературой и обязательным знакомством с подлинными произведениями, — в течение года-двух и более. При возможности в этой работе очень полезно иметь руководителя-профессионала.

Передача знаний о мире (сфера Когито) — одна из основных задач школы. В современном школьном образовании победила так называемая «реальная» струя (в отличие от «классической», где основой образования считалось овладение древними языками) — в большинстве школ естественно-научные знания заметно преобладают над гуманитарными (и над «техническими», к чему мы еще вернемся). Я еще застал людей, которые в школе изучали древнегреческий язык и утверждали, что это — основа формирования (классического) мышления. Сейчас мышление формируется (если ставится такая задача) в основном как «математическое» или естественно-научное. Картина мира, которая предлагается школьникам, — это естественно-научная картина конца XIX века, о развитии различных наук и современных научных представлениях ученики узнают либо из дополнительных занятий, либо посредством самообразования.

Высшее образование более или менее профессионализировано, так что обучение в области знаний, не соответствующих выбранной студентом специальности, остается, опять же, личным делом студента — если ему хватает на это времени и энергии.

Соответственно, формирование более или менее современной картины мира — даже естественно-научной — это, как правило, дело последующего самообразования, включающего обучение в ряде направлений.

Гуманитарная сфера в обычных школах (есть и исключения, типа вальдорфской традиции) как правило представлена в основном уроками литературы. Критику этих школьных курсов мы не будем здесь разворачивать, — она слишком очевидна. Кроме необходимости художественного обучения, о котором сказано выше, очевидно необходимы знания о человеке в самых разных аспектах — медицинском, психологическом, антропологическом, культурологическом и т. п.

В начале XX века в педагогической общественности обсуждалось, на чем надо делать акцент — на специальном обучении или на общем образовании. В конце концов к середине XX века пришли к представлению, что необходимо и то, и другое в некотором гармоническом соотношении. В обучении должны быть дисциплины, в которых человек хорошо продвинулся, и одновременно должно быть охвачено более или менее полно все поле необходимых знаний. Если что-то упущено, дальше начинается ситуация, которую описывал великий русский классик: «узкий специалист подобен флюсу, полнота его односторонняя». С другой стороны, если человек занимается всем вообще и ничем в особенности, — он тоже недалеко уйдет.

Есть еще вопрос, следовать ли по линиям, где человек наиболее способен, и осуществлять обучение и развитие на этих линиях, или наоборот — делать акцент на линиях, где он менее способен, где ему труднее всего, а (внешние) успехи наименьшие. Ответ и здесь состоит в том, что необходимо находить оптимальное, гармоничное соотношение этих линий.

И, наконец, нужно сказать несколько слов об обучении различным умениям, способностям и навыкам, необходимым в бытовой и профессиональной жизни современного человека. Если школа и уделяет какое-то внимание этой стороне дела, то, как правило, совсем незначительное. Уроки «труда» играют в школьном образовании достаточно незначительную роль, в высшем же образовании профессиональное обучение, как правило, предполагается делом практики, выходящей за пределы основных курсов (счастливые исключения, конечно, вполне возможны).

В заключение этой темы необходимо сказать, что главное здесь — само умение учиться, чему, как правило, редко учат в учебных заведениях (разве что по личной инициативе педагогов) и что является залогом возможности и способности продолжать обучение на протяжении всей жизни.

Образование

Разговор об обучении и воспитании естественно смыкается с разговором об образовании. Терминологическое различие состоит в том, что под обучением можно понимать конкретное овладение теми или иными «предметностями», под образованием же — тот общий «личностный» результат, который возникает при освоении этих предметностей. Не так важно, какие конкретно области искусства выберет для самообразования человек, важно, какое влияние это



окажет на его личность. Собственно, «образование» — это и есть образование (формирование) личности. Не так важно, какие именно области науки интересуют человека, важно, какой тип мышления в результате соответствующего обучения будет в нем сформирован.

Важной стороной образования является широта кругозора, так что помимо освоения тех или иных частных предметностей или дисциплин необходимо постоянно расширять общие представления о различных «мирах» — мире культуры, мире науки, социальном, даже географическом мире. Достаточно тут упомянуть, какой шок постиг жителя пустыни, где вода была большой ценностью, когда он оказался на берегу ниагарского водопада, низвергающего эту самую воду в огромном количестве и совершенно «бесполезно»...

Впрочем, расширение необходимо соотносить с «углублением», то есть постоянной оценкой в Самости: что это мне дает, как это меня развивает и пр. Как известно, многознание не учит мудрости. Но и узость кругозора мудрости не свойственна. Так что здесь, как всегда и везде, нужно искать и находить собственную меру, оптимальность.

Психотехника не может заменить духовной жизни и духовной работы. Но также и пневмотехника не может заменить психотехнику.

Духовную жизнь часто пронизывают невротические механизмы интроекции и слияния: так называемая «вера» вполне может быть интроектом или «верой заодно», вместе со всеми. В этом, конечно же, нет ничего «духовного». Психотехника в этом отношении призвана расчистить поле для реального вхождения в духовные пространства.

Бытует надежда, питающая много духовных групп, религиозных школ и т. п. организаций, что «сверху», со стороны духовности можно решить все психотехнические проблемы. Есть такой замечательный образ, что, мол, не нужно чистить барабан от пыли, достаточно сильно по нему ударить, и вся пыль слетит. Досматривая этот образ, нетрудно заметить (так часто и бывает в действительности), что пыль тут же и оседет примерно там, откуда взлетела.

Было бы неправильным отрицать психотехническую ценность многих методов духовной работы, таких как молитва, медитация, различные формы индуцирования измененных состояний сознания, таких, например, как холотропное дыхание по Грофу¹. Но реализа-

¹ См., напр.: Гроф С. Путешествие в поисках себя. М., 1997.



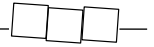
ция психотехнической составляющей этих методов возможна, — как показывает тот же Гроф, — только в соответствующих, специально для этого организованных условиях. Иначе невротик остается невротиком, а обретаемые им (даже если это происходит) пневмотехнические способности и возможности имеют шанс оказаться скорее тормозом, чем фактором, способствующим его развитию.

Что касается работы с телом, важно, в каком контексте она осуществляется. Один край может быть представлен совершенно невротической (ипохондрической) «заботой о здоровье», другой, реальный и осмысленный — действительно здоровым образом жизни и хорошей телесно-ориентированной психотехникой¹.

Важным достижением многих направлений телесно-ориентированной психотехники является осознание связи телесных и психических проявлений и проблем. С другой стороны, многие медицинские и «физкультурные» программы часто не принимают во внимание эту связь, что уменьшает их эффективность.

Таким образом, психотехническая Работа-над-собой находится в широком контексте смежных направлений образования и самообразования, заботы о жизни тела и духовной жизни. Вместе с тем, психотехника, как работа с собственным «Я», служит одним из естественных центров всей этой Работы.

¹ См., напр., хороший обзор в: Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия.



3–1–3. Структура Работы-над-собой

Структура Работы-над-собой может быть описана схемой из пяти блоков. В центре схемы — организация Работы. Внизу — задачи, вверху — помощь, на горизонтальной оси слева — средства и методы, справа — процесс Работы.

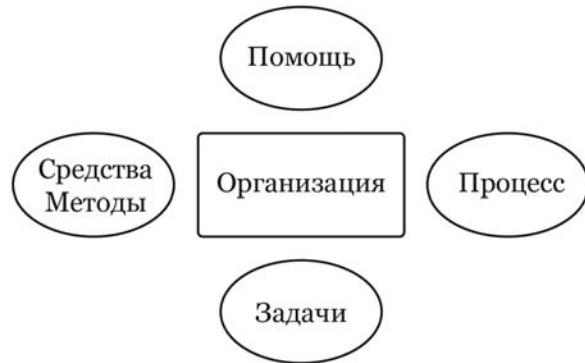


Рис. 4

Работа-над-собой как деятельность (хотя деятельность является лишь частью или, точнее говоря, одной из проекций Работы) должна осуществляться в более или менее определенных предметах и в том числе в решении определенных задач. Нужно выполнять какие-то конкретные задания, получать какие-то конкретные результаты.

Например, в рамках элементарной психотехники (см. 3–2) прорабатываются привычки, желания, отрицательные эмоции и т. п., в рамках психотехнической терапии — невротические механизмы и невротический характер. В рамках пнеумотехники можно говорить о медитации, молитве и пр.

При этом, конечно, нужно помнить про лягушек в сметане: ты делаешь нечто, а выйдет что-то совсем другое, но чтобы что-нибудь вышло, делать-то нужно некое совершенно определенное «нечто».

Для оглашенных задачи Работы возникают чаще всего из проблем «по жизни», и эти проблемы надо уметь переводить в задачи (см. 3–1–7). Впрочем, может быть и так, что, узнав о возможности жить не так трудно и скучно, как живут «люди», человек может, желая что-то усовершенствовать, поставить какие-то конкретные задачи Работы. Для оглашенных проблемы и желания являются основной мотивирующей силой в Работе.

Специфической, и при том вполне конкретной задачей Работы может быть поиск выхода на другой уровень Лабиринта жизни, если Лабиринт опознан и такого рода задача может быть поставлена.

Верные имеют уже, как правило, какие-то планы и проекты Работы. Эти проекты нередко возникают, как и у оглашенных, из тех же жизненных проблем и желания достичь каких-то определенных результатов «по жизни». Но другим источником планов и проектов является для них представление об общем направлении своей Работы и Работы вообще, а также согласование этих представлений с руководителем, который теперь становится уже не просто помощником в решении жизненных проблем, но именно руководителем Работы.

Например, не переставая решать какие-то конкретные, жизненно важные проблемы, можно заняться психотехнической проработкой личной истории, особенно обстоятельствами развития в детстве. Почти всех нас там ждут неожиданные открытия и возможности.

Наконец, посвященные-в-Работу имеют уже определенные, конкретные и индивидуализированные программы и проекты, а также способны относиться к ним достаточно гибко, «без фанатизма». Программы и проекты, из которых вытекают в каждый момент частные задачи Работы, нужно иметь, но поток их формирования и изменения может и должен в реальном времени идти параллельно потоку реализации этих проектов.

Без помощи никакая Работа невозможна. Как известно из красивой байки барона Мюнхгаузена, вытащить самого себя за волосы из болота, по меньшей мере, затруднительно. Нужна какая-то опора, находящаяся вне того места, где человек блуждает по своему Лабиринту. Только очень наивные люди гордо говорят, что «человек должен сам решать свои проблемы». Проблемы своего компьютера или автомобиля эти люди предпочитают доверять специалистам. Наверное, они думают, что сами устроены значительно проще...

Для начинающих помощь приходит в виде ближайшего руководителя — психотерапевта, лидера группы, прораба Работы. Но сам-то прораб знает, что передаваемое им не он выдумал. Он где-то у кого-то учился — хотя бы психотерапии (а также — желательно — многому другому). И его учителя тоже не все сами выдумали. Существует — так или иначе организованная — цепь Работы, начало которой рядовому работнику-над-собой вряд ли может быть известно, а конец представлен его собственными усилиями.

Иными словами, помощь предполагает «вертикальные» отношения: человек должен быть готов обратиться за помощью и принять ее, должен допустить в своем сознании представление о том, что есть люди, которые знают о нем (то есть — о его психике) — в некотором смысле — больше, чем он сам. С другой стороны, это очень своеобразная, специфическая «вертикаль» — психотехническая, в отличие от многих других «вертикальных» отношений между людьми, в том числе — отношений власти.

Искать помощь и принимать ее — два весьма различных процесса: сначала работник ищет руководителя, прикидывая и оценивая людей вокруг себя на предмет «подходящести» в качестве руководителя. И, конечно же, нужно иметь в виду, что «помощь-в-Работе» может быть фальсифицирована, а ситуация, когда за этой помощью обращаются, может быть корыстно использована недобросовестными людьми. Но когда руководитель выбран, нужно — в каких-то отношениях и в какой-то мере — верить себя ему, иначе никакая Работа не станет возможной. Мера критичности и лояльности по отношению к руководителю — очень тонкая вещь, но без нахождения этой меры Работа обречена на неудачу.

Вот как пишет о помощи великий знаток Работы, ученик Гурджиева, Дж. Г. Беннетт¹: «Условием получения помощи является наше желание и способность ее получить. Это не настолько очевидно, как кажется поначалу, поскольку мы обычно не сознаем, в какой именно помощи нуждаемся. Истинная помощь составляет то, чего мы не способны достичь посредством собственных усилий. ... Мы не «делаем» Работу, но нельзя также и сказать, что Работа совершается над нами. Мы можем участвовать в Работе в меру наших возможностей...»

Работа осуществляется определенными средствами, методами, техниками. Как и любая другая работа, Работа-над-собой требует определенного арсенала и зависит в своем содержании от того, какой арсенал доступен работающему и его руководителям.

Важно, чтобы методы, применяемые в решении данной задачи, не были интроектами. Передаются только схемы методов, в конкретной же ситуации их нужно приспособить к конкретной задаче и, так сказать, «оживить», то есть именно использовать метод, а не давать методу использовать себя для его реализации (см. 1–2–2).

В нашей Работе мы соединяем методы элементарной психотехники, субличностного анализа и Я-синтеза, используем сведения из современной социологии, семейной психотерапии и др., привлекая также по мере необходимости и уместности некоторые техники из так называемых «эзотерических» систем — Гурджиева, Кастанеды, болгарского учителя Беинса Дуно и др.

Собственно, методам и техникам посвящена почти вся третья часть книги, а также многие главы в других частях.

На другом конце горизонтали обозначен блок процесса Работы.

Есть такая байка. Приходит дед к доктору, просит полечить. Доктор его долго обследует, потом выписывает рецепт. Внимательный такой доктор, очень деду понравился. Приходит дед домой, и в память о хорошем докторе выпиливает рамочку, вставляет в нее рецепт и вешает на стену, а потом всем показывает: «Вот, мол, у какого хорошего доктора побывал». А рецепт-то, как нетрудно догадаться, был на лекарство, чтобы его купить да принимать помаленьку.

В наших условиях Работа-над-собой должна осуществляться как процесс, требующий определенных, более или менее постоянных, усилий. При всей своей очевидности это утверждение далеко не так тривиально, как может показаться. Укажу лишь два направления этой нетривиальности. Во-первых, есть вульгаризованный миф о некоторых эзотерических традициях, где «просветление» приходит «само» и мгновенно, а вопросы подготовки к этому мгновению не обсуждаются. Известный наш Иван-дурак сидел-сидел себе на печи, а потом взял, да вместе с печью и поехал. Такая у него «благая карма»...

Во-вторых, миф этот, может быть не всегда сознательно артикулированный, царит в сознании многих людей, которые мечтают о «просветлениях», достижениях и прочих хороших вещах, много знают о своих задачах, о том, где можно получить помощь, какими средствами и методами можно воспользоваться, — но только почему-то не могут начать, а уж о том, чтобы продолжить, и речи нет.

Знающие люди настоятельно рекомендуют ежевечерне (или — как вариант — по утрам следующего дня, или вообще кому как удобнее, но желательно в одно и то же время) просматривать свой день. Это — ближайшее, наиболее простое представительство процесса Работы, как само по себе, так и в качестве контроля над прочими ее составляющими. Потому что, если вы просмотрели один день, просмотрели другой, просмотрели третий, и вдруг заметили, что для ак-

¹ Беннетт Дж.Г. Семь направлений Работы. М., 2001.

туализированного процесса Работы не нашлось места ни сегодня, ни вчера, и завтра, похоже, не найдется, — вам, может быть, захочется с этим что-то сделать...

Впрочем, предметно организованная часть Работы — самая понятная и простая ее часть. Другая часть состоит в том, чтобы сознавать себя в потоке жизни. Важно различать эти состояния. Упражнениям и задачам отводится специальное время, занятия эти требуют большой концентрации, и желателен обстановка их специальным ритуалом.

Если пытаться и в обыденной жизни все время что-то с собой «делать», это портит две вещи. Во-первых, портится само ощущение ритуально обставленной деятельности Работы с большой концентрацией, это оказывается размыто. Но еще хуже то, что мы таким образом не даем себе возможности сознавать свою действительность: какова, например, наша повадка, походка, хабитус, интонация, вообще как мы ведем себя по жизни. При установке на постоянное размытое дергание себя мы лишаем себя возможности увидеть, как же с нами обстоит дело на самом деле.

Еще более важно замечать не только содержание тех или иных своих действий, но те состояния в которых мы находимся. С одной стороны, это могут быть не удовлетворяющие нас состояния, но, только заметив и пережив их, мы получим возможность их изменить. С другой стороны, бывают моменты, когда человек живет полной жизнью и понимает, что он живет. Работа приводит к таким состояниям, и они — самое ценное, что мы можем получить посредством Работы.

И, наконец, в центре, как венец всей схемы, находится блок организации Работы.

Организация Работы — это та *третья сила*, в терминах Гурджиева¹, без которой ничего не может произойти. Есть *желание работать*, что-то менять, что-то делать — это *активная сила*. Есть *инерция* обычной жизни — *пассивная сила*. Наивные энтузиасты Работы не всегда отдают себе отчет, насколько инерция обыденной жизни сильнее, чем их (подчас эйфорический) энтузиазм. Но чтобы что-то начало и продолжило происходить, *Работа должна быть организована*. И эта организация должна реально представлять собой *независимую третью силу* — *согласующую*.

¹ О трех силах по Гурджиеву см.: Успенский П.Д. В поисках чудесного.

Поэтому везде и всегда, где была какая-нибудь *Работа*, были очаги *организации* этой Работы, то есть такие места, где этим занимаются как бы «ортогонально» потоку обыденной жизни. Из того, что нам известно — это пифагорейские школы, ранняя платоновская академия, группы стойков¹ и т. д. Впрочем, все такие места имеют тенденцию закостеневать и превращаться в инерционные факторы обыденной жизни, типа религии, школьной философии или науки.

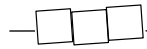
С точки зрения образа жизни речь может идти, например, о *хронотопе Работы*: что, где, когда происходит, когда и куда я «хожу на Работу»? Если говорить про индивидуальную Работу, то, что у человека вписано в регулярный образ жизни, то есть в расписание дня, недели, месяца, — то имеет шанс быть сделанным. Если вы приучили себя каждый вечер просматривать свой день, это делать довольно легко, а если такой привычной установки нет, то приходится каждый раз заново решать, делать ли это сегодня, — и неизвестно, каким будет этот выбор.

В простом случае организацию может обеспечить более или менее постоянно собирающаяся группа. Более сложный организм Работы предполагает ряд дополнительных моментов, вроде совместного проведения досуга, обмена литературой, разного рода «кураторства» и т. п. Организация Работы предполагает ряд точно соблюдаемых правил, которые регулируют типы отношений между участниками групп. Например, это могут быть только «рабочие» отношения (на чем настаивает большинство психотерапевтических школ), или — что более сложно — предполагается возможность перехода из одних отношений в другие, например, из рабочего кабинета за чайный стол.

С точки зрения образа себя нужно ответить на вопрос, кто я такой в отношении *Работы-над-собой*. Кроме разделения на оглашенных, верных и посвященных (см. 3–1–1) тут можно говорить про идеалы и допуски (см. 3–1–5): с одной стороны, я, допустим, считаю себя человеком, который работает над собой ежедневно, еженедельно, год за годом. С другой стороны, сегодня-то, если я чувствую себя очень усталым после работы-за-деньги, можно и не работать, можно и завтра, но уж послезавтра совсем ничего не делать нельзя, нужно хотя бы одно упражнение из зарядки сделать, создать себе ощущение, что нечто все же делается...

Организация определяет конкретную взаимосвязь остальных элементов нашей схемы (рис. 4). Она обеспечивает соответствие ме-

¹ Ср.: Адо П. Духовные упражнения и античная философия. М.; СПб., 2005.



тодов задачам, своевременную просьбу о помощи и правильное ее использование. Можно сказать, что организация Работы — это статическая проекция процесса; процесс можно рассматривать как разворачивание организации во времени. С другой стороны, сама организация складывается в результате закрепления определенных, функционально удавшихся процессов.

Может показаться, что изложенное в этой главе либо слишком абстрактно, либо вполне очевидно. Однако же структура Работы-над-собой — очень жесткая конструкция, и если кто-то попытается работать, не учитывая необходимости так или иначе обеспечить все ее блоки, его ждет много разочарований. Путь, действительно ведущий туда, куда хочется попасть, как известно, очень узок.

3–1–4. Слои психотехнической Работы-над-собой

Общая схема психотехнической Работы содержит три пересекающихся слоя. Можно представить их себе как этапы, но при этом нужно иметь в виду, что по времени они могут накладываться друг на друга, поэтому мы будем говорить о них скорее как о слоях.

Первый слой — элементарная психотехника. «Элементарная» не в том смысле, что она проста. Речь здесь идет об овладении *элементами* психотехники. Мы постепенно осваиваем их с большей или меньшей глубиной, переходя от единичных наблюдений к системному представлению о том, как мы живем в окружающем нас мире.

Этот слой можно разделить на два «пояса». Первый посвящен исследованию элементов, составляющих образ жизни. Это прежде всего привычки, обязанности и желания. Здесь также можно обратить внимание на пронизывающую жизнь большинства людей ложь, так называемые отрицательные эмоции, и начать формирование воли как необходимого условия Работы-над-собой.

Во втором поясе психотехнического слоя мы получаем возможность посмотреть на системную организацию элементов, выявленных в первом поясе, как на более или менее организованный и установившийся образ жизни.

По мере разворачивания работы в сфере элементарной психотехники рано или поздно обнаруживается, что усилия как бы наталкиваются на какую-то «стенку». Человек сталкивается с более глубокими проблемами, которые принято считать психотерапевтическими. Образно говоря, это можно представить как распутывание неких запутанных «узлов», чего-то вроде «багов» в «программном обеспечении» психики. Речь идет о нарушениях в функциональных структурах психики, то есть Эго, Самости и Когито.

В правильно организованной Работе элементарная психотехника сочетается с психотерапией, как составные части общей психотехнической Работы. Без психотерапии элементарная психотехника как правило «вянет». С другой стороны, психотерапия, не поддержанная «волевой» психотехникой, как правило, теряет эффективность. По мере прохождения психотерапии овладение элементами психотехники, — если им по-прежнему уделяется некоторое внимание, — углубляется, психотехническое мастерство рас-



тет. Психотехника и психотерапия взаимно поддерживают друг друга.

Таким образом, второй слой — это частичная психотерапия, постановка и решение частных проблем «среднего уровня» (см. 1–1–7). Здесь мы занимаемся проблемами, которые удастся изолировать и изолированно прорабатывать. Опираясь на многообразие психотерапевтических техник и методов, автор этой книги в основном пользуется в психотерапии техникой субличностного анализа и Я-синтеза, которым будет посвящен специальный раздел (3–3).

Здесь нормализуются отношения Внутренних Фигур разного рода, вроде Детей и Родителей по Э. Берну, и других субличностей. Одной из фундаментальных тем этого слоя является проработка отрицательных эмоций, в отношении которых субличностный анализ может в значительной степени освободить, например, от чувств невротической обиды и вины.

Чтобы схема «слоев» реализовалась, нужно много везения и много искусства. Нужно, чтобы поначалу удалось изолировать элементарные психотехнические задачи (работу с привычками, с ложью и т. п.), а на втором этапе — задачи «среднего уровня». Реально это возможно далеко не всегда. И даже когда оказывается возможным, человек все равно «на самом деле» чувствует, что нечто «не так» не в области частных задач — даже если они решаются, — а просто «не так». Это связано с тем, что в отличие от частных невротических симптомов, которые являются предметом работы на втором слое, здесь мы имеем дело с целостностью невротического характера, черты которого — тоже, разумеется, невротические, — человек некритически принимает за «собственные» черты.

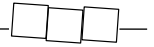
Здесь речь уже не идет об отдельных проблемах и частных защитах. Мы обнаруживаем, что имеем дело с системой защит, реактивных образований и тому подобных вещей, которые организованы в некоторую *систему*, в некоторое псевдо-единство. Это единство — невротическое, ригидное, жесткое, неадаптированное, но обычно человек принимает это единство за «себя».

Проработать невротический характер как сложное системное образование значит перестать быть тем, чем ты себя считал до этой работы. Абстрактно может быть понятно, что «со мной что-то не то», но конкретно это ощущается как «это же я и есть», и потеря этого может переживаться в значительной степени, как потеря «себя».



К счастью, человек, — каким он приходит к началу Работы, — не целостен и не однороден. И хотя невротический характер кажется человеку тем «я», за которое он себя принимает, вне него остается много разнообразных проявлений, часто — довольно ценных. Опираясь на них, человек может посмотреть на «себя» как бы со стороны, увидеть этот «характер» во всей его невротичности и вступить с ним в борьбу.

Для тех, кто, не отступив перед невротическим характером, продолжает *Работу*, начинается борьба за преобразование «ложной личности» в истинную, нормальную, полезную личность, находящую свое законное место в системе психики. Формируется то, что Боуэн называет «твердым Я», Винникотт — «Творческим Я», многие называют это Индивидуальностью. Понятно, что психика при этом должна занять свое правильное место в системе физического–душевного–духовного человека.



3–1–5. Идеалы, ценности и «допуски»

Все мы имеем какие-то представления о том, как нам следовало бы жить, что такое хорошо и что такое плохо. Но при этом каждый из нас имеет систему «допусков» — той меры отклонения от этих идеалов, какую он может себе позволить. Этому находят различные оправдания, от обобщенного «Человек же не ангел» до уничижительного «Да где уж мне».

Можно воспользоваться шкалой обычных ученических отметок, чтобы оценить, насколько тот или иной человек позволяет себе отступать от собственных идеалов. Если идеал принять за «отлично», то из самого термина — от чего, собственно, «отлично»? — нетрудно понять, насколько «обычное» полагает возможным отличаться от «идеального». На другом конце шкалы — «неудовлетворительно» (более низкие оценки можно считать выражением аффекта оценивающего). Обычный диапазон — от четверки с плюсом до тройки с минусом.

«Четверка» описывается студенческой шуткой «х.о.р. = хотел отлично — раздумал». Это человек, который не делает лишних усилий, потому что он и так хорош (и ему хорошо), он и так выше среднего. Он считает, что среднее — это «посредственно», а он живет «хорошо».

Потом можно научиться видеть оттенки. Скажем, «3–» — это человек, который обломанными ногтями цепляется за относительно пристойную жизнь. «4–» звучит как постоянное «все-таки»: «Все-таки я немножко выше троечника». «4+» — звучит как «почти»: «Я почти отличник». И т. д.

Оценки эти могут быть различными в разных сферах жизни. Человек может считать себя хорошим работником, но чувствовать себя посредственным в области какого-нибудь хобби. Человек может полагать себя хорошо разбирающимся в киноискусстве, но с трудом справляющимся с бытовыми трудностями. Однако, как правило, люди довольно определенно (хотя не всегда осознанно) относят себя к одной из этих категорий «по жизни» в целом, и каждая такая оценка системно *определяет образ жизни человека*, равновесие ее плюсов и минусов, — его, так сказать, *гомеостаз*. Это можно обнаружить, внимательно посмотрев на себя и на других. Гомеостаз «троечника» вполне определенно отличается от гомеостаза «четверочника», а гомеостаз «отличника» — совсем другое дело. Можно заметить, что даже так называемый «хабитус», то есть то, как человек обходится со своим телом — как ходит, стоит, сидит и т. п., — в определенной степени выражает эти категории.

Важным моментом психотехники можно считать различие в переходах между градациями одного и того же «балла», например от тройки к тройке с плюсом, и между соседними баллами, например от тройки с плюсом к четверке с минусом. В первом случае требуются какие-то достижения в оцениваемой области, во втором — изменение осознания себя, своих достижений и возможностей. «Троечник» достигает своего плюса, «зарабатывает» его. «Четверочник», получая свой минус, уверен, что может и должен достигать большего. Этот переход можно описывать в терминах «уровня притязаний».

Однако жизнь в рамках «допусков» в той или иной мере ослабляет человека. Если человек знает про себя, что не соответствует собственным идеалам, «не дотягивает», — это влияет на его чувство собственного достоинства. Если человек считает себя «о'кей», он чувствует и ведет себя одним образом, а если он считает себя «не о'кей», он чувствует и ведет себя совсем другим образом.

Можно вспомнить тут берновских Лягушек и Принцев. Лягушка все время старается как-то обойтись со своим «лягушеством». В одном варианте она говорит: «Вы не смотрите, что я такая зеленая, это я сейчас не здорова, а вообще-то я белая и пушистая», — в другом варианте: «Сами вы все лягушки, да еще и пупырчатые, хуже меня...», и т. п. Но очевидно, что когда ей говорят: «Лягушка ты лягушка, и шкура у тебя зеленая, что-то с тобой не в порядке...», — ей, Лягушке, становится нехорошо, что-то в ней сжимается (даже на мышечном уровне), и возможности ее оказываются гораздо меньше ее собственных возможностей, — просто от того, что она «не о'кей». И наоборот: если человек «о'кей», если он — Принц или Принцесса, то все возможности, которые у него есть, раскрываются, суммируются, переплавляются, — и получается, что он может сделать гораздо больше, чем мог бы без этого.

Лягушка может меньше, чем может; Принц может больше, чем может. Это один из важных законов реальной психики. Этот закон мало кто принимает достаточно всерьез, мало кто понимает его жизненную значимость. А между тем в действительности человек никогда не может столько, сколько может. Либо меньше, либо больше. Если ты не можешь больше, чем можешь, ты можешь меньше, чем можешь. Если ты не хочешь мочь меньше, чем можешь, нужно мочь больше, чем можешь. Если ты хочешь мочь больше, чем можешь, нельзя позволять себе мочь меньше, чем можешь.



Конечно, мы все чувствуем себя в разные моменты то Лягушками, то Принцами. Каждый из нас хоть где-нибудь, хоть когда-нибудь, хоть в чем-нибудь чувствует себя Принцессой или Принцем. И каждый из нас хоть в чем-нибудь, хоть когда-нибудь чувствует себя Лягушкой. Однако любая мера расхождения с собственным идеалом вносит в состояние человека некий диссонанс, который ослабляет его и в той или иной мере лишает его внутренней свободы.

Серьезно относясь к мере своего соответствия собственным идеалам, необходимо более серьезно отнестись и к тому, как формируются и формулируются эти идеалы.

Прежде всего нужно тщательно разобраться в том, своим ли идеалам человек стремится следовать, по своим ли законам он себя судит. Прежде всего это касается интроекции (см. 1–2) и слияния (см. 2–2). Попытка воплотить чужие, чуждые самому человеку идеалы обязательно натолкнется на внутреннее сопротивление и приведет к внутренним противоречиям.

Описывая «победителей» и «лузеров», Принцесс и Лягушек, Эрик Берн подчеркивает, что эти характеристики имеют смысл только по отношению к задачам, которые люди сами себе ставят, и никакие внешние критерии тут не должны работать.

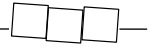
Кроме того, самосознание человека может обманчиво завышать или занижать меру необходимого достижения. Важна мера усилия, и достижения следует измерять относительно стартовой позиции. Для кого-то институт, аспирантура, кандидатская, докторская являются само собой разумеющимися мелочами по ходу движения по хорошо накатанной дорожке, побочный продукт нормальной рабочей деятельности. А для кого-то окончить институт — это дело 10–12 лет напряженного труда, а быть может, и всей жизни. И это может быть реальным, разумным идеалом, ценностью и целью.

Нужно оценить, насколько конкретны и реалистичны представления человека о его идеалах в той или иной сфере, насколько они «ложатся» на конкретные обстоятельства его жизни, что они значат практически в его реальных жизненных ситуациях.

Таким образом, нужно как укреплять волю, чтобы соответствовать и следовать своим идеалам, так и разумно корректировать идеалы в отношении их конкретного содержания, практичности и реализуемости. Мерилом того, в какую сторону нужно «подвинуться»,



должна служить наша совесть (см. 0–1), которой мы доверяем оценивать как наши представления о своих идеалах, то есть наши ценности, так и нашу волю и стойкость в служении идеалу. Собирая багаж проверенных и проработанных на собственном опыте ценностей, мы формируем в себе то, что Боуэн называл «Твердое Я» (см. 2–1–6), постепенно становясь все в большей мере хозяевами себя и своей жизни.



3–1–6. Работа над волей

Волю можно понимать как способность *самостоятельно* совершить действие, которое само-по-себе не происходит.

В работах Л. С. Выготского показано, что так называемые «высшие психические функции» (внимание, память, мышление, — в том числе и воля) формируются у ребенка в процессе интериоризации, т. е. «вбирания внутрь» отношений, первоначально существовавших между ребенком и его воспитателем¹.

Рассмотрим этапы этого формирования.

Волевая сфера, основанная на способности послушания и выборе «послушаться — не послушаться», возникает в определенный момент детского развития, в так называемом «кризисе трех лет».

До этого кризиса ребенок слушается или не слушается приказов взрослых («суггестий», в терминологии Б. Ф. Поршнева, ср. 1–1–7) просто в зависимости от интенсивности команды и эмоционального давления. Ребенок либо принимает команду во внимание, либо для него оказывается (инстинктивно) важнее что-то еще. Здесь еще действует то, что один из основателей этологии Конрад Лоренц назвал «парламентом инстинктов»: «... необходимо кое-что сказать о системе взаимодействий инстинктов вообще. Эта система напоминает парламент тем, что являет собой более или менее целостную систему взаимодействий многих независимых переменных, а также тем, что ее истинно демократическая процедура произошла из исторического опыта, и хотя она не всегда приводит к настоящей гармонии, но создает, по крайней мере, терпимые компромиссы между различными интересами, благодаря которым можно жить... Простейшая форма взаимодействия между двумя соперничающими побуждениями состоит, видимо, в том, что одно из них попросту подавляет или выключает другое... В действительности между двумя побуждениями, способными изменяться независимо друг от друга, могут существовать любые мыслимые взаимодействия. Одно из них может односторонне поддерживать и усиливать другое; оба могут взаимно поддерживать друг друга; могут, не вступая в какое-либо взаимодействие, суммироваться, налагаясь друг на друга в одной и той же форме поведения; наконец, они могут взаимно тормозить друг друга...».

Родители, как правило, умеют сделать свои команды достаточно весомыми, то есть заставить ребенка их выполнять. Здесь еще нельзя

¹ См.: *Выготский Л. С.* Конкретная психология человека / Публ. и комм. А. А. Пузыря // А. А. Пузырей. Психология. Психотехника. Психагогика.

сказать, что ребенок «ведет себя» так или иначе. «Ведет» его взрослый, выступающий по отношению к нему как парентальная фигура (родитель или кто-то его заменяющий).

Часто звучащие команды формируют программы поведения, то есть осуществляют дрессировку (о «фазе дрессуры» как этапе детского развития говорил, вслед за Карлом Бюлером, Л. С. Выготский).

В кризисе трех лет у ребенка формируется способность непослушания. Как и прочие новообразования критических (по Выготскому) периодов¹, она являет собой переходную форму поведения. В этот момент развития, — к счастью, обычно недолгий, — вырабатывается способность на команду (суггестию) чисто автоматически ответить отказом (контрсуггестией). Л. С. Выготский описывает, как девочка в четыре года (с затянувшимся кризисом) отказывается сделать то, чего ей вроде бы и самой хотелось: «Не сделаю ни за что, потому что ты велел!»

Будучи совершенно необходимой для человеческого развития, способность непослушания корректируется в следующий за критическим, так называемый «литический» период сопоставлением возможностей выполнить или не выполнить команду. Этот «зазор человеческой свободы» возникает в действительности речевого мышления, где негативизм критического периода развития корректируется за счет обнаружения возможности выбора.

На отказ ребенка выполнить приказ, контрсуггестию, родитель отвечает контр-контр-суггестией, то есть приводит доводы, почему надо сделать именно так. Контр-контрсуггестия — это не усиленное давление, родитель начинает договариваться с ребенком. (Важно, что ребенок уже достаточно полно владеет речью и может понимать доводы и даже приводить контрдоводы, то есть осуществлять контр-контр-суггестию).

Приводя свои доводы, то есть расширяя структуру взаимодействия с ребенком, родитель формирует у ребенка центр управления собственным поведением и ответственности за это поведение.

Доводы контр-контр-суггестии можно разбить на три больших класса: (1) указания на возможные последствия («Не лезь в лужу, а то промочишь ноги и испортишь новое платье»), здесь ребенок учится удерживать во внимании теперешнее поведение и будущие последствия, (2) возможное произвольное (со стороны родителя)

¹ См.: *Выготский Л. С.* Вопросы детской психологии; *Петрановская Л.* Тайная опора.

наказание или поощрение («Если не будешь слушаться, мама не будет тебя любить, а папа не купит мороженого»), (3) указание на позиции Адресата и Адресанта этой коммуникации («Хорошие девочки слушаются маму»).

Можно заметить, что в последних двух примерах речь идет не просто о частной ситуации. Родитель учит ребенка слушаться, тем или иным образом мотивируя его послушание.

Каковы мотивы детского послушания? Можно назвать три основных мотива.

1) Страх наказания и, на другом полюсе, — надежда на награду. Страх последствий непослушания: «накажу», и, соответственно, надежда на какую-то награду «если будешь вести себя хорошо, то... (я тебя буду любить, куплю новое платьице)».

2) Стыд: если ребенок ведет себя непослушно, его стыдят. На другом полюсе от стыда — гордость. Это когда ребенку говорят: «Я тобой горжусь», и он тоже начинает собой гордиться.

3) И, наконец, вина, когда ребенок ведет себя непослушно, и из-за этого что-нибудь случается, ему говорят, что он виноват. На другом полюсе тут — заслуга. Если он вел себя вполне хорошо, и может быть, даже немножко лучше, чем хорошо, и из-за этого имело место что-то хорошее, ему говорят, что это его заслуга.

Возможны самые разные сочетания этих мотивов: страх стыда, вина за то, что боишься, и т. п. сложные комплексы, какие нас обычно и ведут, но состоят они в основном из этих элементов. Сначала эта связка является внешней: допустим, папа пугает ремнем, мама всегда держит ребенка за виноватого, а бабушка всегда хвалит. А когда эти связки интериоризируются, Ведомый и Ведущий становятся интрапсихическими образованиями.

Подлинный, человечески-эволюционный смысл этих эмоций состоит в управлении будущим поведением, а вовсе не в постфактумной реакции на поведение, уже совершившееся.

В процессе интериоризации структуры, в которой родитель ругал, поощрял, хвалил, стыдил, «виноватил» ребенка, происходит дальнейшая переработка этих полярностей.

1) Полярность страха наказания и надежды на награду преобразуется в предусмотрительность. Когда человек умеет себя вести, это значит, что он ведет себя предусмотрительно, избегая возможных наказаний и стремясь к возможным наградам в меру соотношения цена-качество.

2) Полярность стыда и гордости преобразуется в достоинство.

3) Полярность вины и заслуги преобразуются в ответственность.

Таким образом, «зазор свободы», сформировавшийся в кризисе трех лет, заполняется в развитии психики послушанием, которое представляет собой зачаток человеческой воли.

Мы имеем здесь трехчленную структуру: обретя способность послушания, ребенок уже интериоризировал пару ведущий–ведомый, имея теперь в составе своей психики Внутреннего Ведомого и Внутреннего Ведущего. Однако содержание его поведения, а часто и недостающее внимание для управления собой по-прежнему определяет родитель, который становится теперь Внешним Ведущим.

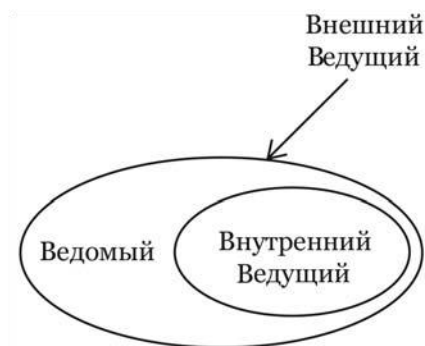


Рис. 5

Когда Внешний Ведущий интериоризируется, в нем начинают дифференцироваться область программ поведения (которой предстоит развиваться в способность распознавания социально-нормативных ситуаций и способов поведения в них) и собственно воля, дающая человеку возможность так или иначе себя вести. В дальнейшем можно (несмотря на некоторую неуклюжесть) называть эту инстанцию Интериоризованным Внешним Ведущим.

Таким образом, основа воли — это способность послушания. Когда Внешний Ведущий интериоризован, то есть человек не ждет указаний от родителей, а сам решает, что ему следует делать, способность послушания преобразуется в волю выполнять намеченное. У многих из нас эта способность недостаточно сильна, нуждается в актуализации и тренировке.

Методы и техники такой тренировки издавна были предметом интереса многих психологов, от У. Джеймса до Р. Ассаджоли. Предметом тренировки, например, у Джеймса, была способность настойчиво и безотказно выполнять некоторое действие, не имеющее ино-



го мотива, кроме решения его выполнять. Например, предлагалось рассыпать по полу коробок спичек и собирать эти спички, не оставив на полу ни одной.

В Мастерской, которой руководит автор этой книги, была предложена такая схема. Для задания на 10 дней (облегченный вариант — неделя) выбирается определенное, ежедневно повторяющееся действие, выполнение которого может вызывать некоторое затруднение. Оно должно было удовлетворять следующим правилам.

(1) Задание должно быть выполнимым и в меру трудным. Оно не должно угрожать благополучию (тем более — жизни) Работающего, хотя может быть достаточно дискомфортным.

(2) Задание должно быть четко контролируемым, чтобы его выполнение или невыполнение не могло оставить сомнения.

(3) Задание может иметь, а может не иметь практического смысла для Работающего. Если задание имеет практический смысл, он не должен затемнять или заменять то, что это — задание в работе по воле.

Вот несколько примеров таких заданий. Причудливо «бессмысленное» — появляться на определенной (достаточно далекой) станции метро в строго определенное время. Практически полезное, но трудное — каждый день вставать в определенное время, оставляющее некоторый запас до выхода на работу, чтобы провести это время без спешки, спокойно и комфортно. Еще одно полезное — каждый день какое-то количество времени (например, 20 минут) заниматься чтением на иностранном языке. И т. д. и т. п.

Соотношение практического смысла принятой задачи и ее учебной направленности — довольно тонкий момент. С одной стороны, возможность осуществить что-то «полезное» может быть важным мотивом в принятии задания. С другой стороны, практическая полезность не должна быть единственным и даже самым важным мотивом выполнения задания — иначе это не задача-по-воле. Полезно брать задание, которое, будучи нужным и полезным «по жизни», без специальной работы над волей выполнить не удается.

С этим связано четвертое правило:

(4) Изменение задания (и даже, при крайней необходимости, его отмена) возможно, но только в той инстанции (субличности), которая устанавливает задание и следит за его выполнением (то есть инстанции, которая является интериоризацией Внешнего Ведущего), но ни в коем случае не в инстанции, которая должна учиться подчинению. Исполнитель остается исполнителем, имеет право на обратную связь, отправляемую решающей инстанцией, но не имеет права как-либо влиять на решение.



Таким образом, если практическая задача по ходу дела претерпела некоторые изменения (что достаточно естественно), инстанция Интериоризованного Внешнего Ведущего может соответствующим образом модифицировать задачу по воле. Возможности трансформации задачи могут быть заложены в само задание. Кстати, именно в момент трансформации люди часто вообще «слетают» с выполнения задачи. Так что дополнительный интерес представляет именно задание не «слететь», а обеспечить разумный переход. Вообще, если задача-по-воле имеет практический смысл, то большую роль должен играть «штаб» (см. 3–2–12), занимающийся определением, до-определением, уточнением и трансформацией задачи.

Задание лучше всего выполнять в группе или /и с руководителем, которые поддерживают Интериоризованного Внешнего Ведущего, и лишь при серьезной необходимости и тщательной подготовке можно предпринять ее в одиночку. При этом необходимо следить за разграничением внутренних инстанций.

Предполагается, что ежедневно делается отчет о выполнении или невыполнении задания. В нашей Мастерской это было отпиской в специально созданную виртуальную группу. Участники группы и руководитель не имеют права давать какие-либо оценки, вообще выражать какое-либо отношение к процессу работы. Их роль (и также роль чего-нибудь вроде ежедневной записи в дневнике, при работе в одиночку) — это роль так называемого Честного Свидетеля.

В случае срыва — невыполнения задания в какой-то день, — работа начинается заново, то есть предыдущие успешные дни не зачитываются. Впрочем, не стоит рассчитывать на большое количество попыток. Вторая попытка может реально давать больше шансов, чем первая, но дальше удерживать выполнение задачи может оказаться все труднее.

Выполнению задачи должна предшествовать «прикидка» — экспериментирование, учитывающее такие параметры, как время и длительность выполнения, требования к состоянию во время выполнения, необходимые внешние условия и т. д. После «прикидки» начинается этап собственно выполнения, когда оно должно стать неукоснительным (ср. 3–2–4).

Психотехнический выигрыш в борьбе за волю значителен, но и проигрыш может быть существенным. Переживание «у меня ничего не вышло» — опасное переживание, оно влияет на будущие попытки и на образ себя в целом. Так что если нет готовности вести борьбу всерьез, лучше за это задание не браться.



Сначала выполнение задачи кажется нетрудным. Однако регулярное повторение действия, если оно не слишком просто и требует какого-то напряжения — само по себе и/или из-за трудности его «вставления» в привычный распорядок дня, — приводит к тому, что выполнять его становится все труднее. Иногда это происходит постепенно, иногда скачком, но так или иначе, в какой-то момент достигается состояние, когда само по себе действие затухло бы, как затухают многие наши благие начинания¹. Гурджиев говорил, что когда человек берется что-то делать волевым образом, в какой-то момент вся Вселенная оказывается против его намерений. И вот тут и начинается борьба — не на жизнь, а на смерть. То есть борьба за жизнь, в которой не «все происходит», а в которой я сам что-то могу «волить» и выполнять.

Проявляется тенденция к затуханию действия либо в обесмысливании, либо в отсутствии энергии на выполнение, либо в бунте против выполняемого действия и т. п., и все это может происходить вместе.

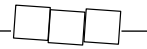
Если задача практически значима, но не поставлена как задача «на волю», и если практическая значимость недостаточно велика, то угасание неизбежно. Если задача очень практически значима и выполнение ее обеспечено социальными или межличностными связями, то ее выполнение обеспечивается этими посторонними силами и тем самым не является собственным волевым действием выполняющего.

В момент кризиса могут возникнуть вопросы: «Кому и зачем я все это делаю? Какой в этом смысл?» Единственный возможный ответ: «Делаю, потому что решил». Мотив не существует, воле не нужен мотив, она должна обладать собственной силой.

Если задача выполняется в группе, то в трудные моменты человек может воспользоваться поддержкой группы и руководителя, но это — нечто иное, нежели практическая важность. Выполняющий хорошо знает, что другим участникам группы его делание по содержанию не нужно. Его победа, хотя она действительно важна для группы, важна не «практически», а именно в аспекте воли. Так что поддержка не может «сделать за него», делать придется самому, имея против себя мощное противодействие инерции.

Таким образом, волевая задача состоит в том, чтобы справиться с само-собой происходящим угасанием намеченного регулярного

¹ В схеме энеаграммы Гурджиева–Успенского этот момент называется «интервалом». См.: *Успенский П.Д.* В поисках чудесного. Гл. 14, 18.

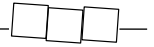


действия за счет намерения Интериоризованного Внешнего Ведущего и подчинения Ведомого.

Итогом этой работы может быть ощущение внутренней силы, радость от того, что задача выполнена.

Однако необходимо еще дополнительное действие — ассимиляция произошедшего. Без этого значительная часть того, что можно было бы получить в результате проделанной работы и усилий, будет утеряна.

Необходимо вспомнить моменты легкого исполнения и моменты кризисов, осознать, какие обстоятельства и какого рода усилия способствовали, а какие мешали выполнению задачи. Какие субличности колебались, какие противились выполнению задания, какие выдвигались доводы и какие происходили рассуждения во внутреннем диалоге, как осуществлялись решения в каждый момент, на что можно было опираться, чего нужно было опасаться и т. д. В этом может быть много сугубо индивидуальных моментов, их ассимиляция и составляет опыт, в результате которого постепенно нарабатывается мастерство в обращении с волей.



3–1–7. Постановка психотехнической проблемы

Методика постановки психотехнической проблемы обеспечивает *фокусировку*. Это мощный рычаг, пользуясь которым, человек может превратить смутное ощущение неудовлетворенности в ясно очерченную возможность изменить свою жизнь в каком-то вполне определенном отношении.

Схема постановки психотерапевтической проблемы содержит четыре блока. Обозначим их сначала коротко, чтобы при дальнейшем подробном рассмотрении каждого из них можно было до некоторой степени иметь в виду связи, потому что все четыре блока тесно взаимосвязаны, взаимно проникают друг в друга, так что каждый значительный шаг в одном блоке может вызвать необходимость пересматривать остальные.

Первый блок — описание исходного неудовлетворительного состояния: «На что жалуетесь». Это может быть симптом, паттерн поведения, который клиента не устраивает, какое-то его свойство, или, наоборот, отсутствие чего-то, что ему нужно — способности, определенного типа состояния и т. п.

Часто терапевты считают достаточным едва наметить содержание этого блока и сразу же начинают «работать с проблемой». При этом они, разумеется, достраивают все остальные блоки (потому что это — минимально необходимая логическая структура), но делают это гипотетически и, как правило, проективно (то есть заполняя то, чего не узнали у клиента, собственными представлениями и выдумками).

Второй блок — это желательное состояние, то, что должно быть получено в конце. Суть дела здесь состоит в том, что описание желательного нового состояния не должно сводиться к отрицанию исходного, а должно быть, во-первых, *содержательным*, во-вторых — *позитивным*. Даже начало проработки этого блока, предложение подумать над позитивным и содержательным описанием желательного состояния часто заставляет клиента увидеть ситуацию совершенно по-новому. А серьезная проработка второго блока нередко вообще «снимает» проблему.

Третий блок — это тот контекст, в котором «живет» проблема. Можно условно назвать его «внутриполитической и внешнеполитической ситуацией» клиента. «Внутриполитическая» ситуация — это внутренний расклад субличностей или «частей» клиента по поводу данной проблемы: одни «части» заинтересованы в ее решении, дру-

гие нейтральны, третьи противятся. «Внешнеполитическая» — это его межличностная ситуация, отношение окружающих его людей к предстоящей работе. Все это обязательно нужно учитывать, решая, браться ли за проблему, и тем более выбирая стратегии и тактики работы.

Четвертый блок. Если первые три блока обрисовывают проблему по содержанию, то четвертый — это вопрос о том, что клиент собирается со всем этим делать, и — заодно — каковы по этому поводу его отношения с терапевтом. Дело в том, что решение, да даже и постановка проблемы требуют своей «платы» (как минимум, это — нарушение сложившегося «статус кво», психологического гомеостаза), и эта плата может быть для клиента чрезмерной, несвоевременной и т. п. Это вопросы решения, решимости, «делания», «Работы».

Таковы четыре блока, составляющие минимальную логическую схему постановки психотерапевтической проблемы: неудовлетворительное исходное состояние, желательное новое состояние, контекст и наличие или отсутствие решимости осуществить переход. Разумеется, это не последовательность организации терапевтической сессии, а логическая структура. Вопросы из одного блока способствуют прояснению других. Наша задача состоит в том, чтобы, используя эвристические возможности этой структуры, «просветлить» и организовать получаемый от клиента материал в четыре субгештальта.

1. Начнем с первого блока. В нем в результате проработки нужно получить четкое и детальное описание «неудовлетворительного» (но тем не менее регулярно повторяющегося) поведенческого паттерна, состояния и т. п., и, — что важно и нетривиально, — ясное понимание того, что именно в этом паттерне клиента не устраивает.

При работе с этим блоком сразу же становится чрезвычайно важным различие *сознавания* и *осознания*. Термином «сознавание» я перевожу английское «awareness» со всем спектром его значений: актуальное сознавание, осведомленность обо всем, что имеет отношение к данной ситуации, замечание этого всего в реальном процессе жизнедеятельности индивида и т. п. «Осознание», в отличие от сознавания, — это когнитивное, «познавательное» представление о том, что «имеет место быть», которое, как всякое когнитивное представление, выполнено в каких-то моделирующих (языковых и/или образных) средствах и в меру относительного несовершенства этих средств в той или иной степени неконгруентно сознаванию.



В осознании обязательно что-то упрощается, огрубляется, рационализируется, что-то притягивается за уши, а что-то обрастает лапшой на ушах. Осознание — это всегда «версия», и, как правило, у человека по каждому данному поводу имеется более чем одна версия, более чем одно осознание. Чаще всего клиент имеет версию для себя, версию для терапевта, версию для жены, для начальника и т. д. (версия всегда кому-то адресована, но это уже другая тема). Терапевту необходимо составлять свои «версии», по возможности проходя «сквозь» неконгруентности в версиях клиента. Нужно иметь в виду, что часто в возникновении проблемы участвуют также и «версии» других людей, так или иначе связанных с клиентом.

Вот, например, приходит клиентка и говорит: «Моя проблема состоит в том, что у меня эмоций нет. Я такая бесчувственная. И я хочу, чтобы они у меня были». Я пытаюсь выяснить, что такое эмоции для клиентки, о чем она говорит, что имеет в виду. Спрашиваю ее: «Как будет, когда у тебя будут эмоции, что ты будешь чувствовать?» — «Ну, я не знаю, что я буду чувствовать, у меня же их нет...» Я тогда интересуюсь: «А откуда ты знаешь, что у тебя нет того, о чем ты ничего не знаешь?» — «Ну как, вот муж мне говорит: “Ты такая бесчувственная, у тебя никаких эмоций нет...”»

Чтобы построить собственную «версию», постараться понять, что же там у клиента происходит, терапевту нужно получить от него ряд (не меньше трех) *эмпирических описаний*. Вот, скажем, клиент приходит и говорит: «Я — трус; я хотел бы быть смелым». Я его обязательно попрошу: «Расскажите, пожалуйста, когда в последний раз проявилась ваша трусость. А когда она проявилось наиболее ярко? А может быть, вам удастся вспомнить первый, или один из первых случаев, когда проявилась ваша трусость?»

Потом я его спрошу, что он понимает под смелостью, попрошу вспомнить какие-нибудь *эмпирические* (очень важно, что эмпирические, experiential) примеры — может быть, из своей жизни, когда он сам проявил эту смелость, или кто-то в его присутствии, или примеры из литературы и кино (при этом я, для «экспериментальности», спрошу его, что он тогда чувствовал, или/и как он себя сейчас по этому поводу чувствует).

Здесь могут быть разные ситуации. Может быть, как в первом приведенном примере, что осознание клиента совершенно не соответствует его реальной эмпирии. Как ни странно, это очень частый случай. Клиент считает, что он такой или сякой, а ничему в его реальном опыте это не соответствует. Ясно, что тут надо выяснять, откуда он это взял, почему это значимо; там и будет разрываться



проблемная ситуация. Если клиентка полагает, что она «бесчувственная», потому что муж так говорит, надо выяснять, что за проблемы у нее в отношениях с мужем.

Другой случай, пожалуй, более частый, когда осознание предлагает просто имя, название для класса ситуаций, в которых клиенту неуютно, дискомфортно; при этом действительно выделяется некоторый определенный класс таких ситуаций, для которых осознание служит обобщенным именем. Нередко осознание в таких случаях выполнено в каких-нибудь расхожих психологических терминах. Тут клиентка начнет плести что-нибудь из Берна или, если она с факультета психологии, завернет что-нибудь в языке леонтьевской «теории деятельности». Ее «теоретизирование», может быть, имеет отдаленное отношение к реальной проблеме, но реальный класс ситуаций таким образом очерчивается.

Может быть и иначе, когда ложное осознание заставляет клиента сводить в единый комплекс, в единую как бы проблему, дискомфорты по разным поводам. Тогда вам придется вместе с клиентом развести набор эмпирических ситуаций по разным «темам», которым предстоит стать разными проблемами.

Еще один вариант, когда клиент ведет себя в соответствии с известной формулой: «Дайте воды напиться, а то так есть хочется, что переночевать негде». То есть: «Что у вас болит?» — «Все болит!» Здесь и начинается борьба за фокусировку. Терапевту нужно договориться с клиентом, чтобы он согласился, что не будет говорить обо всем сразу. Мы сначала выделим что-нибудь одно, поговорим об этом, а потом выделим что-нибудь другое и поговорим о том, но когда мы говорим об «этом», мы не будем говорить о «том», а когда мы говорим о «том», мы не будем говорить об «этом».

1.1. Но вот, наконец, мы приходим к «нормальному» положению, когда осознание более или менее соответствует сознаванию, когда обобщенному описанию паттерна более или менее соответствует ряд эмпирически описанных ситуаций.

Очень важно продолжать получать «эмпирию» — при каждой сдвиге осознания заново получать от клиента материал его реального сознавания, по возможности очищаемый от неадекватностей осознания. Осознание нужно также отдельно иметь в виду, потому что оно само может создавать клиенту проблемы.

Когда мы это получили, нам надо задаться таким, как ни странно, совершенно нетривиальным вопросом: *что клиента в этом пат-*



терне не устраивает? Я видел много случаев, когда терапевт попадает на кажущуюся «общепонятность» описания клиента, начинает работать, а потом, часа через два выясняется, что не устраивало клиента вовсе не то, что показалось терапевту, а совсем другое. Часто трудность состоит в том, что клиент и сам толком не знает, что именно его не устраивает.

Тут можно почувствовать, что постановка проблемы, которую нередко полагают предварительным условием психотерапевтической работы, как раз и есть уже *сама работа*: работа по прояснению осознания до сознания — той самой awareness, о которой Перлз говорил, что она «сама по себе целительна».

Клиенту дискомфортно, а в чем именно и конкретно состоит его дискомфорт, он не всегда знает. Перлз неоднократно подчеркивал, что дискомфорт — одно из основных препятствий для сознания. В моменты дискомфорта человек старается «выключиться», поскорее «проскочить» эти ситуации. Остается лишь общее смутное ощущение боли, неприятности.

И тут обязательно нужно добиться ясного сознания и осознания того, в чем именно состоит его неудовлетворенность. Терапевт не может и не должен заставлять клиента видеть вещи так, как видит их он, терапевт, но он может и должен обратить внимание клиента на то, что тот от чего-то отворачивается, что-то выдумывает, что его осознание не соответствует им самим рассказываемой эмпирии: «Вот смотри, ты говоришь, что завидуешь тому, что брат лучше тебя живет, а выясняется, что о его доходах и уровне жизни ты ничего не знаешь, — ни за последний месяц, ни за последний год, ни за пять лет. Так о чем же ты говоришь на самом деле?»

Вместе с тем терапевт должен всячески уважать право клиента на скрытность и даже ложь и давать клиенту это понять: «Дело не в том, чтобы ты рассказал это мне, или был со мной правдив, искренен и пр. Я понимаю, что чужому человеку не все скажешь. Но важно, чтобы ты не вешал лапшу на уши самому себе. Ты сумеешь разобраться в своих проблемах, только если сам ясно их увидишь».

1.2. Итак, мы должны выяснить, что именно не устраивает клиента в описанном паттерне.

Здесь можно среди прочего назвать две типичные трансформации, которые часто нужны, чтобы стала возможной постановка психотехнической проблемы. Первая — переход от «житейской» ситу-



ации к психологической; вторая — переход от желания, чтобы изменились другие, к готовности обсуждать необходимость собственного изменения.

Начнем с первой. Клиент, как правило, недоволен прежде всего своей внешней ситуацией. Клиента не устраивает зарплата, жилищные условия, характер работы, обстановка в семье и т. д. — до погоды на улице («Три недели работал без выходных, наконец выдалось свободное воскресенье, мечтал поехать на рыбалку, и на тебе — оттепель, на лед не ступишь! Разве это не ужасно? Почему со мной всегда это случается?»)

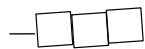
Здесь нужно быть очень осторожным с предложением психотерапии. Возможно, что клиент рассчитывает совсем не на это, а, например, на *консультацию* — совет опытного человека «по жизни», или на эмоциональную поддержку. Терапевт должен сначала решить *для себя*, имеет ли смысл предлагать клиенту работу с его внутренней психологической ситуацией (может быть, нелегкую и длительную), или более резонно постараться по возможности удовлетворить его запрос. Начинающим терапевтам хорошо известно, что давать советы — «не психотерапевтично», но меньше известно, что сама психотерапия далеко не всегда уместна.

Затем нужно договориться с клиентом: получить от него (или хотя бы сформировать в нем) *запрос на терапию*. Если это не сделано, все дальнейшее в лучшем случае бесполезно, а как правило — вредно, потому что фрустрирует запрос клиента (если это был запрос на консультацию, на поддержку и т. п.), и дискредитирует в его глазах саму психотерапию, к которой он, может быть, в другом случае обратился бы позже.

Но если запрос на терапию сформирован, нужно четко различить проблемную ситуацию «по жизни» и собственно психотерапевтическую проблему. Эвристический вопрос здесь звучит примерно так: что нужно изменить в себе, чтобы справиться с описываемой жизненной проблемой?

Уже на этом этапе работы исходная жизненная проблема может сняться. Может оказаться, что в данной жизненной ситуации клиент «поворачивался не тем боком», а если он развернется иначе, то проблема исчезает.

Трансформация жизненной проблемы в психотерапевтическую — это творческая задача, которая, как правило, имеет не одно решение. Важно понимать, что это творческая задача *для клиента*; терапевт может помочь ему, в трудном случае даже обеспечить подсказками, но не может *решить* эту задачу *за* клиента. Из возможно-



го набора «разворотов» (придуманных самим клиентом или/и предложенных ему терапевтом) клиенту нужно самому выбрать такой (или такие), который вызывает у него энтузиазм, кажется удобным, действительно снимающим затруднения и по возможности удовлетворяющим его потребность в собственном развитии.

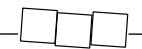
Вторая трансформация. Чаще всего клиент описывает сложную межличностную ситуацию. Вот, например, студентка говорит: «Я плохо учусь». Казалось бы, понятно, о чем она говорит. Но что же на самом деле ее в этом не устраивает? Действительно ли она хотела бы учиться лучше? Может оказаться совсем иначе. Это мама хочет, чтобы она училась лучше. Ей вообще не интересны все эти университеты и экзамены. А вот до мамы ей дело есть, а маме нужно, чтобы она хорошо училась. Оказывается, проблемная ситуация состоит не просто в том, что она плохо учится, а в ее взаимоотношениях с мамой по поводу того прискорбного факта, что она должна (маме) учиться в университете, да еще и хорошо.

Или наоборот, мама говорит, что ее проблема состоит в том, что дочка плохо учится. Стоит напомнить, что мы должны тут разобраться — и договориться с клиенткой, — будем ли мы с ней заниматься психотерапией. Может быть, на самом деле она пришла к нам действительно посоветоваться по поводу дочки, то есть на *консультацию*, и тогда вся наша психотерапия будет в высшей степени неуместна. Клиентка будет смотреть на такого горе-терапевта грустными глазами и думать: «Я к нему пришла про дочку посоветоваться, а он говорит, это все из-за меня. Так я и без него кругом виновата...»

Если мы все же считаем (и договорились с клиенткой), что мы занимаемся психотерапией и говорим *о ней*, маме, которая тут сидит, а не о дочке, которой тут нет, — тогда в этой простой ситуации, — «дочка плохо учится», — есть три возможности для дальнейшего разветвления. Они совершенно разные, проходить их нужно по-разному. Может быть, нужно пройти все три и в конце прийти к какому-то синтезу. Но поначалу нужно отчетливо понимать их различие.

Первая возможность: если мама недовольна тем, как дочка учится, и если это в какой-то мере зависит от нее, то как она должна измениться, чтобы дочка училась лучше? Вторая возможность: если, подумавши, мама поймет, что это от нее не зависит, то как ей нужно измениться, чтобы адекватно принять эту ситуацию? И третья: как может измениться коммуникация мамы с дочкой по поводу этой ситуации?

Первые две возможности приблизительно соответствуют знаменитой молитве, известной русскочитающей публике из Воннегута:



«Господи, помоги мне изменить то, что я могу изменить; дай мне силы вытерпеть то, чего я не могу изменить; и дай мне разум, чтобы отличить одно от другого». Третья относится к области семейной или системной, а не личной терапии.

Здесь полезно отметить, что значительную помощь в определении того, что именно не устраивает клиента в выявленном паттерне, могут оказать вопросы из второго блока: «Как бы, по-твоему, это могло быть иначе; как бы тебе хотелось, чтобы это было?» То есть мы предлагаем клиенту представить себе, что и как ему хочется изменить, и тем самым уже и видим, что же именно его не устраивает.

При этом мы не забываем подчеркивать, что на терапию претендует наш клиент, а не его ближние; что это у него (или у нее, клиентки) проблемы с ближними. Конечно, хорошо было бы и их «сделать лучше», но это не задача психотерапевтической работы с *этим* клиентом.

Стоит уже здесь обратить внимание на то, что этот способ работы выдвигает определенные (и довольно значительные) требования как к клиенту, так и к терапевту (подробнее — в конце главы). Оба они, в частности, должны обладать определенным вкусом к интеллектуальной проработке, чтобы удерживать эти тонкости, и клиент должен обладать определенным интеллектуальным потенциалом, чтобы быть способным хотя бы понять, о чем речь. Потому что если клиентка будет сидеть напротив меня и думать: «У меня душа болит, что дочка плохо учится, а он мне тут какие-то антимионии разводит, бесчувственный человек», — ясно, что для работы с такой клиенткой эта методика малоприменима.

1.3. Таким образом, понятно, что мы говорим о технике гештальтообразования. Есть некоторое поле, мы его как-то проблематизировали, выяснили, как там размещаются определенные интересы, где болит больше, где меньше, и пр. Теперь у нас (вместе с клиентом) есть выбор, каким образом мы установим *масштаб* гештальта.

Может быть, мы решим из стратегических или тактических соображений сосредоточиться на «маленькой малости», определенной яркой детали этого поля. Если, допустим, у клиента вообще нет ощущения, что в его жизни можно что-то изменить, мы возьмем эту «малость», с которой достаточно быстро можно что-то сделать, и клиент получит опыт, что это возможно: нечто вполне реально изменилось.

Может быть, наоборот, клиент устал от возни с мелочами, три года ходит по разным группам, казалось бы, все умеет по мелочи де-



лать, но всерьез ничего в жизни не меняется; тогда выбор масштаба должен быть иным. Одним словом, в зависимости от разных обстоятельств и в зависимости от мастерства терапевта и клиента надо определить масштаб того гештальта, того паттерна, который мы выделим в качестве фигуры на этом проблемном поле.

На той стадии, когда специально прорабатывается эта техника, я, как правило, советую брать для проработки так называемые «проблемы среднего уровня»: не простые «мелочи», для которых такая техника слишком громоздка, но и не глобальные «проблемы жизни» (вроде «нахождения смысла жизни»). Такая проблема «среднего уровня» должна «подхватывать» ряд жизненно важных мелочей (для этого есть специальный проверочный вопрос: «Как изменится твоя жизнь, когда ты решишь эту проблему?»). С другой стороны, работа с проблемами «среднего уровня» оказывается, как правило, хорошей тактикой и по отношению к глубоким невротическим программам. Сами по себе они часто труднодоступны, но их влияние проявляется и на «среднем» уровне, и через его проблемы часто удается надежнее (а вместе с тем и мягче) «зацепить» глубины, чем при непосредственной с ними работе.

При этом желательно, чтобы терапевт, — а еще лучше и клиент вместе с ним, — удерживали в осознании все движение по этому сложному полю: от исходного затруднения до тех глубин и высот, которые достигаются впоследствии, и далее — до конечных психотехнических ходов и решений. Надо все время иметь в виду то конкретное затруднение клиента, с которого начинается работа, и ориентироваться на него — не как на цель, но как на критерий того, что мы не «уплыли», что мы продолжаем начатую работу фокусировки.

Еще одна (из многих) полезная деталь описания неудовлетворительного паттерна — это вопрос о «входе» в него. Обычно там не один вход, а целый набор. Можно привести такую метафору: на большом поле есть овраг, с глинистыми краями, противный, мокрый, грязный, и дождь идет; скатиться в этот овраг можно из нескольких разных мест. Есть особенно скользкие и опасные места, откуда я уж обязательно скачусь; есть такие, где опасность велика, но еще можно удержаться; есть безопасные дорожки, но они не всегда ведут туда, куда мне в данный момент надо, и т. п. А дальше, если ты уж скатился в овраг, то там глубокий и быстрый ручей, который протаскивает тебя по всему пути, ты перепачкаешься, намокнешь, ушибешься, и в конце концов вывалишься из оврага — до следующего дождя.

Итак, мы поговорили о первом блоке — описании неудовлетворительного состояния клиента. Схематически это можно подытожить



так. Во-первых, необходимо решить (и договориться с клиентом), действительно ли по поводу его жалобы мы собираемся заняться с ним индивидуальной психотерапией, а в рамках психотерапии — собираемся ставить «проблему» (это, как мы увидим, относится к четвертому блоку, но работа над ним должна идти с самого начала). Если ответ положителен, то первое, что должно быть четко зафиксировано, — это желание или хотя бы согласие клиента измениться, изменить себя. Это исключает разговоры типа «а зачем она...»; внешняя ситуация клиента при такой фокусировке предполагается константной (надежда на изменения близких трансформируется в надежду, что близкие изменятся в ответ на изменения самого клиента).

Затем следует очерчивание «фигуры» — того регулярного поведенческого паттерна, состояния и пр., который не удовлетворяет клиента. Здесь следует обратить специальное внимание на различие сознавания и осознания, что соответствует вопросу о соответствии между абстрактным описанием паттерна и эмпирическим описанием соответствующих реальных ситуаций из жизни клиента. Когда такое соответствие достигнуто, нужно специально выяснить, что именно в описанном паттерне клиента не устраивает.

Затем мы должны выбрать масштаб «фигуры», на которой сосредоточим дальнейшую фокусировку. Эвристически полезно просмотреть различные имеющиеся здесь возможности. Это помогает установить, во-первых, связи между элементами описания (потому что связи эти у клиента подчинены не внешней логике «общепонятного», а его внутренней логике, которую терапевт поначалу представляет себе не вполне ясно), а во-вторых, специфические интересы, которые у клиента связаны с теми или иными элементами ситуации.

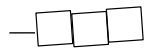
2. Второй блок — желательное состояние; клиенту здесь нужно ответить на вопрос «как бы ты хотел(а)».

Этому блоку уделяется некоторое внимание в терапиях бихевиорального типа, и вслед за ними — в нейролингвистическом программировании (НЛП); например, такая глава есть в книге Лесли Кэмерон-Бэндлер «С тех пор они жили счастливо»¹.

Но в отличие от общепринятого подхода нужно еще раз подчеркнуть реальную необычность, нетривиальность этого вопроса.

Как правило, сначала клиент на него будет вам отвечать просто формальным повторением чего-нибудь из первого блока с добавле-

¹ Кэмерон-Бэндлер Л. С тех пор они жили счастливо. Воронеж, 1993.



нием «не». Приходится специально договариваться с ним, что здесь требуется нечто иное. Нужно получить *позитивное* и *содержательное* описание такого поведения в определенной ситуации, при котором клиент чувствовал бы себя комфортно, уместно, приятно, осмысленно и т. д. Это заставляет и терапевта, и клиента совершенно по-новому рассмотреть ситуацию.

Важно, чтобы описание клиента по возможности опиралось на какой-то его реальный опыт. Может быть, не в этой ситуации, а в каких-нибудь других. Это может быть даже не собственный опыт (хотя это менее удачный случай); тогда надо какими-то переходами «привязаться» к собственному. В конце концов в худшем случае можно пред-конструировать новое состояние и «пристроиться» к нему.

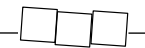
Но помимо позитивно-эмпирического, «экспериментального» есть еще *системный* аспект, и он не менее важен. По сути, во втором блоке должен быть описан системный переход от старого состояния к новому, причем такой, чтобы *все* элементы старого состояния нашли свое место в новом. Непонимание этой системной закономерности составляет тормоз в решении более чем половины проблем.

Вот простой пример. Достаточно часто клиенты (а особенно клиентки) жалуются на «стеснительность». Вот-де «сিжу я на группе, хочу что-то сказать, но стесняюсь; начинаю по этому поводу нервничать, мне становится неудобно, неуютно, не знаю, то ли мне сказать, то ли не сказать». — «А как бы ты хотела?» Если клиентка достаточно наивна, она может ответить: «Ну, я хотела бы не стесняться». Я ее тогда спрашиваю: «Так что, ты хотела бы в любой момент прерывать любой процесс и прямо вот так говорить, что тебе в голову пришло?»

Тут она останавливается, говорит: «Нет, не так». А как? Выясняется, естественно, что эта ее «стеснительность» выполняет, — неадекватным образом и неудобно для клиентки, с излишествами и помехами, — худо-бедно функцию контроля, то есть не дает ей «дать крен в другую сторону», например, встречать со своими замечаниями все время и не по делу. Так что в описание желательного состояния нужно как минимум включить умение определять, уместно ли в некий определенный момент выносить на общее обсуждение то, что клиентке в этот момент пришло в голову

Кроме того — это еще один элемент ситуации — нужно найти адекватные формы вхождения со своей репликой в групповой процесс.

Это — формальный минимум, а здесь часто фигурируют еще и сложные темы самооценки, боязни и одновременно запроса оценки группы, и многое другое. Но прежде чем можно будет дойти до



таких тем, нужно описать тот формальный структурный минимум, о котором сейчас речь. Оказывается, само это описание довольно сложно.

Пока клиентка представляет себе ситуацию просто как «я стесняюсь, а хотела бы не стесняться», — это тупик, с которым нечего делать ни ей, ни терапевту. Пройди она хоть десять «тренингов уверенности», — если она не позаботилась о выполнении функции контроля, она так и будет осуществлять маятниковое колебание между стеснительностью и неуместным нахальством, и в обоих случаях чувствовать себя «неадекватной».

Но представим себе, что все это мы учли, обеспечили клиентке контроль в смысле умения определить, когда стоит входить в групповой процесс со своими соображениями, а когда не стоит (и она даже, — мечта терапевта! — согласилась принимать на себя за это ответственность); мы даже позаботились об изяществе и уместности форм ее «выступлений». Но, помня о принципе системности, я еще обязательно ее спрошу: «А стеснительность-то ты куда денешь? Посмотри на нее, прочувствуй. Вот ты ее изгонишь; как она себя чувствует? И как ты себя чувствуешь по этому поводу? Не лишилась ли ты чего-нибудь?»

Ведь может оказаться, к примеру, что с этой самой стеснительностью связан определенный *образ себя* — такой, например, какой ее любила мама. Если мы лишим клиентку ее стеснительности и даже научим более или менее адекватно вести себя в группе, то она теперь будет вести себя не как «любимая дочка своей мамы», а как неизвестно кто. Кто она теперь? Хотела ли она так? Может быть — да, а может быть, и нет.

Из этого видно, в частности, что одна из специальных задач второго блока состоит в том, чтобы проверить новый, желательный паттерн поведения на соответствие «образу себя». При этом нужно учитывать как «идеологию» клиента (даже если она до некоторой степени надуманна или некритически заимствована, интроецирована, — это пока реальный фактор в его жизни), так и тот образ себя, который в его жизни реально функционирует; часто эти вещи не совпадают между собой. Многие проблемы не решаются именно потому, что старый паттерн поведения выполняет очень существенную роль в ответе на вопрос «кто я такой».

Любители НЛП могут заметить, что все это очень похоже на так называемую «экологическую проверку»; но здесь это делается не в трансовом состоянии, а, наоборот, в качестве *расширения сознания*: в этой работе постоянно выясняются все новые и новые элемен-



ты ситуации. Оказывается, старая ситуация была совсем не такой простой, какой она виделась; может быть, поэтому и не решалась проблема. Новые элементы должны войти в описание старой ситуации, мы начинаем видеть ее гораздо более богато и «объемно».

С точки зрения системного описания, это значит, что мы снова вернулись в первый блок, пересмотрели, переопределили его. Нужно ли обращать на это внимание клиента (в буквальном, системном терминах) — это вопрос техники в каждом отдельном случае.

Таким образом, мы видим, что описание желательного состояния — это творческая работа. Соответственно, здесь необходимо иметь достаточно богатый инструментарий эвристических приемов.

Один из них состоит в том, чтобы рассматривать одну из эмпирических ситуаций, предложенных клиентом. Эвристический вопрос здесь звучит приблизительно так: «Если бы к моменту возникновения этой ситуации ты уже решил(а) свою проблему, как бы эта ситуация разворачивалась?»

При этом нужно добиваться, чтобы найденное клиентом (может быть, не без помощи терапевта) описание устраивало его во всех отношениях. Не следует также забывать, что с системной точки зрения необходимо, чтобы все элементы исходной ситуации были в новом описании представлены. Сюда, разумеется, нужно ввести все те новые элементы, которые были обнаружены в процессе «вспахивания проблемного поля».

Если, например, речь идет о ситуации в группе, когда у клиентки была интересная мысль, но она постеснялась ее высказать, нужно подробно рассмотреть эту ситуацию, попросить клиентку вспомнить детали и выяснить, было ли вмешательство, — с ее теперешней, так сказать «спокойной» точки зрения, — уместным. Если да, то можно обсуждать, как его можно было бы осуществить.

Например, может быть полезным предложение элементарного «промежуточного хода»: обращения к ведущему за разрешением высказаться. Это вроде и не прерывание процесса, потому что такое обращение происходит как бы «на полях» относительно «основного процесса». В таком обращении (которое может быть достаточно коротким) клиентка могла бы отметить и свою неуверенность по поводу уместности прерывания основного процесса, и свои сомнения по поводу содержания, которое она хочет высказать, а также и предполагаемый характер своего вмешательства: будет ли это вопрос, который она хочет выяснить для себя, или помощь процессу, или попытка помочь клиенту, с которым в данный момент происходит работа, и пр.



Тут проявляется еще один важный элемент в ситуации «стеснительности» — разделение ответственности между ведущим и участниками группы. Мы снова возвращаемся в первый блок и обращаем там внимание, что так называемая «стеснительность» это, в частности, почти всегда *замешательство* (confusion) в отношении ответственности в коммуникативной ситуации.

Еще один эвристический прием. Допустим, мы получили от клиента хорошее, эмпирически прочувствованное и убедительное описание желательного поведения. Тогда я задаю вопрос: «Ну хорошо, а что же тебе мешает так и делать?»

Важно, что это совершенно не «риторический» вопрос, и уж никак не критика клиента. Нужно попросить клиента отнестись к вопросу вполне буквально и серьезно.

В достаточно большом числе случаев уже здесь нечто и происходит. Если мы действительно охватили основные элементы ситуации, действительно нашли им место, действительно нашли более адекватных «исполнителей» на все функции — если мы все это сделали, то клиенту остается просто попробовать реализовать новое поведение. «Привычка» (то есть инерция фиксированной установки), как правило — слабый противник, если все (или хотя бы основные) системные препятствия для перехода на новую форму поведения (новую установку) устранены, а желание измениться достаточно актуально и сильно. Таким образом, проблема часто исчезает еще до того, как она полностью поставлена.

Если же это не так, то вопрос «Что тебе мешает?» заставляет обратить внимание на новые элементы ситуации, которых мы раньше не видели. Нужно только понять, что если нечто мешает — значит оно есть, а если есть — значит это *реальный элемент исходной ситуации*. Может быть, это как раз тот элемент, без учета которого клиент оказывался в тупике.

Я хочу здесь привести еще один пример, очень «драматический», из реальной практики.

Клиентка жалуется на фобию транспорта (довольно распространенная фобия в большом городе). При этом она еще рассказывает историю о том, как совсем в другом месте и по другому поводу у нее был сердечный приступ; и вот когда она едет в метро, и в вагоне много народа, после двух-трех станций у нее начинается тяжелое состояние, которое грозит перейти в аналогичный сердечный приступ.

Задаю вопрос, как бы она хотела ездить в метро, и есть ли у нее реальный опыт того, как хотелось бы. Она описывает: «Когда я еду



с группы обратно, я чувствую себя довольно спокойно и уютно, возможно потому, что мало народа». Вроде бы опыт есть, и можно двигаться дальше.

Но у меня возникает подозрение, что ссылка на то, много или мало народа в вагоне, — рационализация. На это указывает, в частности, упоминание о сердечном приступе; похоже, что «нечто» (какая-то «часть» в клиентке) использует этот наработанный в каких-то иных обстоятельствах (кстати, я вспоминаю, что там речь шла о сердечном приступе в кабинете зубного врача) способ поведения как «язык» для выражения себя. Но какая это «часть», и что она хочет выразить, — я еще не знаю.

Я воспользовался техникой «пустого стула» и попросил клиентку посадить на один стул ту ее «часть», которая испытывает фобию, а на другой — ту, которая спокойно и с удовольствием едет с группы. И после этого я той «части», которая переживает фобию, снова задаю вопрос: «А как бы ты хотела?»

К счастью, клиентка не только уже умела пользоваться техникой «пустого стула», но вообще она — актриса, поэтому ей нетрудно полностью «войти» в эту «часть» себя. И вот из этой «части» она мне вдруг выпаливает: «Я вообще не хочу из дома выходить».

Выяснилось, что в детстве ее при определенных обстоятельствах выставляли из дома, и она себя при этом чувствовала очень дискомфортно, и с тех пор у ее «детской» части осталось ощущение, что выходить из дома — опасно и неприятно. Потом, через день, ей приснился сон, как она выводит щенка на улицу. Казалось бы, собаки всегда радуются прогулке, а тут он забивается в угол, она тащит его за ошейник к двери, а он упирается всеми четырьмя лапами, и в конце концов она его вытаскивает за поводок...

Если бы я не заметил «развилки», недосмотрел внимательно желательное состояние, и попытался бы работать с фобией транспорта, то даже в случае удачи нежелание выходить из дома немедленно сказалось бы в чем-нибудь еще. Внутренняя «маленькая девочка» нашла бы другой «язык» или применила бы тот же симптом на другом участке пути, чтобы попытаться обратить на себя внимание.

Теперь нам пришлось вернуться в первый блок и заново ставить проблему. Поскольку там тоже были моменты, имеющие прямое отношение к нашей теме, я продолжу эту историю.

Здесь возникает новая «развилка» — выбор масштаба проблемы (о чем мы говорили в предыдущей части). Один возможный вариант — пересмотр личной истории. Можно предложить клиентке работу с переживаниями ее внутренней «маленькой девочки», помогая



ей переосмыслить ситуацию (прошлую, детскую ситуацию) и выйти из нее с другим «результатом». В принципе это возможно, для этого есть много различных методов.

Другая возможность — попробовать сначала поставить более частную и более реальную жизненную проблему, а потом уж, если возникнет запрос, обратиться к более глубокой. Во втором случае вопрос второго блока звучит так: «Как хотелось бы, — учитывая обнаруженный “расклад”, — выходить из дому (и ехать дальше, туда, куда нужно), чтобы не испытывать по этому поводу никакого дискомфорта?»

Мы пошли по второму пути, и на этот вопрос нашелся ответ: клиентке достаточно было при выходе из дому обратить внимание на внутреннюю «маленькую девочку», обратиться к ней и напомнить, что ситуация *теперь* совсем иная, чем травматическая детская ситуация. Может быть, определенную роль сыграло и то, что «маленькой девочке» было обещано, что с «той», травматической ситуацией, тоже со временем разберутся.

Заканчивая рассмотрение второго блока, напомню, что задача его — творчески описать желательное для клиента состояние, в котором ему было бы хорошо, комфортно, осмысленно и т. п., и в котором, кроме того, нашли бы свое новое место все (в том числе и вновь обнаруживаемые по ходу дела) элементы исходного неудовлетворительного состояния.

3. Третий блок — это контекст, внутренний — субличностный, и внешний — межличностный расклад по поводу проблемы. От этого расклада во многом зависит, есть ли реальная возможность решать проблему, и каковы оптимальные стратегии и тактики работы.

Если есть проблема, то обязательно есть раскол, и какие-то «части» клиента хотят, чтобы проблема решилась, каким-то до этого нет никакого дела, а какие-то костями лягут, чтобы к этому вообще не прикасались. Если клиентка, например, недовольна привычкой грызть ногти, то возможно, что кто-то в ней ужасается и говорит: «Ну как же так? Я же девица на выданье», — а кто-то в ней с удовольствием грызет ногти и знать ничего не хочет о «девицах» и «выданье». А еще какая-то ее «часть» (если брать достаточно серьезный случай) занята тем, чтобы, делая себя уродливой, избегать грязноватого сексуального интереса отчима (а потом вообще мужчин).

«Внешнеполитическая» ситуация — это отношение окружающих к предстоящей работе: все, кто будет клиенту способствовать,

и все, кто будет ему мешать. При этом, как всегда, надо иметь в виду два различных аспекта: реальные межличностные отношения клиента и его представления об этих отношениях.

Клиент-невротик, как правило, живет среди невротиков, и вся его жизнь полна невротических взаимодействий. Подвигаясь на изменение себя, клиент обязательно вызовет какую-то реакцию в своей среде, и эта реакция может быть также невротичной. С другой стороны, опасения клиента могут быть проактивными. Если, как в примере из главы 2–2–1, клиент находится в слиянии со своей мамой, он может полагать, что мама тоже находится в слиянии с ним, но реально это может быть и не так.

4. Четвертый блок — это вопрос о том, что клиент собирается со всем этим делать.

Неочевидно, что он будет решать проблему, так же как неочевидно, что ее нужно (прямо сейчас) решать. Все мы имеем множество так или иначе отрефлектированных «проблем», с которыми не собираемся в ближайшее время работать. Для этого есть свои основания: всякий шаг, всякое усовершенствование требует своей платы (в конце концов, это так или иначе — нарушение психологического гомеостаза), и эта плата может быть на данный момент слишком высока, или не подготовлена, или вообще из соображений стратегии личностного роста в данный момент решение именно этой проблемы может оказаться неуместным, и т. д.

Четвертый блок, разумеется, учитывается в работе с самого начала. Это фактически договоренность терапевта с клиентом о том, чем они занимаются. Я уже отмечал, что прежде всего нужно решить и договориться с клиентом, есть ли у него запрос на индивидуальную психотерапию, или ему нужен совет, консультация, поддержка, может быть, просто какая-то реальная помощь по жизни. Наивно думать, что, назвавшись «психотерапевтами», мы действительно будем заниматься только психотерапией; в наших условиях мы чаще оказываемся «социальными помощниками» (social workers) в самом широком смысле слова.

Если даже мы решили заниматься психотерапией, то применение методики постановки проблемы также требует специального решения терапевта и специальной договоренности с клиентом, поскольку это дело специфическое.

Движение по содержанию первых трех блоков — это работа, которая требует времени, энергии, концентрации, преодоления «со-

противления» при приближении к «больным местам» и пр. На каждом этапе, на каждом повороте эта договоренность, взаимопонимание по поводу того, «чем мы занимаемся», должна проверяться и поддерживаться, и на каждом повороте она обретает свои оттенки. Каждый содержательный поворот в любой момент может привести каждого из работающих — клиента и терапевта — к необходимости вновь вернуться к пересмотру решения по поводу того, чем они хотят заниматься и занимаются.

Могут возникнуть серьезные основания как для перемены содержательного «фокуса», той целостности, которую клиент и терапевт в совместной работе оформляют в виде проясненного гештальта «проблемы», так и для пересмотра самого решения «заниматься этим». Возможны также временные и частные колебания эмоционального и энергетического состояния, необходимость прервать и отложить процесс или, наоборот, «дожать» не откладывая.

Терапевт должен следить за тем, чтобы все эти моменты были открыто обсуждены (не обязательно «длинными словами», часто для этого достаточно обмена взглядами, если люди давно работают вместе и хорошо понимают друг друга), и соответствующие решения были приняты.

Психотехника, как уже говорилось, не есть «деятельность» в смысле технологического процесса обработки объектов, и клиент — не «объект» деятельности. Терапевт не может (во всяком случае — не должен) *заставить* (очень уместно здесь английское «take») клиента «понять» или «решить». Дело не только в «неэтичности» подобных намерений, но и в их *технической непригодности*: пытаясь это делать, терапевт присоединился бы к собаке-сверху (topdog) клиента, что обрекает его на неудачу, поскольку известная (и многократно проверенная на практике) гештальтистская формула гласит, что собака-снизу (underdog) всегда выигрывает.

Тем не менее это то место, где обязанность терапевта — максимально «дожать» с клиентом понимание ситуации. При этом нужно, чтобы все время было ясно, что принимать решения — это личное дело клиента. Терапевт не решает и не несет никакой ответственности за решение, будет ли клиент ставить и решать свою проблему или не будет. Терапевт всего лишь готов помогать клиенту в этом в той мере, в какой он это делает.

Надо упомянуть здесь, что многое зависит от организации самой работы — ее устойчивой регулярности, комфортности внешней обстановки и пр. А также от того, насколько вовремя и уместно терапевт способен предлагать клиенту различные «меню возможно-



стей», когда творческие возможности клиента попадают во временный тупик. Во всех противостояниях типа «и хочется, и колется» очень важно, насколько ясное представление клиент имеет относительно того, какие конкретные возможности работы и изменения перед ним открываются — от ближайшего шага до далекой перспективы.

Итак, четвертый блок — это понимание того, занимается ли клиент постановкой проблемы и собирается ли решать вытекающие из нее задачи, и правильное установление отношений с ним по этому поводу терапевта-помощника, «фасилитатора».

Теперь можно поговорить о том, как это все воплощается в реальной работе. Сам процесс, разумеется, настолько индивидуален и в своей организации настолько зависит от содержания проблемы, особенностей клиента и стиля терапевта, что здесь трудно сказать что-то обобщенное. Но есть несколько тем, которые полезно иметь в виду.

Первая тема состоит в том, что клиент почти всегда, во всяком случае — поначалу, вешает терапевту (и самому себе) лапшу на уши. Не потому, что он плохой, неискренний, или что-то в этом роде, а потому, что так оно все устроено, и никуда от этого не денешься. При этом мы, конечно, помним постулат, что все содержание должно принадлежать только клиенту и ничьим иным оно быть не может, и наше, терапевтов, дело — выуживать содержание из клиента, как-то обходясь с этой лапшой, проходя сквозь нее.

Вторая тема — это борьба за фокусирование и против расфокусировки. Прежде всего фокусирование вообще трудно, это требует значительных интеллектуальных усилий. Реализовать систему, которую я описал, не менее сложно, чем сделать хороший литературоведческий анализ «Братьев Карамазовых» (кстати, бахтинская «Поэтика Достоевского»¹ здесь может быть очень полезна). Нужно обнаружить множество элементов, понять их связи, удерживать эти связи в сознании, видеть переходы и тенденции. А всякая необходимость делать усилие уже сама по себе вызывает некоторое внутреннее сопротивление.

Но помимо этого, чем ближе вы подходите к эпицентру того, что у клиента на самом деле болит, тем сильнее, как вы понимаете, нежелание пристально смотреть, нежелание фокусироваться. Это может принять форму эмоционального бунта: «Мне больно, а ты заставля-



ешь меня высматривать какие-то детали, нюансы, выстраиваешь какую-то свою логику...» Особенно у людей эмоционального типа: если уж у них болит, то все сразу. Так что эта борьба — борьба трудная.

Важно здесь разделять то, как терапевт прорабатывает этот анализ для себя, и как он ведет разговор с клиентом. Одно дело, что терапевт со всеми своими ресурсами — теоретическим багажом, опытом и прочим, — должен составить себе представление о проблеме клиента, то есть для себя, внутренне, заполнить эту схему. Для этого он должен получать материал от клиента, при этом о чем-то догадываясь (но не забывая проверять свои догадки), где-то сомневаясь, где-то решая, как двигаться дальше. Это он для себя заполняет эту «карту проблемы». А другое дело — насколько и каким образом это может и должно формироваться в осознании самого клиента.

Здесь есть моменты обязательные для клиента, без которых эту работу с ним вообще не стоит затевать. Это, например, неизбежные инсайты при переходе от вопросов первого блока к вопросам второго, та или иная степень дифференциации первого блока (собственных трудностей) и третьего (особенностей среды). Это принятие клиентом на себя ответственности за работу, по четвертому блоку. Но детализированность и ясность картины у терапевта и у клиента, конечно, разные.

Но, так или иначе, в процессе всей этой работы клиент (то есть, конечно, не сам клиент, а определенные субличности в нем) обязательно будет использовать все возможности для ее дезорганизации. От внешних — например, пропуск сеансов, как только вы что-нибудь нащупали, до очень внутренних, когда клиент, вообще умный интеллигентный человек, вдруг перестает что-либо понимать — хоть кол на голове теши. А поскольку это же его спонтанность, его понимание, то он и хозяин. Он постарается реализовать все невротические механизмы и их комбинации, какие есть в его распоряжении.

И тут нужно различать право терапевта не принимать на себя ответственность за все эти трюки от его обязанности все это отслеживать и показывать клиенту.

И в заключение — несколько слов о требованиях, которые эта работа предъявляет к клиенту. Здесь может быть некоторая аналогия с требованиями к пациентам психоанализа. Злые языки говорят, что для возможности пройти психоанализ пациент должен быть практически здоров. Что касается той техники, о которой у нас с вами сегодня шла речь, то здесь требования, пожалуй, даже еще более высоки. Зато если они могут быть удовлетворены, — это очень мощная техника.

¹ Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского. М., 2002.



Во-первых, клиент должен располагать, говоря на психотерапевтическом жаргоне, достаточно сильным «эго» и эмоциональной устойчивостью, во-вторых, вкусом к интеллектуальной работе и некоторой интеллектуальной рафинированностью, поскольку в основе здесь лежит интеллектуальная организация проблемного поля. И, в-третьих, необходима высокая мотивированность и готовность работать, хотя бы в рамках постановки проблемы.

Раздел 3–2. Элементы психотехники

3–2–1. Сознание: awareness и Gestalt

В этой главе речь пойдет о базовой технике микроуровня — технике awareness, которая обеспечивает осуществление всей остальной Работы-над-собой. Эта техника так или иначе используется практически во всех внятных психотехнических и пнемотехнических школах. На сознание происходящего постоянно обращает внимание психоанализ, так рассматривал эту технику Ф. Перлз, соответствующие замечания есть у Э. Берна. Об этом постоянно говорил своим ученикам Г. И. Гурджиев. Значительное место эта техника занимает в буддизме, и т. д. и т. п.

1. Awareness — первый опыт

Специфическое качество внимания, которое так необходимо психотехнику, хорошо описывается англоязычным термином *awareness* — существительным, образованным от глагола «to be aware of». Наиболее полно и точно (хотя все же с некоторыми потерями смысла) можно перевести его как «сознание-замечание-осведомленность». «I am aware of» — я сознаю что-то, я осведомлен о чем-то, и я замечаю нечто *в данный момент*. Ради простоты дальше говорится о «сознании», но при этом нужно иметь в виду весь спектр смыслов.

Переводя этот термин с английского, часто используют слова «осознание» или даже «осознание», поскольку редакторам слово «сознание» кажется недостаточно «русским». Будем считать, что это неологизм. Важно, что образован он как раз по законам русского языка, как отглагольное существительное, подчеркивающее процессуальность того, о чем идет речь. Сознание — это непрерывный, постоянный процесс, меж тем как «осознание» — результат процесса, причем даже не только процесса сознания, а сложной системы из нескольких процессов, где результат — то, что «осознано» — неизбежно зависит от интеллектуальных средств, используемых для оформления этого результата. Между тем чистое сознание — это «доведение до сознания» того, что человек переживает

в опыте в каждый данный момент, независимо от наличия или отсутствия интеллектуального «о-сознания».

Таким образом, процесс сознания представляет сознанию то содержание, которое в каждый данный момент определяет наше психическое (а через него — и все прочее) функционирование. Можно сказать, что это — актуальная, здесь и теперь осуществляемая связь сознания с представленным содержанием.

Сознание явилось одним из ключевых понятий гештальттерапии Ф. Перлза, который разработал ряд технических приемов, помогающих человеку обратить внимание на то, что происходит с ним, в нем и вокруг него, а также разветвленную систему практик, культивирующих awareness.

Можно выделить два полюса перлзовской техники. Один — это так называемый continuum of awareness (континуум сознания): практика вербализации (проговаривания словами) того, что сознается в каждый данный момент: «Вот сейчас я сознаю, что набираю этот текст на компьютере, сейчас я сознаю, что пошевелил ногой, сейчас я чувствую напряжение в пояснице, сейчас я думаю, как построить фразу», — и так далее, насколько хватит терпения и концентрации. У этой техники есть свои плюсы, свои минусы, свои ограничения. В частности, вербализация — как проговариваемая, так и свернутая до внутренней речи, — будучи весьма громоздкой и фактически отвлекающей практика от самого сознания, на самом деле для процесса сознания не является необходимой¹.

Другой полюс — это *направленное* сознание: внимание человека произвольно направляется на какую-то часть, какой-то фрагмент его взаимодействия с окружающим, и он старается *прочувствовать*, — не «о-сознать», а именно *сознавать*, — что там происходит.

Для начального приобщения к этой практике во многих отношениях полезно внимание к так называемому *кинестетическому* аспекту нашего существования, то есть ощущениям собственного тела. Читатель может прямо сейчас проделать небольшой эксперимент, но предварительно необходимо сделать несколько замечаний.

Прежде всего важно иметь в виду, что, как подробно объясняет Перлз, это не «упражнение», а именно «эксперимент». Впрочем, это русское слово тоже имеет оттенки, не соответствующие сути дела. По-английски для этого есть очень точное слово — experiential; оно

¹ Более подробно техники и методики такого сознания можно посмотреть в многочисленных разработках по медитации (не только буддийской), а также в книге П. Д. Успенского «В поисках чудесного» в представлении о самопамятовании, о чем еще будет речь дальше.

не имеет в виду «эксперимент» в том смысле, чтобы сделать из себя крыс и поставить над собой естественно-научный «опыт». Слово «опыт» (наиболее подходящее из русских слов) берется здесь в том смысле, в каком говорят «пережить в опыте».

Во-вторых, хотя в принципе это личная практика, руководство лидера поначалу может быть очень полезным, поскольку сознание начинающего неустойчиво: даже когда оно не исчезает, оно начинает «плавать», перескакивать с одного на другое; удерживать его довольно трудно. Так что если кто-то берет на себя половину задачи, то вам остается только сознать то, на что ведущий направляет ваше внимание. Читатель может воспользоваться «ведением» текста, расположив книгу достаточно удобно и освободив от держания ее руки, которые понадобятся для другого.

Итак, давайте сядем более или менее удобно, а потом попробуем почувствовать большой палец правой руки. Еще подробнее: верхнюю фалангу, теперь нижнюю фалангу, теперь весь палец целиком, теперь кончик пальца (если получится). Теперь опять весь палец целиком.

Теперь «простимся» с большим пальцем и переведем внимание (сознание) на указательный. Прочувствуем, проживем его ощущения некоторое время, потом, так же «простившись» с ним, перейдем к среднему. Теперь к безымянному. Теперь к мизинцу.

Теперь давайте попробуем почувствовать всю кисть правой руки, от кончиков пальцев до запястья. Обратите внимание на изменение масштаба кинестетического сознания: можно «вживаться» в одну фалангу, а можно — в «целую» кисть.

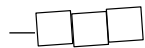
2. Последим за дыханием

Понятно, что такого рода опыт можно развивать и разнообразить. Среди множества имеющихся возможностей¹ одна имеет для нашей психотехнической работы фундаментальное значение — это сознание своего дыхания.

Во всех мало-мальски серьезных психотехнических школах дыханию уделяется много внимания.

Но работа с дыханием может осуществляться двумя принципиально разными путями. Есть школы, которые стремятся так или иначе *воздействовать* на дыхание. Известным примером является йогическая пранаяма. Говоря о подобных попытках, Гурджиев объ-

¹ Полезные указания можно найти в кн.: *Фельденкрайз М.* Сознание посредством движения. М., 1987; *Брукс Ч.* Как достигнуть полноты переживания. М., 1996; *Мастерс Р.* Нейроречь, и мн. др.



яснял, что у человека есть два разных аппарата для дыхания. Есть спонтанный дыхательный аппарат: организм сам дышит, тело имеет физиологический механизм для собственного дыхания. Но, кроме того, у человека есть еще «аппаратура» для произвольного дыхания: мы можем вдохнуть произвольно и выдохнуть произвольно.

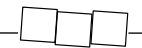
Гурджиев утверждает, что попытки воздействовать на произвольное дыхание посредством управления аппаратом произвольного дыхания опасны, и без специального руководства и специально поставленных задач бесполезны. Не в том смысле, что практика, даже дилетантская, йоговского дыхания не может принести какие-то непосредственные результаты. Может, и если вы подышите определенным образом, вы можете получить определенное состояние сознания. Но более общие задачи некоторых йоговских систем состоят в том, чтобы, управляя своим произвольным дыханием, настроить свое спонтанное дыхание каким-то специальным образом. И это либо (в большинстве случаев) не удастся, либо, если это удастся, то именно оно опасно, потому что может затормозиться произвольное дыхание, и человеку придется все время дышать произвольно, не имея возможности ни уснуть, ни отвлечься.

В противоположность этому, ряд школ, — например, многие традиционные буддийские техники, но также и вполне современные, предлагают не «делать» что-то с дыханием, а просто *следить* за ним, считая это одним из лучших методов освоения и практики сознания, или, в буддийской терминологии, «внимательности» (mindfulness).

Поначалу дыхание, за которым вы начинаете наблюдать, не совсем спонтанное, потому что у большинства из нас многие спонтанные вещи, в том числе, дыхание, в той или иной степени зажаты и «придерживаются». Постепенно, по мере практики, дыхание очищается и освобождается от влияния мышечных зажимов. А цель состоит в том, чтобы сознать дыхание и не вмешиваться в него.

Это не очень легко. Либо внимание отвлекается: мы начинаем вроде бы следить за дыханием, а потом, минуты через две, обнаруживаем, что заняты чем-то совсем другим. Либо мы начинаем вмешиваться в дыхание: нам кажется, что что-то не так, что нужно дышать либо глубже, либо животом, либо как-то еще, и мы пытаемся выполнять какие-то неизвестно откуда взявшиеся (и совершенно бесполезные) «ценные указания».

Попробуйте, по возможности, придерживаясь ненасильственного, спокойного наблюдения, несколько минут посидеть и понаблюдать за своим дыханием. Не ждите и не делайте ничего специального и необычного; сядьте поудобнее и просто следите за дыханием.



Для постоянной практики может быть полезным такой вариант: отследите шесть циклов дыхания (считая, например, выдохи). Остановитесь, побудьте немного «просто так», потом, — может быть, через некоторое время, — отследите еще шесть циклов.

3. Сознание и «эбаутизм»

Один из аспектов того, что здесь можно прочувствовать, — это что организм действительно имеет какую-то собственную жизнь. В нас есть нечто «само собой» происходящее. Когда это рассказывают про биохимические процессы — мы можем об этом знать абстрактно, но наблюдению это недоступно. А дыхание можно наблюдать, и мы можем в реальном опыте убедиться, что действительно есть в нас что-то спонтанное, живущее своей, независимой от нас жизнью. Мы можем в это вмешиваться, а можем не вмешиваться. С другой стороны, мы можем это сознать, а можем не сознать.

Пережив такой опыт сознания спонтанного дыхания, можно с полным основанием сказать: «Мое тело дышит, а я слежу за дыханием». Попробуйте прочувствовать различие смысла этой фразы про тело в одном случае — когда оно у меня есть в том смысле, что я его действительно чувствую, и в другом — когда это абстракция, не чувствование дышащего тела, а только «думание» о теле и дыхании.

Сознание, таким образом, противопоставляется тому, что Перлз называет «эбаутизм» (от английского *to speak about* — говорить о чем-то), то есть пустым разговорам «об этом». Когда я говорю вам о чувствовании ноги, я могу рассказать, где и как у меня покалывает или чешется, я могу это записать, напечатать на компьютере, вы можете это прочесть, понять «смысл» фразы. Но это нечто совершенно другое, чем реально ощущать *свою* ногу. Перлз утверждает, что средний культурный человек большую часть своей жизни (как внешней, так и внутренней) проводит в «разговорах о» — то есть, говорит о том, чего для него актуально, в данный момент.

Но здесь есть одна тонкость. Легко понять и прочувствовать противопоставление реальных телесных ощущений «пустым умствованиям». Однако это еще не сама суть. Ведь то же самое относится и к эмоциям, и к мыслям. В определенных ситуациях, например, может идти речь о тех специфических содержаниях, которые только в мысли и живут: что-нибудь вроде различия чисел «алеф-нуль» и «алеф-один» по Кантору. Здесь такая же разница: одно дело, когда вы прочли в обзорной книжке, что Кантор пользуется этими понятиями в развитии теории множеств и теории бесконечности, мало



что зная про то и про другое. А другое дело, — когда вы реально знаете, что это такое, умеете реально эти числа «помыслить» и понять разницу между ними.

Между тем идея о различии «эбаутизма» и реального сознания легко перерождается в придание большей ценности и реальности кинестетическому опыту в ущерб эмоциональному и интеллектуальному, этакий «гештальтматериализм». Получается переворачивание обычных ценностей псевдоинтеллигентского обучения, где физкультура, «труд» и пение — одиннадцатое, а математика и физика — первое. Но хрен-то редьки не слаще, во всяком случае — не гармоничнее. Необходимо научиться и в области эмоций, и даже (хотя это еще труднее) в области мысли чувствовать различие между «говорением о» и реально проживаемым опытом.

Давайте продelaем такой эксперимент. Попробуйте, — хотя это не очень легко, — умножить в уме 27 на 34. Неважно, получите ли вы правильный ответ, важно, что таким образом вы прочувствуете, что мышление — это реальный (и иногда даже трудный) процесс.

Давайте попробуем еще раз. Только не начинайте, прежде чем я дам команду. Теперь мы будем умножать 43 на 86. Приготовились... А теперь я скажу, что мы этого делать не будем. (Чувствуете облегчение?)

Сейчас мы обнаружили, что мысль можно *думать*, а можно *не думать*. Это довольно нетривиально, потому что мы больше привыкли полагать, что мысли «сами» вертятся в голове. Как, впрочем, многое другое, что привычно происходит «само», а оказывается мы могли бы этого и не делать. Или делать, если нам нужно или хочется.

Конечно, сознавать ощущения ноги проще, чем протекание мысли. Но ни в коем случае не следует полагать, что термин «эбаутизм» можно отнести ко всякому мышлению и вообще ко всякому пользованию языком, без разбора. Термин подчеркивает различие *модусов бытия*: когда я нахожусь в реальном процессе, — сенсорном, эмоциональном или мыслительном, — это одно, а когда я говорю об этом, не осуществляя никакого реального процесса, кроме говорения — это и есть «эбаутизм»¹.

4. Что такое «гештальт»

Область всего, что может быть создаваемо психикой в данный момент, можно назвать «полем опыта»². В него входят, как мы могли



убедиться, кинестетические аспекты нашего существования, но также и эмоции, и мысли, и даже фантазии, воспоминания, ожидания и пр.

Поле опыта — это не то, что «видно» (постижимо) с внешней точки зрения. Это сумма всего, что данный человек мог бы заметить (о чем он мог бы оказаться осведомленным, что он мог бы сознавать), если бы направил туда свое внимание. Скажем, для слепого «поле опыта» не включает то, что внешний зритель мог бы вокруг него увидеть, зато включает те тончайшей звуковые и тактильные различия, которых иной внешний человек не мог бы заметить.

Человек в данный момент сознает (когда вообще что-то сознает — об этом дальше) несколько (или значительно) меньше, чем все возможное для него в этот момент поле опыта. Реальное восприятие всегда «выхватывает» нечто из поля, сосредоточиваясь на одном и отбрасывая другое. То, что человек воспринимает в данный момент, психологи называют «гештальтом» (Gestalt, от немецкого *stellen*, ставить: «пред-ставленное»).

Этот термин подчеркивает, что восприятие всегда *целостно*: человек отзывается не на изолированные стимулы, а на определенное состояние окружающей среды в целом. Кроме того, гештальт также обладает свойством *осмысленности*, полезности: это такое восприятие среды, которое соответствует актуальным на данный момент задачам и потребностям человека. Голодный организм воспринимает среду прежде всего с точки зрения источников пищи, сытому может быть важнее место для отдыха или возвращение к интересующей его книге. Вообще человек воспринимает только то, что для него так или иначе значимо.

Принято описывать гештальт как *фигуру*, «вырезаемую» определенным «интересом» психики из общего *фона*. Первые опыты психологов-гештальтистов действительно были связаны с подобной простой структурой, в общем же дело обстоит несколько сложнее. Как «фигура», так и «фон» представлены *последовательностью убывающих планов значимости* (нечто находится «на переднем плане», нечто «на заднем», и сколько-то планов можно различить между ними). Важно, что фигура имеет непосредственное отношение к «текущим задачам» психики, а фон составляет для них значимые обстоятельства или соответствует другим задачам, которые, не выходя на передний план, продолжают оставаться более или менее актуальными. Пасущиеся олени (любимый пример Перлза) имеют в качестве фигуры сочную траву, но при этом держат ухо востро и не пропустят дальний рык льва, который тут же станет для них новой

¹ Гурджиев называет такое «говорение о» работой «формирующего аппарата».

² Термин К. Роджерса.

фигурой, заставив их пуститься наутек, так что теперь уже трава будет фоном.

При этом человек — не просто «организм в среде». В отличие от антилопы-гну человек всегда живет в *мире*. Человеческий детеныш становится «ребенком» по мере приобщения к человеческому миру и довольно рано (параллельно со становлением человеческой психики) овладевает *речью*. А владение речью-языком превращает для него любую ситуацию в «экземплификацию» известных ему общих понятий. Ребенок, уже владеющий языком, гладит «кошку», а не какое-то «это». Соответственно, *человеческий* гештальт всегда имеет виртуальное, связанное с общей картиной мира, измерение. Вместе с тем ребенок гладит не «кошку вообще», а именно эту, конкретную кошку, которая сидит рядом с ним.

Тем более важным оказывается свойство гештальта быть не «нейтральным», а всегда так или иначе значимым, «осмысленным» восприятием. Гештальт всегда связан с текущей деятельностью человека — будь это действие в реальности, размышление или фантазия. Из «всего возможного» гештальт в каждый данный момент «вырезает» то, что в этот момент в том или ином отношении важно. «Довлеет дневи злоба его», — как говорится в классической Книге.

5. Что важно

В обычной жизни мы осуществляем этот отбор, разделяем «важное» и «неважное» *автоматически*, то есть не «мы» отделяем, а отделяет некий автоматизм «в нас». Мы этим автоматизмом не владеем. Фактически, это *он владеет нами*.

Например, когда мы куда-то идем, обычно важным кажется то, что мы в конце концов приходим. Скажем, человек ищет определенную улицу, дом на этой улице, квартиру или аудиторию в доме и, наконец, находит. Пришел, сел, — *here we are!* — и остальное он готов автоматически выбросить из памяти, особенно, если он торопился, опаздывал, так что ему вообще было не до того, чтобы замечать что-нибудь вокруг. И что было в том участке жизни, когда он бежал, как бы и несущественно.

Попробуйте приблизительно представить себе, какая часть жизни проходит таким «несущественным» образом — по времени, по энергии; проходит так, что этой жизни *как бы и нет*. Есть «важное событие», а остальная часть «ткани жизни» пропадает.

Между тем вовсе не обязательно автоматически «списывать со счетов» значительную часть своей жизни. Можно хотя бы время от

времени прослеживать, что происходит. Психотехнику необходимо научиться расширять область своего сознания, то есть обращать внимание на что-то иное, нежели он привык в своей обыденной жизни. Это можно осуществить посредством упражнений типа тех, которые описаны у Перлза в «Опытах». Но можно выйти и на более фундаментальный уровень происходящего. Есть возможность посмотреть, *как именно* мы отделяем важное от неважного, познакомиться с собственным автоматизмом и, познакомившись, начать до некоторой степени *овладевать* им.

Вот очередной эксперимент, который может кое-что показать в этом отношении, хотя он и связан с воспоминанием того, что было «где-то и когда-то», а не сознанием происходящего «здесь и теперь».

Вспомните какую-нибудь недавнюю (желательно недавнюю) поездку, перемещение из одного места в другое. Попробуйте вспомнить, просмотреть внутри себя, что происходило от момента, когда вы вышли из одного помещения, до момента, когда вы вошли в другое. Сначала попробуйте вспомнить, что происходило, более или менее «объективно». А потом, когда вам это более или менее удалось, попробуйте задаться вопросом: что происходило для вас лично. Что происходило с вами?

Может быть, вам удастся заметить, что когда вы стремитесь описать «объективную» картину, это заметно отличается от того, что вы рассказали бы, если бы попробовали честно (то есть не подстраиваясь под ту самую «объективность») отвечать на вопрос: что происходило для вас *лично*?

В дополнение к этому заданию можно попробовать обратить внимание, *как* вы вспоминаете; кто-то вспоминает зрительные образы, кто-то — слуховые, может быть, кто-то вспоминает кинестетически, то есть представляет себе, как чувствовало себя тело, когда вы спустились на лифте или ехали в переполненном автобусе. Кто-то вспоминает «микрособытия» («вошла, кого-то встретила...»), кто-то прежде всего ловит настроение и его изменения и т. д. Попробуйте сосредоточиться на этом и вспомнить, *как* вы только что вспоминали.

Кроме того, возможны два разных способа такого вспоминания. Один — когда мы стараемся, намеренно предпринимаем усилие восстановить последовательность от начала до конца. Другой состоит в том, чтобы, обозначив более или менее область вспоминаемого (интервал времени, определенное место или определенное содержание события), просто отдалиться на волю внутренних сил и посмотреть, что всплывет само по себе.

По-видимому, всплывут (как на проявляемом фотоотпечатке) сначала более яркие детали, затем постепенно они будут обрастать все более и более мелкими подробностями. Можно дать своему воспоминанию разворачиваться именно таким образом, не насилуя свою память, не заставляя себя: просто позволить этому произойти.

Может быть, удастся подметить, что воспоминания при использовании одного и другого метода окажутся несколько различными — по эмоциональной окраске, по степени образно-чувственной проработанности и т. д.

Эксперименты такого рода могут научить начинающего психотехника быть внимательным ко всему, что происходит вокруг него, не позволяя себе автоматически решать, что важно и что неважно, подвергнуть сомнению свой обычный автоматизм и посмотреть на происходящее как бы заново.

Хорошо поставленная психотехника позволяет «распараллелиться», и одной частью «процессора» делать то, что нужно делать (например, искать нужный дом), а другой частью так же внимательно смотреть по сторонам, вообще жить полной человеческой жизнью.

6. *Awareness u Gestalt*

Но содержание гештальта не только жизненно важно для функционирования человека; сам термин («представленное») предполагает, что это содержание представлено *сознанию*. Надо заметить, что академическая психология нередко проходит мимо этого важного момента, больше интересуясь проблемами целостности и значимости гештальта, который при этом превращается просто в сложный *стимул*, вызывающий определенную *реакцию* со стороны организма. *Такая* гештальтпсихология оказывается не более чем разновидностью бихевиоризма.

В подлинном же смысле слова гештальт имеет «два конца»: содержание, которое представлено сознанию, и сознание, которому представлено это содержание.

Известный писатель Юрий Олеша где-то пишет, что в детстве он очень хотел подсмотреть, куда девается стол, когда он на него не смотрит. Он пытался выходить за дверь и подглядывать в щелочку. Когда смотришь, — понятно, где стол. Даже когда в щелочку смотришь, — тоже понятно. Но куда девается стол, когда я на него не смотрю? И дальше: куда девается мое тело, когда я на него не смотрю и даже его не чувствую? Куда деваются мои эмоции, куда дева-

ются мои чувства, когда я их не переживаю? Куда девается вся моя жизнь, когда я на нее не обращаю внимания?

В ходе наших экспериментов мы могли убедиться, что само по себе наличие сознания не обязательно для того или иного психофизиологического функционирования. Большой палец моей руки живет своей (моей?) жизнью независимо от того, обратил я внимание на его ощущения или нет. Однако то содержание, которое имеет место без сознания, — это как бы «не мое» содержание. У меня, конечно, есть рука, но когда я об этом знаю, когда я это *сознаю*, она у меня «есть» в одном смысле, а когда я об этом не знаю, когда я этого не *сознаю*, она вроде тоже есть, но как бы и не моя, а в некотором смысле ее как бы даже и нет (или *меня нет?*)¹.

Функционирование может осуществляться, даже когда «нас» нет. Вовсе не нужно «быть», чтобы найти нужный дом на нужной улице. Это очень странная вещь: человек может функционировать вполне «автоматически», причем чуть ли не всю свою жизнь, практически не столкнувшись с тем, что *он есть*.

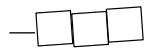
Вот типичный пример. Вы выходите из дома, идете по привычной дороге, входите в метро, садитесь в поезд, — и вдруг, уже проехав несколько станций, вспоминаете, что вам сегодня нужно было ехать не туда, куда вы едете. А вы поехали «как обычно». Где вы были, пока не вспомнили? Может быть, вы о чем-то мечтали? Или дремали? Вам навстречу шли люди, и вы с ними не сталкивались; вы перешли несколько дорог и не попали под машину. То есть с вашим функционированием все было в порядке. А вот сознания при этом не было.

Дело не в том, что вы забыли, куда нужно ехать, — это тоже всего лишь сбой функционирования. Но момент, когда вы сказали «ой, мне же сегодня не туда», — это хороший повод для того, чтобы «проснуться». Дальше вы поедете туда, куда нужно, и, скорее всего, опять «заснете». А потом опять что-нибудь вас «разбудит» — если вы «спите» не очень крепко.

С другой стороны, человек может обнаружить, что *он есть*. Замечая, что большой палец его правой руки нечто ощущает, что его «думалка» что-то думает, что «он» переживает определенные эмоции, он может, наконец, заметить и *того, кто все это замечает*, —

¹ Ср. у Пелевина в «Принце Госплана»: — А куда деваются те, кто играет? Кто управляет принцем?

- Кто бился головой об стену и прыгал вверх? Ты или принц?
- Конечно принц, — сказал Саша. — Я и прыгать-то так не умею.
- А где в это время был ты? — Саша открыл было рот, чтобы ответить, и замер.
- Вот туда они и деваются, — сказал Итакин.



то есть *себя*¹. Но это требует специального, особого усилия. Не в том смысле, что надо что-то «сделать», а в том смысле, что сознание, оказывается, не происходит автоматически, нужен некоторый специальный акт внимания, чтобы нечто стало *гештальтом* или предметом (кстати, русское слово «предмет» по своему устройству подобно немецкому «гештальту»: то, что «выметали», то есть «поместили» *перед* сознанием (см. 1–2–5)

Здесь интуиция относительно важности сознания пересекается с учением Г. И. Гурджиева. В учении Гурджиева на второй «конец» гештальта — сознание — указывает термин «*самопамятование*»². Гурджиев утверждал, что так называемое «бодрствующее» состояние человека, когда он не спит в своей постели, на самом деле — *сон наяву*. Только при специальном усилии человек может сознать, *что* он делает, что и как с ним происходит, и одновременно с этим — *кто* это делает, и *с кем* это происходит.

Гурджиев далее утверждает, что наличие или отсутствие самопамятования решающим образом определяет качество жизни в каждый данный момент. С этим можно согласиться или не согласиться. Кто-то сразу понимает, о чем речь, говорит: «Ага!» — и начинает осваивать практику сознания (или самопамятования). А другой продолжает думать, что главное — есть перед тобой миска с кашей или нет миски. Если есть — все в порядке, ты можешь эту кашу съесть. Если нет — дело плохо. А сознаешь ты процесс еды или не сознаешь — дело десятое...

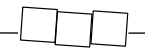
7. Роль сознания в психотехнике

Но нам в психотехнике без сознания не обойтись.

Наша автоматическая жизнь осуществляется так, как она осуществляется. То есть все программирование, которому мы подверглись и которое в нас отложилось (будь то «сценарии» по Берну, «система конденсированного опыта» по Грофу, какие-то конструкции защит по Фрейдю или какие-то структуры обусловленности,

¹ Знаменитая формула Декарта «*Cogito ergo sum*», «Я мыслю, значит я существую» — это фиксация как раз такого момента «пробуждения». Другое дело, что у Декарта это переживание попало в сложный философский контекст, и из него были сделаны определенные философские выводы, которые до сих пор оказываются предметом комментариев и дискуссий в философии. Но мы сейчас говорим только о самом переживании.

² Во многих русских переводах используется термин «самовоспоминание», который, помимо своей неуклюжести еще и вызывает ненужные ассоциации с проблематикой памяти и «воспоминаний», которая к делу не имеет никакого отношения. Лучше термин «само-вспоминание», указывающий на конструкцию «вспомнить себя», о чем, собственно, и идет речь.



описанные бихевиористически, и т. д. и т. п.), автоматически определяет наше движение по жизни.

Конечно, есть возможности и средства *пере*-программирования: та же бихевиоральная терапия или какие-то технологии НЛП. Приходит клиент и говорит: «Вот передо мной ставят миску, дают ложку, но почему-то каждый раз я ложку сую не в миску, а мимо. Помогите мне, господин психотерапевт, запрограммируйте меня, пожалуйста, так, чтобы когда есть миска и ложка, я совал ложку в миску».

Здесь разделяются два отношения к психотехнике. Одни программируют, пере-программируют, пере-пере-программируют, не задумываясь о том, кто и из какого места может поставить задачу. Задачу такому «перепрограммисту» ставит либо клиент, который хочет, чтобы ложка попала в миску, либо босс рекламной фирмы, которому нужно, чтобы люди покупали мыло «Маша» и не покупали мыло «Катя». При этом «перепрограммист» не знает, где и как система замыкается до «крайних» программистов: у каждого программиста есть метапрограммист, и не видно, куда все это уходит.

Но есть проблемы и задачи развития, которые, таким образом, не могут решаться принципиально. Психотехника подходит к делу так: если ты не доносишь ложку до миски, то попробуй направить свое внимание, свое сознание на то, *что* ты делаешь с ложкой; причем постарайся поймать момент, когда это «происходит» *как всегда*. Проследи, почувствуй, заметь, что «вот именно так я это и делаю». Когда заметил, попробуй это варьировать, причем для начала — не в сторону того, чего тебе хотелось бы, а наоборот: попробуй немного усилить именно то, что как бы «само» происходит. Войди в шкуру того «себя», который ложку проносит мимо миски, попробуй немножко этот жест утрировать и при этом наблюдать: что это ты такое делаешь?

Может быть, например, это в тебе разыграл маленький мальчик, которому мама сердито говорила: «Суй ложку в миску», — а он не хотел ее слушаться, ни за что! Лучше умереть, чем есть цветную капусту! Позже эта установка перестала сознаться, и теперь человеку кажется, что ложка «сама» едет мимо миски.

Оказывается, что когда ты сидишь перед миской и у тебя в руках ложка, в этой ситуации присутствует еще и «виртуальная мама», с которой ты находишься в виртуальных, но имеющих вполне «реальные» следствия, отношениях¹. И путь твоей ложки зависит от того, как ты эти отношения урегулируешь. Может быть, когда ты это

¹ В разделе о субличностях мы увидим, что это — маленький пример субличного анализа.



заметил, — теперь, в своем нынешнем, относительно взрослом состоянии, — ты сумеешь посмеяться и обойтись с мамой как-то иначе, нежели детское «а вот не буду»?

Посредством перепрограммирования и дальнейшего пере-пере-программирования можно добиваться определенных успехов в приближении траектории ложки к намеченной (кем?) цели, но нельзя надеяться приблизиться к *свободе выбора* (траектории ложки, отношений с мамой, образа жизни и пр.).

* * *

Итак, психотехнический образ жизни неразрывно связан с качеством *присутствия*, технически определяемым как *сознание*.

Это было известно во всех серьезных психотехнических школах, как и то, что «обычный» человек к этому не привык, этого не делает и делать не будет. Как мы уже выяснили, на функционирование в обыденном (минимальном) объеме сознание может не влиять, то есть для обыденной жизни оно как бы не обязательно.

Вместе с тем практиковать сознание трудно. Это требует большой «борьбы с собой», потому что есть силы, которые нас усыпляют, делают автоматическими, и не так уж много сил может способствовать нашему пробуждению.

И если (как часто бывает) препятствием для сознания является неумение справиться с трудной ситуацией, готовность сдаться и спрятать голову в песок, то справедливо и обратное: чтобы справиться со сложными ситуациями жизни (как материальными, так и духовными) нужно как минимум уметь ясно их воспринимать и действовать в них с ясным сознанием. Без этого о внутренней свободе говорить не приходится.

3–2–2. Практикум психотехнической коммуникации на примере рассказа о событии

В этой главе я расскажу об основах практикума по психотехнической коммуникации, который много лет проводился в нашей Мастерской. Как правило, практикум проводится в группах, но в основе его лежит работа в тройке, состоящей из рассказывающего, расспрашивающего и супервизора, которые после проведения своей работы рассказывали о ней на «большом» кругу. Сущность психотехнической коммуникации будет проявляться по мере рассказа о методике этой работы.

Почему для работы над собой человеку нужны другие люди?

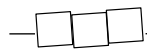
Как писал один толковый автор¹, «человек сделан из людей». Но люди «сделаны из людей» немного по-разному. Каждый «сделан» по-своему, хотя все из сходного материала. (Тот же автор говорит, что человек — создание «штучное»). И для того чтобы начать понимать это *практически* (а не на уровне «общих соображений»), чтобы задаться вопросом, как «собран» я сам, как у меня «все это устроено», человеку нужно сопоставить себя с другими людьми, которые «собраны» из того же (в пределах данной культуры, субкультуры, суб-субкультуры и т. д.) материала, но иначе.

Но для такого сопоставления к другим людям, в частности — к соучастникам в Работе, нужно относиться особым образом и особым образом строить «рабочее общение».

В обычной жизни, в обычном общении нам постоянно друг от друга что-то нужно, — очень многое и на разных уровнях. Во-первых, часто нам друг от друга что-то нужно практически. Это самое понятное и самое легкое: «Мадам, передайте мне, пожалуйста, соусник. Не будете ли вы добры передать также и салфетку, потому что соус почему-то пролился на скатерть...» Ясное дело, что тут уж не до внимания к собеседнице.

Но кроме того, обычным фоном нашего общения оказывается то, что мы хотим друг от друга какого-то *включения* в свое психическое поле. Нам нужно друг от друга какого-то отношения, нужно, чтобы другие люди включились в нашу ситуацию, приняли на себя какие-то роли, которые мы им назначаем. Мы хотим определенных *взаимодействий* (ср. 2–1–3).

¹ И. Н. Калинаукас.



Поэтому, в частности, в обычном общении мы редко способны проявить действительный интерес к тому, как живет другой человек *сам по себе*. Если он как-то прижал мой хвост, мне не до того, чтобы интересоваться, как он там живет: мне, во-первых, надо как-то вытащить свой хвост, но это даже не полдела, а одна десятая; дальше мне нужно развернуть коммуникацию по поводу этого события таким образом, чтобы получить массу всяких психологических дивидендов, — чтобы я почувствовал себя правым, а он виноватым и т. д. И наоборот, если я наступил ему на хвост, тоже будет масса «цепляний» друг друга по этому поводу. Говорят, что труднее всего спокойно и разумно относиться к тому, кому ты сделал что-то нехорошее...

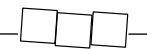
Но для Работы необходимо организовать такое общение, в котором мы не запускаем в собеседника свои «крючки», — не привлекаем его на свою сторону, не жалуемся ему, не ждем сочувствия. Необходимо то, что можно было бы назвать «бескорыстным интересом», то есть нужно остановить привычные взаимодействия с людьми и попробовать посмотреть, как живут разные люди сами по себе, независимо от того, чем они могут быть нам полезны «практически» и психологически.

Тут нас ждет масса открытий. Мы можем, например, с удивлением обнаружить, что вещи, которые мы считали сугубо индивидуальными, очень распространены. Мой «скелет в шкафу» (так страшно, что о нем кто-то узнает) может оказаться стандартной принадлежностью стандартного стенового шкафа в стандартной квартире. С другой стороны, мы можем узнать, что вещи, которые мы считали само собой разумеющимися и общераспространенными, у других выглядят совершенно иначе, что для кого-то это не только не само собой разумеется, а даже вообще совсем не так. Узнавая это, мы имеем возможность значительно переосмыслить детали своей собственной жизни.

Вот некоторые принципы организации такой Работы.

Первый принцип. Люди собираются поработать в тройке, чтобы поработать в тройке. Не нужно путать это ни с чем другим. Если люди собрались попить чаю, пофлиртовать, просто побыть друг с другом — это замечательно, но не надо называть это «работой в тройке». Даже если (как это вполне может быть) Работа в тройке используется как предлог для того, чтобы вместе провести время, нужно отделять то время, которое посвящается Работе, от времени тусовки, флирта и пр.

Это кажется простым, чуть ли не само собой разумеющимся, но практически это требует значительного внимания и дисциплины, —



как внешней, так и внутренней. Чтобы это поддерживать, полезно находить возможность время от времени ненавязчиво напоминать друг другу, что это — *работа*, своего рода *учебная сессия*.

Ни в коем случае нельзя путать личные отношения с Работой в тройке. Сев на место исполняющего те или иные обязанности, исполняющего какую-то функцию в тройке, нужно уметь отставить в сторону все отношения, какие были «до того».

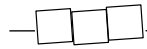
Второй принцип. Участники Работы в тройке в принципе равноправны. Равноправие поддерживается строгим соблюдением *правил*.

Нужно четко договариваться о распределении ролей (о ролях в этом практикуме см. дальше), в течение какого времени эти роли удерживаются, каковы методы и ограничения и пр., и жестко соблюдать договоренности. *Сдвиги* возможны, это должно быть предусмотрено (всегда же хотели одного, а получается совсем другое), но сдвиги должны четко организационно оформляться. Если участники Работы чувствуют, что в данный момент было бы неуместно формальное выполнение намеченного плана, что нужно переориентироваться на что-то иное, — это должно быть специально организовано и зафиксировано.

Третье. Есть четкие описания различных форм Работы. Пройдя описанный в этой главе практикум бескорыстно-заинтересованной коммуникации, тройка может в дальнейшем разработать для себя много разных практик, приспособив для этого что-то описанное в этой книге, или создавая новые формы под возникающие задачи. Это может быть проработка берновских сценариев на материале сценарных сказок, работа со снами, прояснение теоретического материала, опыты постановки проблемы и многое другое. Но каждый раз должна быть четко оговорена принятая форма и так же четко должны отмечаться сдвиги и перемены формы.

Далее, очень важно соблюдать *ритуалы*. Работа тройки в том или ином жанре предполагает как принятие на себя, так и снятие с себя различных ролей, а также моменты обсуждения и совместного принятия решений, где напоминает, что на самом-то деле мы все «на равных». Полезным ритуальным действием может быть включение и выключение диктофона (использование его очень рекомендуется), может использоваться колокольчик, перемена освещения. Можно, если Работа происходит в определенном помещении, использовать «ритуальное» расположение исполнителей тех или иных ролей и ритуальную «перемену мест», и т. д. и т. п. Все это способствует четкой фиксации той или иной рабочей ситуации и смены ситуаций.

Полезно после каждой Работы какую-то часть времени посвящать ее обсуждению. По форме желательно, чтобы обсуждение ор-



ганизовывал супервизор, дав по своему разумению слово сперва одному, потом другому, а потом себе.

Поговорим теперь о некоторых технических правилах психотехнической коммуникации. Их удобно рассмотреть на примере первого возможного занятия такой тройки: рассказ о событии из жизни одного из участников.

Формально занятие состоит в том, что один из участников, «*рассказывающий*», излагает другому, «*расспрашивающему*», какое-нибудь недавнее событие из своей жизни.

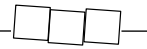
Первое правило такой коммуникации, нарабатываемой у участников крайне необходимые навыки рассказывания и выслушивания-расспрашивания, состоит в том, что *все содержание полностью принадлежит рассказывающему*. Это кажется само собой разумеющимся, но поначалу реально соблюдать это правило очень трудно. Слушающему все время хочется как-то «подвинуть» рассказчика — высказать свое мнение, дать оценку, как-то повлиять на содержание рассказа.

Опыт показывает, что если человеку удастся хотя бы чуть-чуть схватить вкус общения, свободного от такого вмешательства, значительно меняется его общение и в обычной жизни. Почему?

Общаясь в быту, мы обычно автоматически предполагаем, что находимся с собеседником на одном и том же поле и говорим об одном и том же. На самом деле это не так, потому что у одного собеседника психическая реальность одна, а у другого — другая. Теоретически об этом шла речь, когда мы говорили о невротическом механизме слияния. В предлагаемой работе можно убедиться в этом практически.

В обычном общении это различие реальностей не осознается; мы обычно полагаем, что говорим про одно и то же на одном и том же поле. Поэтому, когда наш собеседник на этом поле видит или, не дай бог, делает что-то не так, как нам бы хотелось, мы начинаем всячески беспокоиться: мы либо пытаемся заставить его двигаться на этом поле по нашим правилам, либо чувствуем себя вынужденными двигаться по его правилам. Ясно, что и из того, и из другого возникает масса неудобств как для нас, так и для нашего собеседника.

На этом практикуме мы имеем возможность очень внимательно и тщательно отработать как раз эту сторону общения. Слушающему нужно все время помнить, что его собеседник рассказывает о *своем* событии в *своей* жизни, на *своем* поле, меж тем как слушающий живет на *другом* психическом поле.



Можно предложить здесь такую метафору. Идешь вечером по улице, видишь не зашторенное окно и уж конечно помотришь в него. Смотришь с улицы в это окно и видишь, как там люди живут. При этом не имеешь никакой возможности взаимодействовать с этой жизнью. На этом практикуме создаются особые условия, рассказывающий о событии как бы приглашает расспрашивающего посмотреть на свою жизнь. То, что человек рассказывает, — это нечто вроде открытого окна, создающего такую возможность.

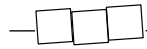
Здесь есть одна тонкость. На практике мы сразу же увидим, что необходимо очень интенсивное взаимодействие, интенсивное сотрудничество между рассказывающим и расспрашивающим, чтобы состоялся сам разговор. Но это касается *процесса* рассказывания, а не *содержания* рассказа.

Даже если событие, о котором идет речь, — проблемное, если человеку в этом событии несколько дискомфортно, задача слушающего и расспрашивающего ни в коем случае не состоит в том, чтобы попытаться с этим что-то «делать», как-то «помогать» собеседнику или «лечить» его. Благодаря самой ситуации рассказа-и-расспроса может происходить много «терапевтического», но это ни в коем случае не может быть намерением или задачей расспрашивающего.

Когда Шерлок Холмс приезжает на место события, он внимательно все осматривает, очень многое узнает, его проницательность позволяет ему о многом догадываться. Но он проводит свое исследование таким образом, чтобы не оставить там, на месте события, никаких следов, чтобы не вмешаться своим осмотром в это событие. Такова установка, которая необходима в этом общении: *не оставлять следов на чужой территории*; помнить, что эта территория — чужая. Рассказывающий пригласил нас посмотреть на свою жизнь как бы в музей, и поэтому надо надеть мягкие войлочные тапочки, чтобы не наследить.

Это требует определенного мастерства, и учиться этому мастерству — первая задача участников этого практикума. Поначалу не все будет получаться, потому что этот способ общения резко противоречит всем нашим привычкам; привычнее сразу лезть друг к другу в душу (точнее, в психику), даже не сознавая этого.

Человек, который в состоянии обратить внимание на ближнего, заметить, что в сходной вроде бы ситуации ближний живет иначе, чем он сам, — это уже чуть-чуть другой человек. Он становится добрее, внимательнее; он в большей степени сам стоит на собственных ногах и готов позволить это другому. Он начинает понимать, что у него тоже не все очевидно, что у него тоже есть свои идиосинкразии.



До сих пор шла речь об установках расспрашивающего. В чем же задача рассказывающего?

Прежде всего участники Работы могут прожить (извлекая из этого драгоценную квинтэссенцию опыта) только тот материал, который они же и предложили; в их распоряжении будут те события, которые они принесут. Если они попытаются отделаться незначительными событиями, то и разговоры их будут пустыми. Если человек рассказывает о событии, которое ему самому неинтересно, то и его собеседникам будет неинтересно.

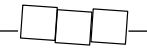
С другой стороны, вполне понятно, что у каждого из нас в шкафу есть «скелеты», которые мы очень бережем от чужого глаза, которых боимся, стыдимся и пр. У каждого из нас есть много такого, о чем посторонним людям не скажешь. И сколько бы мы ни услаивались о «тайне группы» или тайне работающей тройки (при работе в группе люди могут договориться, что какие-то вещи они обсудят только втроем, не вынося это на общий круг), все равно очевидно, что всего не расскажешь, да это, вообще говоря, и не нужно.

В такой Работе мне кажутся очень важными требования хорошего вкуса. Я категорически против тенденций (свойственных, как мы видели на ряде «воркшопов», некоторым американским гештальт-терапевтам) вытаскивать в открытое общение все, что есть, «класть кишки на стол». Мне это кажется столь же неуместным, столь же неправильным, как рассказывать незначимое или пустое. Мы должны с самого начала учиться психологическому «такту».

Рассказывающему (не без помощи расспрашивающего, конечно) нужно пройти между этими двумя границами, Сциллой и Харибдой, — малой значимостью и слишком большой нагруженностью. Он может рассказывать то, таким образом и с такими подробностями, что, каким образом и насколько кажется ему уместным, значимым, важным и психологически интересным.

Еще одна рекомендация: ничего не выдумывать, — ни ради литературных прикрас, ни ради соображений тайны. Нам нужно настолько, насколько это возможно, иметь дело с реальным материалом, который отличается от выдуманного тем, что он — живой, и потому обладает множеством связей с другими частями нашей психики, которые могут постепенно выявляться. А выдуманный материал такими реальными живыми связями обладать не может.

Быть правдивыми и искренними очень трудно, это требует мастерства и искусства; это удастся не сразу. Поэтому очень часто может получаться, что человек начинает рассказывать, идет по какой-



то линии, а потом вдруг чувствует, что он чуть-чуть «заврался». Можно не бояться таких моментов, — это нормально, естественно и почти неизбежно; следует давать себе и друг другу право вернуться назад, «стереть с доски» часть рассказанного, переиначить, перерассказать. Можно относиться к этому, как говорят психологи, «толерантно», то есть простить это себе и другим, и быть готовыми в любой момент иметь возможность «нового старта».

Что делает рассказывающий, чтобы «впустить» собеседника в свое событие? Поначалу он просто рассказывает об этом событии. Затем он, скорее всего, получает ряд вопросов.

Здесь действует следующее правило: слушающий-расспрашивающий имеет право спросить обо всем, что ему кажется интересным и имеющим отношение к делу; здесь нет никаких ограничений. Спросить можно обо всем. Вместе с тем рассказывающий имеет право на какие-то вопросы отвечать, а на какие-то — нет, то есть мера открытости, которую он выберет, — его дело, это его выбор.

Что должно получиться в результате этой беседы? Это может выглядеть следующим образом. В процессе разговора расспрашивающий должен настолько войти в событие рассказывающего, чтобы быть в состоянии рассказать о нем. При работе в группе это можно сделать, собравшись снова в большой круг, где расспрашивавшие о событиях расскажут о них (с разрешения рассказывавших, конечно) всем остальным. При Работе в тройке это может быть пересказ расспрашивающего «на троих», причем в роли основного слушателя выступит супервизор.

Ясно, что рассказывавший получит шанс узнать много нового и интересного, потому что как бы ни было велико взаимопонимание, искажения всегда тоже велики. И это само по себе интересно.

Но в общем задача работающей пары — прорисовать, как на экране или на холсте, который находится «между» ними, событие таким образом, чтобы оно стало более или менее понятным, создать, как говорят психологи, «хороший гештальт» события.

Для себя, в своей памяти, человек может обозначить событие просто одним коротким символом, мгновенным визуальным образом или одним словом, максимум одной фразой. Он про него все помнит, все знает. А когда он об этом рассказывает, это разворачивается в длинный текст. И еще нужно, чтобы этот текст был понятен слушающему. И они вместе должны создать нечто, что уже будет более или менее понятно всем остальным: из факта внутренней жиз-

ни сделать нечто доступное изложению и доступное пониманию группы (или «тройки»).

Однако ни в коем случае не нужно делать из этого псевдолитературное «произведение» — историю, которую можно было бы рассказать про кого угодно, но не имеющую отношения к данному конкретному живому человеку. Нужно, чтобы каждое событие, которое будет рассказано, было не отчужденным рассказом, чтобы оно осталось событием *именно этого человека*, чтобы участники Работы (в том числе и сам рассказчик) получили возможность через это событие, как через окно, посмотреть на жизнь этого человека.

Мы говорили о том, что расспрашивающему не следует «оставлять следов» на территории собеседника; но при этом в самом процессе взаимодействия — рассказывания и расспрашивания, — его роль очень велика, и от него требуется значительная активность. Почему?

Рассказывающий погружен в содержание. Если событие, о котором он рассказывает, для него эмоционально нагружено, значимо, весомо, он может начать в нем «тонуть», — вновь с ним отождествляться, переживать его заново, говорить как бы «изнутри» события, обращаясь к его участникам. А расспрашивающему нужно получить в конце концов достаточно ясный образ этого события.

Для этого ему нужно, во-первых, манерой своего слушания и своими вопросами организовать общение, — так, чтобы собеседнику было легко и комфортно, чтобы захотелось что-то ему рассказывать. Во-вторых, ему нужно так «структурировать» разговор, чтобы получить весь необходимый материал и организовать его в «гештальт» события, выделив фигуру и обрисовав значимый фон.

Таким образом, он не просто слушатель, он именно «расспрашивающий», и его роль в организации как процесса, так и содержания этой беседы очень велика. Здесь он начинает учиться определенному мастерству.

Рассказывающий, впрочем, тоже имеет возможность узнать много неожиданного и тоже овладевает определенным мастерством. Хотя, казалось бы, мы все взрослые люди (и, как правило, думаем, что уж поговорить-то мы умеем), но в действительности это — непростое дело.

Одна из трудностей такого общения, которая предъявляет к участникам значительные требования и вместе с тем создает большие возможности, состоит в том, что в этой работе необходимо «распараллеливаться», то есть разделять свое внимание между содержа-

нием того, о чем идет речь (события, которое происходило «там и тогда»), и процессом, который происходит в данный момент, «здесь и теперь», то есть нужно быть одинаково внимательными (но как бы в разных частях своего «психологического процессора») как к тому, *что* рассказывается, так и к тому, *как* проходит процесс общения.

Обозначение этой особой функции и помощь в ее осуществлении — специфическая задача *супервизора*. Специальный интерес супервизора, его специальное дело — внимание к *процессу* коммуникации.

Но независимо от наличия супервизора, оба «работающих» участника беседы, — и рассказывающий, и расспрашивающий, — должны уделять этому какую-то часть своего внимания. Расспрашивающему необходимо следить, *как* собеседник рассказывает — как он выражает свои эмоции, как он их скрывает, о чем охотно рассказывает, о чем умалчивает. Рассказывающему тоже полезно обращать внимание, как его слушают, — на что собеседник в большей степени реагирует, что ему более, а что менее интересно, как он выражает и скрывает *свои* эмоции и т. д.

Как говорил Витгенштейн, во всяком тексте (а тем более во всякой беседе) кое-что «сказывается» в самом содержании беседы, а кое-что «показывается»: устройством текста, тем, как он произносится, поведением собеседника и пр. То, как ведут себя собеседники, является дополнением к тому, о чем идет речь. То и другое вместе создают «объем».

Теперь о содержании разговора. Как рассказать о событии? Как расспросить о событии?

Здесь можно предложить некоторые эвристические указания, которые могут помочь, если участники разговора растеряются, не зная как и о чем рассказать и расспросить. Это приблизительная схема того, как можно построить образ события. Хотя вполне возможно, что рассказ и его содержание будут построены совсем иначе.

Можно разделить рассказ о событии на четыре слоя. Первый слой — само событие, его сюжетная канва. Второй — контекст, то есть те обстоятельства, которые нужно знать, чтобы вникнуть в индивидуальную окраску события.

Скажем, студентка рассказывает о том, что к ней вчера приезжала в гости мама. Мы можем, расспросив, узнать, что студентка — не москвичка и живет в общежитии; что мама живет не очень далеко и имеет возможность приехать в гости на один день; это — минимум событийного контекста. Затем имеет смысл выяснить ее отношения



с мамой. Одно дело, когда приезжает «как бы в гости» мама, которая дочку непрерывно контролирует, которой дочка боится; другое дело, — мама, без которой девочка скучает, с которой она привыкла жить вместе, а теперь они врозь. Это совсем иная окраска события, можно даже сказать — другое событие.

Здесь есть очевидная зависимость: чем больше у людей общего контекста, тем меньше нужно описаний. Когда человек общается со своими близкими, с которыми он вместе живет, ему достаточно двух-трех намеков, чтобы событие стало понятным, потому что контекст известен. И чем меньше общего контекста, чем меньше люди знакомы, тем больше нужно пояснений, чтобы было понятно, в чем же действительно состоит событие.

Это тоже вопрос искусства и мастерства: нужно не упустить чего-нибудь значимого, такого, что меняет в корне всю суть дела, и вместе с тем не увязнуть, не зависнуть, не утонуть в деталях, которые не очень важны. Времени, которое может быть отведено на разговор (обычно минут 30–40), достаточно, чтобы узнать о жизни собеседника довольно много, но недостаточно для того, чтобы погрузиться в эту жизнь целиком. Тут нужно выбирать *значимый* контекст и смотреть, что имеет отношение к делу.

Можно рекомендовать эвристический метод, который уместен и полезен как здесь, так и во многих подобных ситуациях — «метод ромашки». Всякое отклонение от собственно сюжета события в сторону контекста — это отдаление от центра. Как только вы почувствовали, что отклонились слишком далеко, можно задать себе и собеседнику вопрос: какое это имеет отношение к самому событию? Этот вопрос возвращает собеседников обратно, и так получается лепесток: отклонение и возвращение. Затем снова происходит отклонение, снова задается вопрос, какое это имеет отношение к делу, — следующий лепесток, и т. д. Этот способ позволяет постоянно возвращаться к сути дела.

Здесь необходимо предупреждение. Если собеседники будут двигаться только по содержанию и не будут обращать внимания на то, что происходит в непосредственном живом общении, здесь и теперь, — спрашивающий рискует набрать материал для собственных проекций. Он, скажем, услышал слово «теща», у него есть свое отношение к собственной теще (и соответственно — к «теще вообще»), и он это отношение проецирует на рассказ собеседника. Набрав некоторое количество таких проекций, он может начать строить совершенно выдуманную картину, а не понимать то событие, про которое ему рассказывают. Чем больше слушающий начинает жить в своих проекциях, тем



меньше ему хочется воспринимать реальные «пометы» (интонации, мимику и пр.) собеседника; и наоборот, — чем меньше он их воспринимает, тем больше ему приходится полагаться на свои проекции.

Яркий пример — история о том, как участник разговора начал рассказывать, что от него ушла жена. Собеседник собрался ему сочувствовать, вникать в его «трудные переживания», но рассказчик, заметив это, сказал: «Все в порядке, это — радостное событие, и единственное, чем я озабочен — как сделать так, чтобы она не вернулась».

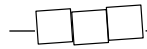
Поэтому здесь особенно важно «распараллелиться» и быть одновременно и в содержании того, о чем речь, и в контакте с собеседником, то есть смотреть, как и что происходит в общении.

Третий слой — это то, как событие живет в человеке после того, как оно произошло, и, в частности, сейчас, когда он о нем рассказывает. Это очень интересный аспект; он заставляет нас очень ясно и чисто практически, без всякой далекой и излишней философии, психически представить себе, как интересно мы устроены в отношении к времени. Событие произошло, допустим, три-четыре дня (или пятнадцать лет) тому назад, но если это значимое, осмысленное, наполненное событие, если человеку есть о чем рассказать, значит это событие до сих пор каким-то образом в нем живет. Во внешнем мире оно уже прошло, и его «там» больше нет, а в человеке, в его психике оно продолжает жить, обрастает отношениями, оценками, чувствами...

Одними событиями мы гордимся, других стыдимся, каким-то радуемся, по поводу других — огорчаемся и т. д. Причем отношения и оценки эти могут меняться; в момент события человек может относиться к нему одним образом, через полчаса — другим, через три дня — третьим, а через 15 лет — может быть и вовсе пятнадцатым.

Наконец, четвертый слой, — это как бы «замыкание» гештальта, некоторый итог. Есть две возможности задать вопрос про этот слой. Одна возможность формально соответствует сути дела, но очень опасна по форме общения. Формально вопрос звучит так: «В чем для тебя смысл этого события?»

Но таким вопросом мы рискуем вызвать человека на то, что в психоанализе называется «рационализацией». В ответ на такой вопрос многие могут начать выдумывать что-то, уместное с точки зрения общепринятых идеологических ценностей и пр.: что-нибудь «высокое» или «умное», что-то вроде «морали» в басне. Есть смешная пародия на басню Крылова, в которой после того, как рассказана история о вороне, лисице и сыре, предлагается «мораль»: «Когда хочешь сыр кушать, на сосну не садись».



Так что если мы «впрямую» пытаемся узнать, в чем для рассказывающего смысл описанного события, мы рискуем «промахнуться». Но есть возможность задать этот вопрос себе и своему собеседнику несколько иначе и вместе над этим подумать; может быть, и слов особых не понадобится, все станет и так понятным.

Вопрос звучит так. После того как достаточно интенсивно «вспахано поле», — рассказан сюжет, выяснен контекст, поговорили о том, что переживается по этому поводу, как это осознается, — задается вопрос: «Ну так и в чем же состояло событие?»

Может быть, по ходу рассказа и обсуждения объем материала, его целостность, его организация и сама суть события сильно смещались. Начинается рассказ как бы про одно, а потом он переориентируется, захватит какой-то другой материал, или отторгнет часть материала, как лишнее; и вот, чтобы подвести всему этому итог, понять, к чему же мы в конце концов пришли, проговорив полчаса или чуть больше, можно задаться этим вопросом: «В чем же состояло событие?»

Как раз здесь уместно еще одно пояснение. Бывает, что после всего этого длинного объяснения, люди начинают интересоваться «критериями»: что является событием, а что на событие «не тянет». В таких случаях я отвечаю, что событие — это то, что вы сами для себя (или ваш собеседник для себя) считаете событием. Это вовсе не обязательно «эпохальное» событие, перелом в жизни.

Но возможен все же один существенный критерий, являющийся одновременно подсказкой в ответе на последний вопрос: событие — это то, что для человека имеет некоторый собственный внутренний смысл. Это не просто «факт», внешний или внутренний, это нечто, что имеет, с одной стороны, какое-то «фактическое» выражение, а с другой — несет для человека некий смысл.

Соответственно, событие данного человека с его смыслом может быть только у этого человека. Каков человек — таковы его события, и наоборот, каковы события — таков и человек.

Работа с событиями прошлого может играть большую роль в обретении внутренней свободы, освобождая человека от «незаконченных дел», которые как правило «висят» в психике каждого из нас, отбирая много энергии и не давая возможности полностью отдаваться текущим переживаниям. Такую работу можно назвать «рекапингом», — переживанием заново значимых событий прошлого. Этой технике будет посвящена следующая глава.

3–2–3. Рекапинг: переживание заново значимой ситуации в прошлом

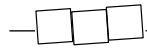
Англицизмом «рекапинг» (от recapitulation — краткое повторение, суммирование, вывод, резюме) мы заменяем неуклюжий неологизм «перепросмотр», фигурирующий во многих переводах К. Кастанеды и Т. Мареза. Рекапинг — это переживание заново значимой ситуации в прошлом в том виде и объеме, в *каком она имеет значение в настоящем*.

Очевидно, что заниматься этим имеет смысл тогда, когда такая ситуация по-прежнему несет некий *вызов*. Это возможно в двух случаях. Во-первых, когда ситуация является в каком-то смысле *образцовой*, так что имеет смысл обращаться к ней вновь и вновь, чтобы находить в ней, — становясь старше и опытнее, — новую глубину, новые грани и оттенки. Так христиане ежегодно в определенное время проживают Рождество и Страсти Христовы. Так переживаются в каждой традиционной школе эпизоды из жизни основателей традиции и ее героев.

Второй тип ситуаций, нуждающихся в *переживании заново*, — это ситуации, которые, с нашей сегодняшней точки зрения, были прожиты *неудачно*, и есть необходимость — и надежда — исправить упущенное. Это ситуации, которые своим разворачиванием сделали нас не тем, чем нам хотелось бы быть, либо такие, которые не завершены для нас до сих пор. Перлз вслед за К. Левином¹ называл их unfinished business — незаконченными делами.

Рекапинг дает возможность заново — в виртуальном пространстве, на внутренней сцене — концентрированно пережить прошлую ситуацию, но пережить ее по-новому. Если обычный человек в ситуацию *попадает*, «влипает», считая себя этой ситуацией определяемым и ограниченным, то *работающий* человек ситуацию воспринимает как набор возможностей, и от его личной силы, а также от его контролируемого *намерением* выбора зависит, как он эти возможности использует (ср. 1–1–8). Соответственно, переживание заново — это усмотрение в старой ситуации новых возможностей, причем не для *тогда*, а новых возможностей *сейчас*. Речь же идет о ситуациях, которые *значимы до сих пор*. Только поэтому имеет смысл их переживать, только поэтому их *можно* пережить. Реально пережить ситуацию заново значит увидеть в ней новые возможности.

¹ Точнее, за Б.В. Зейгарник, которая написала на эту тему диссертацию под руководством Курта Левина. См.: *Зейгарник Б.В.* Запоминание законченных и незаконченных действий // Левин К. Динамическая психология. М.: Смысл, 2001.

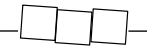


Не обязательно восстанавливать ситуации во всех подробностях. Это и невозможно (кроме как в очень специфических состояниях сознания), и не нужно. В реальной ситуации человек не охватывает ее во всех возможных подробностях. Реальная ситуация не включает весь континуум опыта, который мог быть получен данным индивидом в данном месте в данное время. Человек, находящийся в конкретной ситуации своей жизни, сознает меньше, чем теоретически возможно, осознает еще гораздо меньше, поскольку осознание необходимым образом связано с построением версии, для чего необходимы те или иные средства концептуализации (ср. 3–2–1). А сообщается в коммуникации, соответственно, еще меньше. Но при этом, переживая ситуацию заново, человек может обнаружить в ней нечто, чего он «тогда» не заметил, — в том числе благодаря новым средствам концептуализации, к чему мы далее вернемся.

Но, во-первых, ситуация должна быть действительно заново *пережита*, а не только восстановлена в памяти, в описании. Это должно быть не пустое воспроизведение ситуации в семантике пересказа или внутреннего диалога, а *реальное* переживание. Во-вторых, ситуация должна быть пережита в своих *значимых* моментах, которые только и делают ее данной экзистенциальной ситуацией. *Реальность* значимых компонентов ситуации определяется тем, что они могут быть *развернуты*, в них есть нечто такое, что может быть заново усмотрено, переосмыслено и т. п.

Ситуация существует для тех, кто в ней участвует. Она такова, какова она в переживании участников, и переживание участника ситуации «высекает» из материала событий и отношений, как скульптор статую из камня, то *нечто*, что является значимым. Так что переживание заново — это переживание заново того, что значимо, причем, *так, как оно значимо*.

В *рекапинге* надо восстанавливать в ситуации то, что происходило *для тебя лично*. Ситуация — это всегда личная, индивидуальная, *экзистенциальная* ситуация. А то, что было вокруг, — это постепенно растворяющийся, исчезающий фон. Значимо то, что значимо, и значимо оно так, как оно значимо. Это, собственно, — основной принцип гештальта, и не только гештальта. У Грегори Бейтсона есть замечательное выражение: *difference that makes difference*, которое я перевожу как «значимое различие». Хотя, как мы увидим дальше, из этого фона может оказаться полезным и необходимым извлечь много такого, что «тогда» не воспринималось как значимое.



Что же при переживании прошлой ситуации можно изменить и как это возможно? Разве прошлая ситуация не задана как нечто неизменное в своей фактичности?

Но «фактичность», как хорошо знают современные историки, — это результат *точки зрения*. Не бывает «фактичности» самой по себе, хотя без специального размышления в это может быть трудно поверить. Работа *рекапинга*, среди прочего, служит и приобретению опыта относительно этого, очень важного для жизни, положения. А точка зрения — следствие так или иначе направленного *намерения*.

Таким образом, главный вопрос, который надо решить в *рекапинге* (как и при рассмотрении текущей экзистенциальной ситуации) — *в чем состоял (и состоит) вызов в данной ситуации*. И этот вопрос отличает поверхностное отождествление с ситуацией от ее последующего более глубокого понимания.

Вызов — это то, на что можно реально *отозваться*, то, что действительно актуально в области, которую Выготский называл «зоной ближайшего развития». *Вызов* указывает направление движения в зоне ближайшего развития, и это дает *работающему* некоторый ключ к поиску того, «о чем» ситуация. Соответственно, как правило, поиск *имеет* смысл, то есть ситуация, как правило, — не о том, что представляется на поверхности. *Рекапинг* связывает момент прошлого, когда имела место определенная ситуация, с моментом настоящего, когда осуществляется эта работа. *Переживание заново прошлого* предполагает ситуацию, актуальную для *настоящего*, и в *аспекте, актуальном для настоящего*.

Ситуацию-в-прошлом можно менять за счет изменения ее *осознания*, а затем, если переживание в *рекапинге* достаточно реально и интенсивно — и за счет *нового сознания того, что происходит в теперешнем переживании*.

Прежде всего «я сам» в ситуации рекапинга представлен как минимум двумя: «я-тогдашний» и «я-теперешний», а возможно, и несколькими «промежуточными я» (см. 3–2–2). Эти «я» можно попробовать свести в единый *объем переживания*.

Обычно полагают, что-де «я-теперешний» обладаю новыми «ресурсами», которых не было у «меня-тогдашнего», и могу с этими новыми ресурсами пойти в ту ситуацию и решить ее по-новому. Иногда такое возможно. Но, если ситуация остается для меня значимой ка-



ким-то определенным образом *до того, как я проделал эту процедуру*, значит не только «я-тогдашний», но и «я-теперешний» с этой ситуацией не разобрался, и переживание ее вновь должно подвергнуть переосмыслению не только «меня-тогдашнего» («Ах, что же я тогда не справился»), но и «меня-сегодняшнего». Не стоит, найдя в нынешнем «ресурсе» возможность практически решить трудную ситуацию, подменять этим действительную *работу*, подразумевающую реальный анализ и распутывание коммуникативно-волевых паттернов, то есть проблематику структурного состояния и развития этого самого «я».

Чаще всего суть (и шанс) состоит в том, что ситуация в прошлом задавала определенные *возможности* движения в зоне ближайшего развития, и «я-тогдашний» выбрал из них не то направление, в котором хотелось бы двигаться. А теперь я могу выбрать иначе, и дело не в том, как я действовал или бездействовал в *той* ситуации, а в том, как я теперь осознаю этот материал. То, что казалось тогда поражением, может для «меня-сегодняшнего» стать победой (и наоборот). То, что казалось тогда концом, может сегодня выглядеть как начало (и наоборот).

Одна из возможностей изменения ситуации через ее переосмысление основана на том, что в ситуации, как правило, есть другие действующие лица. Как правило, значимые ситуации являются ситуациями *взаимодействия*. Изменить можно *суть* и *высоту* тех взаимодействий, которые там осуществлялись.

Самый «низ» — обычное взаимодействие между людьми, когда каждый движется по своему сценарию, стараясь использовать других участников ситуации как исполнителей ролей в своем сценарии. Как правило, тот, кто *сейчас* осуществляет *рекапинг*, тогда, в прошлом, как раз и двигался по своему сценарию, используя партнеров как исполнителей нужных ему ролей, а поскольку они вели себя иначе (у них же свой сценарий), он их несоответствие воспринимал *тогда* как плохое, недобросовестное исполнение ими своих ролей.

Когда мы в чем-то обвиняем своих партнеров, за этим могут стоять две совершенно разные вещи. Одна — это что они сделали нам реально плохо. Другая линия — это когда партнеры делали не то, что мы от них ждали. Например, большинство из нас — обиженные дети: дети, обиженные на своих родителей. Но одно дело, когда эти родители действительно делали нам плохо (например, если отец в детстве бил свою дочь), а вторая линия — когда они шли против того, что мы считали должным, нужным, правильным, естественным



(например, взрослый мужчина обижен на своего отца, что тот не был с ним в свое время достаточно суров, и вот-де теперь он из-за этого «безвольный»).

Но можно перестать считать свой сценарий самоочевидным, то есть *увидеть* его как некий *особенный* сценарий. Примером может служить такой психотерапевтический прием: заметить, что родители — не только «родители», а просто *люди* со своими особенностями, характерами и пр. (ср. 2–1–8). Рассматривая, например, семейную историю, мы стараемся увидеть всех членов семьи не только исполнителями своих ролей относительно «меня родимого», но как самостоятельных людей, живущих (живших и тогда) своей собственной жизнью. Просто, но парадоксально удивительно: если у меня есть (была) сестра, то у нее есть (был) брат. Очевидно, но трудно понять, что это — не одно и то же (ср. 2–1–3).

Если это так, то — вторым тактом — можно поставить задачу увидеть сценарии других действующих лиц, в котором уже *они* пытаются поставить *нас* на какие-то роли. Если удастся увидеть хотя бы просто несовпадение сценариев, это создаст картину той «неконтролируемой глупости», которая при этом происходила. Но нужно еще реально пережить ситуацию и за себя, и за партнера. Ведь партнер тоже не просто исполняет сценарий, он живой, он тоже что-то переживает, тоже как-то видит мир, и на самом деле его мир не таков, как версия, которую он для себя или для меня выстроил. В результате такого переживания глупость станет *контролируемой*¹ из места, где человек и себя, и партнера держит за *людей, которые больше сценария*.

Для этого могут понадобиться какие-то специальные приемы. Например, один клиент, воспроизводя в *рекапинге* какую-то ситуацию своего детства, стал называть отца не «папой», как обычно, а «Павликом», как звала его мама в хорошие моменты. Это простое переименование вдруг резко изменило его представление о ситуации, которую он вспоминал.

Такая возможность увидеть ситуацию по-новому требует, чтобы человек был способен пожертвовать жалостью по отношению к себе и чувством собственной важности².

Нередко человек полагает себя центром мира, и все рассматривает относительно этого «центра» — себя. Вспоминая *прошлые ситуа-*

¹ «Контролируемая глупость» — термин Кастанеды.

² Тоже важные термины Кастанеды

ции, переживая теперешнюю ситуацию, он все соотносит с собой, он — центр системы координат. Отказаться от чувства собственной важности значит заметить, что собственное Эго человека — такой же механизм, как у других людей, и что при этом он сам не сводится к своему Эго, так же, как другие не сводятся к их механическим Эго. С другой стороны, его Эго также участвует в этих бестолковых столкновениях, как частичные Эго всех остальных.

Можно привести здесь такую метафору. Актер по самому смыслу своей профессии смотрит из себя. Ему надо вообразить эту ситуацию и пережить ее «до печенок». А режиссер не смотрит ни из одного из актеров, у него свой режиссерский замысел. И если режиссер пойдет на поводу у актера, — это, по-видимому, ошибка. Эго, когда оно находится в Эго-центрическом режиме, — такой режиссер, который все время находится на поводу у себя-актера. А чтобы выйти из Эго-центрического режима, нужно отойти в сторону, занять режиссерскую позицию и посмотреть на всю мизансцену. Но чтобы это сделать, нужно понять других актеров, как таких же актеров, как правило находящихся в Эго-центрических режимах, в каком было и его Эго, пока он не сменил позицию. Из режиссерской позиции нужно понять Эго-центрацию других наравне со своей собственной Эго-центрацией, не отождествившись ни со своим Эго, ни с другими.

Отсюда следует, что вставая на чужую точку зрения, нужно не потерять свою. Нужно увидеть процесс механического столкновения нескольких людей, действующих на уровне своего Эго. Но для этого нужно пожертвовать эмоцией жалости к себе, как квинтэссенцией «личной слабости», и чувством собственной важности, уверенностью, что-де «я — дело другое». Тогда в ситуации находятся другие организующие силы, она приобретает объем, и можно реально увидеть, что дело обстояло не совсем так (или совсем не так) как нам казалось. Тогда можно найти (в своей виртуальной действительности) новые способы обхождения с ситуацией, и возможно, что эти новые способы удастся перенести в сегодняшнюю действительность. Во всяком случае, можно будет постараться не воспроизводить те способы поведения, которые уже увидены как ошибочные.

Если хорошо понимать, что нет никаких фактов вне осознания, то и фактическая канва ситуации может предстать сильно изменившейся. Бездействие из трусости может предстать разумной осторожностью (и наоборот); решительность может увидеться как непродуманная поспешность (и наоборот) и т. д. А если взглянуть в действия других, то может оказаться, например, что в какой-то

драматической ситуации бывшая жена не вредила бывшему мужу всеми возможными способами, а просто спасала своего брата, что брат не вступал с ней коалицию против мужа своей сестры, а просто как мог боролся за свою жизнь, и пр. Да и муж этот, оказывается, не губил брата жены, а просто боролся как мог за свое счастье, не унижал ее бесконечными попреками, а просил не делать ему больно.

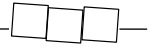
В ситуации можно попробовать быть чем-то иным, чем ты был тогда, то есть представлять в ней себя иначе. В частности, на это работает вопрос: «Кем меня видели другие участники ситуации?» Как правило, если над этим действительно подумать, меняется очень многое. Во-первых, потому что видно, что я представляю себя совсем не так, как другие, во-вторых, потому что другие представляют меня совсем не так, как я.

Наконец, можно увидеть, что «ткань мира», то есть представление о мироустройстве, в языке которого описывалась и описывается ситуация, тоже, может быть, изменилось, что, разумеется, создает новое видение.

Проделав всю эту работу, нужно новое представление о ситуации просмотреть на соответствие остальным имеющимся представлениям о действительности и на внутреннюю непротиворечивость, то есть *ассимилировать* или *интегрировать новый опыт*.

Так обретается новая свобода относительно прошлого, но одновременно — относительно настоящего и будущего. Известная фраза: «Кто управляет прошлым, тот управляет будущим, кто управляет настоящим, управляет прошлым»¹, — может быть понята в применении не только к социальному, но и к интрапсихическому управлению, и не только негативно, но и как указание на важную возможность Работы-над-собой.

¹ Оруэл Дж. 1984.



3–2–4. Работа с привычками

В одной из предыдущих глав (см. 3–2–2) шла речь о принципах и правилах организации практикума психотехнической коммуникации на примере рассказа о событии. Темы нескольких следующих глав также входят в этот практикум и могут быть предметом обсуждения в тройках. Но они имеют и вполне самостоятельное значение, так что теперь, не возвращаясь к технике коммуникации, мы обратимся к их содержанию.

Эти темы — *привычки, желания и обязанности*, — можно было бы назвать детерминантами поведения и переживания. Как правило, в обычных учебных курсах психологии (равно как и психотерапии) этим темам не находится места. О привычках говорят, как правило, только в контексте преодоления так называемых «вредных» привычек, о желаниях — скорее в изощренных контекстах психоанализа, о готовности выполнять обязанности — в контексте воспитания. Между тем рассмотрение этих «детерминант» может помочь увидеть свой (и чужой) образ жизни как нечто своеобразное и при том более или менее определенное в своем постоянстве, а также найти способы управления образом жизни и при необходимости его трансформации.

В некотором смысле можно сказать, что значительную часть своей жизни мы живем «по привычке». Это те автоматизмы, которые составляют ближайший к поверхности слой нашей жизненной ткани. Само по себе это не хорошо и не плохо; без опоры на привычки трудно было бы управляться с жизнью как в повседневности, так и в чрезвычайных ситуациях, когда не до размышлений. Однако вопрос в том, привычки владеют нами, или мы владеем своими привычками.

Привычку можно понять как выбор определенного поведения «по умолчанию». Такое определение ставит эту тему в прямую связь с темой личной свободы. О привычке имеет смысл говорить там, где имеет место какая-то произвольность. У животных привычек в этом смысле слова нет, а есть инстинкты, рефлексy и т. п. Поведение животных вполне описывается в бихевиористских терминах как «кондиционированное», «наученное» или «обусловленное» поведение. А для человека имеет смысл говорить о привычках в тех ситуациях, где выбор есть, и делается он по умолчанию, привычным образом.

Соответственно, возможны три случая. Во-первых, когда эти «значения по умолчанию» установлены намеренно. То есть привычки

дают возможность не задумываться там, где не стоит задумываться. Это удобно, и без этого мы были бы вынуждены тратить массу энергии на простые, обычные, привычные дела.

Во-вторых, это те типичные ситуации, *где выбор был сделан, но забыт*.

И, в-третьих, это те ситуации, *где выбор возможен, но не найден, не осознан*. То есть место, где возможность выбора и, соответственно, нахождения соответствующих «меню» может стать предметом творчества, где нужно осознать или/и создать возможность выбора.

Впрочем, может быть полезно и более тонкое различие. Поскольку Эго человека, — которому и свойственны привычки, — как бы «присажено» на его биопсихический организм, но не управляет им полностью, у человека можно выделить и уровень обусловленного поведения, с его инстинктами, «научением» (в бихевиористском смысле слова), даже условными рефлексами. Психотехническая работа с этим уровнем может отличаться от работы с собственно привычками.

Прочувствовать психодинамику привычки можно в ситуациях, когда нечто привычное резко нарушается. Например, если в квартире переставили мебель, в первые дни после этого привычка *заставляет* нас двигаться по-старому, — совершенно неадекватно новой расстановке. Я, например, хорошо помню, как из детской комнаты убрали шкаф. В семье было принято вещи, которые на данный момент кажутся «ненужными», класть на шкаф (он был широкий и не очень высокий). Когда его убрали, я поймал себя на том, что еще некоторое время рука сама поднималась, чтобы на это место что-то положить, — а шкафа-то там и не было. Такого рода переживания могут дать нам внутренний опыт психодинамики, — *чувствование, что есть внутренние силы*, которые нами движут. Мы вроде бы взрослые, самостоятельные люди, сами собой распоряжаемся. Но нет — некие силы временами движут нами, как марионетками. И нужно специальное усилие, чтобы сделать не так, как всегда.

Можно указать по меньшей мере три способа обнаружить силу привычки. Об одном речь уже шла: это ситуация, когда меняются обстоятельства, и определенная частная привычка становится неуместной или невыполнимой.

Второй случай — когда привычка нас не устраивает; это так называемые «дурные привычки», с которыми мы пытаемся бороться. Это одна из самых традиционных психотерапевтических тем.



Третий — тема столь же существенная, но, к сожалению, более известная в XIX веке, чем в наше время, — это наработка хороших или «полезных» привычек, то есть забота о ткани собственной жизни, но не в плане негативном (избавление от курения, переедания и пр.), а как элемент воспитания. Когда-то, в добрые старые времена, считалось, что выработка и культивирование «полезных» привычек — очень важная вещь.

Таковы три момента, где мы можем столкнуться с динамикой привычки: когда мы почему-то делаем что-то непривычное (или не делаем что-то привычное), когда мы пытаемся бороться с привычками, которые нас не устраивают, или когда мы пытаемся выработать, создавать привычки, которые мы бы хотели иметь.

Дальше мы подробнее остановимся на каждом из этих типов привычек, но сначала необходимо развернуть некоторые общетеоретические соображения.

Привычки, как правило, существуют не изолированно друг от друга, они «живут» в тесной взаимосвязи с другими привычками. Два типа таких связей можно назвать условно «горизонтальными» и «вертикальными».

Горизонтальные — это такая взаимосвязь привычек, когда они вызывают друг друга по ассоциации, сменяют друг друга во времени, обеспечивая «протяженность ткани», и т. п. Скажем, привыкнув вставать в определенное время, человек может дальше «по привычке» вести себя определенным образом, двигаясь по квартире и выполняя обычные утренние дела. При этом конец одного действия привычно «цепляет» начало другого и т. д.

Вертикальными можно назвать такие связи привычек, когда более крупная привычка реализуется в виде набора мелких привычек, а сама она, в свою очередь, может входить как составляющее звено, в более крупную единицу (ею кстати может быть не только привычка, но и, скажем, выполнение определенной обязанности).

Например, человек привык проводить отпуск в байдарочном походе. В эту привычку входит, в частности, то, как он снаряжается в этот поход. Один, может быть, привык байдарку перед выездом тщательно просматривать и ремонтировать, а другой этого не делает, потому что он привык, возвращаясь из похода, очень тщательно собирать байдарку и просматривать ее, и он знает, что может ехать спокойно. На следующем, еще более детальном уровне это может быть привычка при просушке раскладывать и складывать шкуру бай-



дарки определенным образом и т. д. — это организация привычек по вертикали.

Дальше мы увидим, что в некоторых формах работы с привычками чрезвычайно важно точно определить тот уровень и ту *единицу*, с которой мы собираемся работать. У Грегори Бейтсона это называется «пунктуацией». На примере русского языка легко понять, о чем идет речь, если вспомнить знаменитую историю о царской записке без запятой: «Казнить не надо миловать». В зависимости от того, где поставить запятую, то есть как осуществить эту самую «пунктуацию», человек либо останется жить, либо будет казнен. Так же и при работе с привычками, как мы дальше увидим, успех часто зависит от точного вычленения того паттерна поведения, которым мы занимаемся.

Есть еще одно «измерение» организации этой ткани — образование *полифункциональных* сочетаний. Ряд привычек из, казалось бы, разных областей жизни может создавать некоторую привычную обстановку, привычную ситуацию, где определенное привычное действие выполняет целый ряд разных функций.

Возьмем, например, привычку к курению. Эта так называемая «дурная привычка», как правило, несет на себе много разных функций. В частности, то, что курение, как многие говорят, «успокаивает», может вызываться не только и даже не столько физиологическим действием табака, а тем, что это привычное действие, вызывающее привычное состояние психики, вызывающее привычные реакции со стороны окружающих, что создает привычную атмосферу, и т. д. Переход к месту курения может обеспечивать смену настроения (например, в комнате мы привыкли себя чувствовать и вести себя одним образом, а в коридоре, где курят, — другим). Курение, как известно, несет и многие коммуникативные функции — обеспечивает единство компании, создает возможность попросить и дать сигарету, дает время подумать во время разговора и т. д., и т. п.

Это множество функций, «повешенных» на одно привычное действие, и составляет *полиморфическую* ткань. Одно действие может иметь много функций, а с другой стороны, некоторая одна функция может выполняться целым набором действий.

Скажем, обычная функция курения — успокоиться, — может выполняться не только с помощью курения, но и с помощью подкрашивания губ, перемены места, перемены позы и др. И то же самое курение может, наряду с функцией успокоения, создавать контакт в разговоре, обеспечивать паузы, смену настроения и состояния собеседников и т. д.

Такую полиморфическую схему всегда следует иметь в виду, когда мы говорим о привычке; впрочем, сама эта системно-структурная схема полезна и во многих других случаях.

Если мы хотим, — а это типичная психотехническая задача, о которой дальше у нас пойдет речь, — ликвидировать привычку к определенному поведенческому стереотипу, нам нужно просмотреть все, — или хотя бы основные, — связи, в которых находится эта привычка. Если мы, например, отучаем себя от курения, а у нас в утреннем ритуале вставания курение занимает определенное место, то мы должны каким-то образом обойтись с горизонтальными, вертикальными и полифункциональными связями этой привычки.

Скажем, у мистера Х было принято, что он, вставши и умывшись, пьет чашечку кофе и выкуривает сигарету, потом читает газету, а потом спокойно и с достоинством идет на работу. Его отучили от курения, и он, бедняга, теперь не может спокойно и с достоинством пойти на работу, потому что после кофе выпала сигарета, которая была сигналом по привычке перейти к газете, а прочтение газеты вызвало в нем чувство собственного достоинства, которое он брал с собой на работу (а газету не брал). Если мы нарушили всю эту последовательность, нужно теперь обеспечить восстановление ткани его жизни, в которую входило это действие.

Необходим еще один ряд объемлющих понятий: *состояние, ситуация, жанр и жизненный стиль*.

Во-первых, в очень многих случаях привычка к определенному паттерну поведения включает и вызывает определенные состояния сознания, или — шире и точнее — определенные состояния психики. Как кто-то описывал на практикуме: «Если я привычным образом тороплюсь на работу, я чувствую себя несколько пришибленным, то есть человеком, который должен бежать, спешить; я нахожусь в состоянии Провинившегося Ребенка. И наоборот, если я иду с запасом в пять минут, то я чувствую себя достойно шествующим Взрослым, потому что могу идти, не торопясь».

И таких вещей в нашей жизни гораздо больше, чем принято думать. Часто способы выполнения определенных простых действий определяют состояние психики на большой период времени — на целое утро, а иногда и на целый день, если чем-нибудь это не переломится; иногда это распространяется на определенный род деятельности («так у них пошло...»).

То, что привычка к выполнению какого-то действия определенным образом часто вызывает определенные состояния психики, часто даже гораздо важнее, чем само выполнение или невыполнение действия. Скажем, человек, не почитавший утром газету, если он привык к этому, может весь день чувствовать, что что-то не так в нем и в мире; все происходит неправильно. И это важнее, чем та информация, которую он получил или не получил из этой газеты.

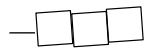
Привычное выполнение определенных действий часто создает для нас привычные *ситуации*. Ситуация — это некоторая целостность, значительно большая, чем единичный гештальт, и значительно меньшая, чем жизнь в целом или даже ее отдельный период. Мы всегда находимся в какой-то ситуации. И часто эта ситуация определяется для нас не столько практически, сколько, во-первых, нашим состоянием и сменой состояний, а во-вторых — жанром, о чем будет речь чуть дальше.

Как связаны привычка и ситуация? Если, например, молодой человек привык вставать с места, когда в вагон входит дама и мест нет, он так и делает, и это создает для него, для дамы, для его взаимоотношений с дамой, а часто и для всего вагона определенную ситуацию. Если он наоборот, привык не вставать, то это тоже создает определенную ситуацию, совсем иную. Если же он ведет себя почему-то не в соответствии со своей привычкой, — например, привык вставать, а у него на коленях тяжеленный рюкзак, и он встать просто не в состоянии, — это тоже определяет его ситуацию.

Теперь про понятие *жанра*. Можно предположить, что люди живут не столько в практических ситуациях, сколько в жанровых ситуациях определенного рода.

Рассмотрим в качестве примера сексуальное взаимодействие. Вряд ли такую ситуацию имеет смысл рассматривать как «практическую», это всегда ситуация определенного жанра со своими жанровыми законами. Взаимодействие мужа и жены — это один жанр со своими, наработанными в их паре, жанровыми законами. Встреча любовников — другой жанр. Первая встреча — совсем иной жанр.

Многие проблемы, которые могут показаться сексопатологическими, на самом деле являются проблемами жанра, то есть это вопрос о том, как и кем человек себя чувствует в данной ситуации. И проблемы «практической» ситуации, то есть собственно сексуального взаимодействия в узком смысле, насколько я знаю, у большинства людей отходят на второй, третий и прочие задние планы по отношению к проблеме жанра и законам этого жанра.



Вот один из типичных примеров. Некий молодой герой жанр встречи любовников воспринимал как выступление на специфическом турнире; при этом у него были свои представления о том, сколько за что на этом «соревновании» дают очков. Естественно, что свою партнершу как человека он практически вообще не замечал: ему нужно было очки зарабатывать. А потом он испытывал чувство глубокого удовлетворения, потому что ему в очередной раз удавалось доказать, что он «ого-го».

Привычки тесно и плотно связаны с жанром, потому что от того, каким образом мы выполняем определенные действия, часто зависит, в какой жанр мы попадаем.

Вот еще один пример из сексуальной области. Есть такая специфическая установка, так называемый «комплекс рыцаря», когда мужчина делит женщин на «прекрасных и недоступных дам» и «трактирных девок», которые доступны, но не прекрасны. У Саши Черного есть очень теплое, милое и забавное стихотворение о том как, вспоминая свои романы в некое давнее время, лирический герой хлопает себя по лбу и говорит: «Как же я, дурак, не догадался, что роли двух дам, с которыми я тогда имел дело, надо было бы переставить!» Но не догадался, и общение его с этими дамами прошло в реализации тех жанров, которые он ему «назначил».

Привычка может служить тумблером, который «включает» жанр. Скажем, когда человек приходит домой и влезает в давно привычные тапочки, проходит на кухню ужинать и т. д. — это один жанр, и он настраивает человека одним образом. А когда тот же человек в первый раз приходит в гости, и там все новое — это жанр совершенно иной. Очевидно, что и все дальнейшее будет разным.

И, наконец, жизненный стиль — понятие, созданное еще Альфредом Адлером. Жизненный стиль в значительной степени состоит из разного рода привычек, но не в смысле осуществления определенных действий или определенного поведения, а во всем их объеме: привычных действий, вызывающих определенные состояния, создающих определенные ситуации определенного жанра. Движение в этих жанрах — это и есть жизненный стиль.

Теперь можно перейти к практическим психотехническим задачам, которые могут быть поставлены по поводу привычек.

Как обнаруживать нейтральные привычки? Можно, например, посмотреть, как человек делает определенные вещи в рамках естест-



венных жизненных циклов. Скажем, как он встает, переходит от жизни в постели к жизни на ногах.

Здесь, как и в других случаях, привычки легче всего обнаружить, когда почему-то невозможно вести себя привычным образом. Насколько человек «спотыкается», оказавшись, скажем, без собственной ванны, к которой привык? Задавшись этим вопросом, он может тут же вспомнить другую привычную для него ситуацию, когда он оказывается без собственной ванны — это когда он в палатке. Там у него другой набор привычек. А как оно происходит, когда он не у себя дома и не в палатке?

Здесь можно увидеть, к чему он привык, что он делает без дополнительных усилий, автоматически.

Следующий момент, когда человек перешел из горизонтального положения в вертикальное. Обычно дальше может следовать завтрак. Здесь мы можем задаться вопросом о привычках своего «пищевого поведения». Это — место множества интересных исследований.

Один клиент рассказывал о своем опыте длительного голодания. Две недели проголодал, на одной воде с отваром шиповника. Так вот, первое, с чем он столкнулся, — не то, что есть хочется; это быстро проходит. Главное — нарушение привычек, привычного структурирования времени. В те моменты дня, когда привык есть, просто не знаешь, куда себя деть.

Привычки часто «накручиваются» на еду, — привычные коммуникации, привычные занятия. Наверное у каждого из нас есть определенный набор состояний, который мы культивируем и практикуем в связи с едой.

Так можно просмотреть весь свой день. Человек, может быть, привык ежедневно ездить на работу (и если вдруг это становится ненужным, он теряется), привык ежедневно встречаться с определенными людьми, определенным образом и в определенное время пить чай, определенным образом «чесать» языком на работе или с соседями; может быть, структурировать свое время посредством выполнения определенных обязанностей. Сейчас у людей много привычек дня связано с телевизором и/или интернетом.

Можно просмотреть, что кто-то привык делать утром и что — вечером, вплоть до мелочей — что человек привык есть утром и что вечером, или с кем общаться, или в каких состояниях пребывать. Есть люди, которые очень жестко привыкли к определенным вещам в течение дня, а у других такие привычки могут быть менее явно выражены.

От просматривания своего дня можно перейти к неделе, году. Скажем, многие из нас привыкли летом куда-нибудь ездить. И если нарушить эту привычку, то возникнет некоторый дискомфорт, — не только потому, что этого ждешь и это приятно, а потому, что это привычный ритм.

Ритм и привычка — тесно связанные вещи. Знатоки, например, полагают, что определенные психо- и пневмотехнические практики выигрывают, если выполнять их постоянно в одно и то же время.

Можно говорить о привычках тела — привычной пище, привычных усилиях и воздействиях; о привычках эмоциональной сферы — привычках реагировать определенным образом в определенных ситуациях; можно говорить о привычках ума.

Гурджиев часто пользовался восточной метафорой, в которой говорится, что человек состоит из «червя», «овцы» и «собственно человека». Функционирование каждого из этих трех «существ» детерминировано своим набором привычек: у физического тела один набор привычек, у эмоциональной сферы другой, у ума — третий.

В нашей культуре привычки тела осознаются иначе, чем эмоциональные и интеллектуальные. Мы привычно говорим о «моем теле», имея в виду, что «я» — это все же не совсем «мое тело»; «я» с «ним» связан, «я» от «него» завишу. И если мое тело привыкло засыпать и просыпаться в определенное время, то я могу сказать, что «мне» трудно бороться с этими привычками.

Что касается привычек эмоциональной сферы и ума, то мы в гораздо большей степени отождествляем «себя» с ними. Про тело мы говорим «я привык», а про эмоциональную и умственную сферу мы чаще говорим «я такой» или «он сякой». Если какая-то дама привыкла реагировать эмоциональным скандалом на определенные ситуации, мы говорим, что «она такая». Или если человек привык об определенных вещах постоянно думать, а об определенных вещах постоянно не думать, то мы говорим, что «он такой».

Иначе говоря, последнюю часть формулы «посеешь привычку — пожнешь характер» мы и про себя, и про других в эмоциональной и умственной сфере привыкли отрабатывать в представлении, что это «я» или «он» и есть. Хотя вообще-то эмоциональные и умственные привычки так же поддаются изменению, как телесные.

Условия коммуникативного психотехнического практикума (см. 3–2–2) позволяют сопоставить свои привычки с чужими. Другой человек, может быть, те же самые действия привык делать иначе,

или в аналогичных ситуациях привык вести себя иначе. С другой стороны, познакомившись с чужими привычками, можно через это «окно» посмотреть на жизнь другого человека.

Еще один метод обнаружения собственных привычек и их динамической силы состоит в том, чтобы попробовать привычные вещи делать иначе, так сказать, «пошевелить» свои привычки. Такого рода эксперименты могут простирались от попытки почистить зубы другой рукой до перестановки вещей в комнате, перемены последовательности действий и пр.

Тут стоит упомянуть представления дона Хуана («Путешествие в Икстлан»): охотник отличается от дичи как раз тем, что у дичи есть привычки, по которым ее всегда можно выследить, а у «правильного» охотника привычек нет, он «текуч»; потому он и охотник, а не дичь.

Кому-то такие эксперименты могут показаться формальными и неинтересными. Кто-то может найти в них значительный источник энергии. Каждый может для себя выбрать ту или иную степень проработки этого задания. Но полезно хотя бы попробовать.

Здесь необходимо сделать специальную оговорку. У многих из нас попытка «пошевелить» определенные привычки может вызвать приступ тревоги. Всем «здоровым невротикам» в той или иной степени свойственны обсессивно-компульсивные механизмы. Или, — гораздо более простое объяснение (выбирайте на вкус), — если моя дорогая умершая мама учила меня делать определенные вещи определенным образом, а я теперь попробую делать это иначе, так мама ведь не может даже укорить меня, так что мне уж придется сделать это за нее самому.

Может оказаться, что эта тревожность требует глубокой и серьезной проработки. Если же такой возможности нет — обойдите «ухаб» стороной, но отметьте его существование. Рано или поздно придется к нему вернуться.

Рассматривая так называемые «вредные» привычки, необходимо особенно внимательно отнестись к контексту, в котором они проявляются. По-видимому, каждая такая «вредная» привычка вписана во много разных контекстов, важных для человека, и часто потому от нее и трудно отказаться, что она в различных контекстах имеет важное значение. В этом случае нам полезно из данного «узла» просмотреть более широкую часть «ткани» нашей жизни.

Лесли Кэмерон-Бэндлер в своей книге «С тех пор они жили счастливо» предлагает такой пример. Психотерапевт избавил кли-



ентку от привычки к курению (дело, вообще-то, нехитрое), но через полтора месяца эта женщина приходит к тому же терапевту (поскольку она уже поверила в его возможности) с проблемой: семейная жизнь резко ухудшилась, исчезает взаимопонимание с мужем. Выясняется, что совместные «перекуры» были как раз теми моментами, когда они привыкли наиболее интимно общаться друг с другом (не в смысле секса, а в смысле моментов наибольшей открытости, свободного разговора). Когда она перестала курить, моменты эти исчезли, и из-за этого исчезает взаимопонимание. Пример немножко смешной, — кажется, что такое может происходить только с американцами, — но яркий.

Я считаю одной из своих психотерапевтических удач случай, когда пришел человек, рассказывавший, что никак не может бросить курить. По ходу работы выяснилось, что на самом деле он бросать курить и не собирался. Так что наша работа кончилась тем, что он перестал бросать курить. Он сейчас курит совершенно спокойно и с удовольствием, — немного курит, но «по-хорошему», не испытывая при этом угрызений «совести» по поводу того, что надо бы бросить... Мы расписали, разделив лист на две половины, почему надо бы бросить и почему не хочется, и выяснилось, что на самом-то деле чаша весов очевидно склоняется к тому, что в данное время бросать он не собирается, плюсы для него важнее.

Это тот случай, когда привычка объявляется вредной так называемой «собакой сверху»; это она, «верхняя собака» (а вовсе не «сам» клиент) считает нужным избавиться от этой привычки. «Собака-снизу», разумеется, делает вид, что она старается изо всех сил, но на самом деле саботирует эти старания, и, как справедливо утверждают гештальттерапевты, всегда выигрывает. Это, конечно, не исключает того, что во многих случаях бросать курить действительно необходимо или желательно. Но всему свое место и время.

Таким образом, необходимо выяснить, какие нити ведут от рассматриваемого «узла» и в какую сторону. Возможно, что подробное и тщательное выяснение этих нитей даст совершенно неожиданное разрешение темы; возможно не даст. Но в любом случае проблема будет выглядеть гораздо объемнее и понятнее.

Теперь можно предложить по шагам расписанную методику избавления от вредной привычки — если сам человек действительно хочет от нее избавиться.



1) Прежде всего нужно иметь точное описание того паттерна поведения, с которым мы собираемся работать. Скажем, если речь идет о переедании, нужно точно определить, чем для вас «переедание» отличается от «просто еды». Будет слабым ходом, если вы, скажем, просто ограничите свой дневной рацион. Нужно научиться различать аппетит и голод; механическую еду (во время чтения или разговора, например) и еду с удовольствием или ради насыщения. И так далее и тому подобное. Чем более точно и неформально (то есть по сути дела) ваше описание, тем больше у вас шансов на успех.

2) Если предыдущий шаг преимущественно интеллектуален, то теперь нужно научиться *эмпирически*, в реальном опыте обнаруживать себя осуществляющим поведение, о котором идет речь. Это подобно внутреннему «щелчку»: «Вот оно! Сейчас я как раз это и делаю!»

Это не всегда легкая задача. Нужно уметь (и совершенствовать это умение) наблюдать себя.

Особенно опасны «промежуточные» случаи; часто из-за них вся работа идет насмарку. Сначала *кажется*, что «это еще не то» (ем, например, потому что мне хочется есть), а потом *оказывается*, что «нарушение» уже произошло, и остается только посылать ему «вдогонку» горькие сожаления или раздраженное «ну и пусть». Здесь полезен совет, который давал Гурджиев (по другому, правда, поводу): начинайте со случаев, которые для вас совершенно ясны, и если вы занимаетесь наблюдением достаточно интенсивно и честно, «ясных» ситуаций будет становиться все больше.

В сложных случаях этому этапу можно посвятить некоторое время, специально выделив на него несколько дней (а то и больше). Важно, чтобы было твердо решено, что это время наблюдения, а не собственно действия; жесткий принцип следующего шага здесь еще не действует.

3) Когда вы достаточно уверены, что узнаете «противника» в лицо, что больше половины случаев реализации намеченной к «купированию» привычки вы отслеживаете, можно переходить к самодействию: *как только заметил(а) — прекратил(а)*.

Как правило, для единичного поведенческого акта это само по себе нетрудно. Но здесь нас могут подстерегать три типичные ловушки. Первая состоит в том, что нередко нужно прекратить уже начавшееся действие: потушить уже закуренную сигарету, положить обратно взятый кусок (а что делать, если кусок уже во рту?) и т. п. Нужно твердо решить, что действие будет прекращаться, на какой бы фазе вы его ни отслежили.

Вторая ловушка — социальная ситуация, «люди смотрят», когда нам кажется, что они ждут от нас привычного поведения. Это может



быть, а может и не быть ошибочной проекцией. Как правило, людям не так много дела до нас, чтобы они следили за нашим поведением. Так или иначе, проекция это или реальность, с окружающими людьми как-то нужно обойтись. И это входит в задачу, должно быть учтено в описании.

Третья ловушка состоит в том, что в каком-то (а то и в каждом) данном случае может показаться, что как раз сейчас выгода отказа от привычки гораздо меньше затрат; как раз сейчас тактически выгоднее «уступить», а уж в следующий раз...

Справиться со всеми этими (и другими) ловушками можно, твердо придерживаясь следующего принципа: *решимость справиться с привычкой должна быть на порядок сильнее, чем любые тактические соображения*. Если мы решили вступить в борьбу, это уже не вопрос данной частной привычки, это как раз вопрос о свободе, то есть вопрос о существовании: существу ли «я» со своей индивидуальностью и волей (пусть пока маленькой и слабой, но достаточной, чтобы победить в данном частном случае), или *существуют только обстоятельства*, а я — через них.

4) Этот шаг должен откорректировать предыдущий, чтобы все предприятие не превратилось в тупое упрямство. Как говорит Учитель Беинса Дуно, воля должна быть «алмазной», а не «железной».

Должна существовать (и быть психотехнически оформленной) инстанция, способная изменить (вплоть до отмены) принятое решение. Кроме того, решение должно обновляться и поддерживаться. Важно лишь, чтобы эта инстанция не совпадала с «собакой-снизу», которой «не хочется» выполнять решение. В этой инстанции все мнения (в том числе и неохота, лень и пр.) должны быть учтены, но решение должно быть справедливым и осмысленным.

Технически это может быть оформлено так: после каждой реализации отказа от привычного поведения нужно вернуться к пересмотру решения, подтвердить и усилить его, или, — если этого требует суть дела, — откорректировать (вплоть до отмены). Структуру воли, которая формируется в результате такой работы над привычками, можно описать в терминах транзакционного анализа Эрика Берна. Эта структура включает Послушного (в рамках данной частной задачи) Ребенка, Твердого Родителя и Взрослого, который передает Родителю содержание указаний и уверенность в их осмысленности. Нетрудно заметить, что на первом, втором и четвертом шаге работает Взрослый, и его присутствие делает возможным четкую работу Родителя и Ребенка на третьем — решающем — шаге.



В этой работе может быть полезна помощь партнера, с которым можно договориться о том, чтобы регулярно — например, ежедневно — рассказывать ему о том, как движется работа. Что удалось, что не удалось, какие возникли трудности и т. д. (ср. 3–1–6).

Очень важно, чтобы «помощник» не начал выступать в функции Родителя, иначе он рискует вызвать на себя перенос значительной доли контр-суггестии («С чего это я тебе должна бросать курить?!»), что только испортит дело.

Речь идет исключительно о так называемом «честном свидетеле»: не дело помощника судить о том, какие решения принимает работающий и давать оценки их выполнению. Его дело «*при сем присутствовать*» и *возвращать* работающему объективный взгляд на ситуацию. Помощник нужен не для того, чтобы работающий не уклонялся от Работы, а для того, чтобы он не уклонялся от объективного видения того, что происходит. Кроме того, таким коллективным «помощником» может стать группа.

Последняя тема, которой мы займемся, — это наработка желательных, «хороших» привычек.

Здесь можно отметить интересный момент. Когда мы говорим о борьбе с «дурными» привычками и о трудности выработки «хороших», — мы можем почувствовать некоторый «*градиент*», некоторый, так сказать, «наклон» относительно какой-то силы, которая влечет нас в определенную сторону, и нам нужно делать усилие, чтобы двигаться в другую.

Наверное, все знают пословицу: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». В этой последовательности привычка занимает вполне определенное место.

Методическая схема постановки желательной привычки несколько отличается от схемы работы с «вредной» привычкой, — прежде всего тем, что там есть реальный опыт того поведения, о котором идет речь, а здесь может не быть. (Если такой опыт есть, это можно рассматривать как реализацию начальной части предложенной схемы.)

1) Проект. Кроме полного и по возможности конкретного описания желательного поведения здесь должна еще быть столь же точно описана ситуация, в которой оно уместно. Нужно рассмотреть мотивы, которые делают такую привычку желательной, выяснить, *чьи* это мотивы — «самого» человека или его «собаки-сверху» (в по-



следнем случае нужно решить для себя, действительно ли «я» собираюсь сделать это *своим* мотивом). По возможности нужно предусмотреть достаточно богатый ряд различных функций для нового поведения.

2) Как и в предыдущем случае, необходим переход от интеллектуального описания к эмпирически узнаваемой ситуации. В данном случае это — ситуация, в которой уместно и необходимо новое поведение. Она должна узнаваться также безошибочно, чтобы далее не возникало колебаний — включать новый способ поведения или нет.

3) Для нового способа поведения необходим этап «обкатки» — пробная реализация. После нескольких «опытов» нужно вернуться к предыдущим пунктам, осуществить там «доводку» и принять решение о реализации по поводу точно и конкретно описанного способа поведения в определенной ситуации, — теперь уже проверенного на опыте.

4) Этап реализации похож на предыдущую схему: как только ситуация узнается, новый способ поведения включается волевым усилием. В этот момент никакие возражения (со стороны «исполнителя» — Послушного Ребенка) не принимаются. Все ловушки обходятся благодаря соблюдению принципа — *выполнение решения на порядок важнее привходящих тактических обстоятельств* (конечно, если это не грозит чьей-нибудь жизни и т. п. — здесь уместно напомнить «три принципа роботехники» Айзека Азимова).

5) Как и в предыдущем случае — пересмотр и укрепление, или уточнение, или отмена решения.

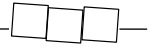
Нетрудно заметить, что через некоторое время требуемое «хорошее» поведение стало легче осуществлять по привычке, чем принимать решение каждый раз заново. Но тем не менее «градиент» все же присутствует, и «хорошая» привычка нуждается в поддержании, и на это все же нужны какие-то усилия.

Может показаться, что речь идет о довольно простых вещах. В некотором смысле так оно и есть. Но начало работы с ними раскрывает очень мощные силы; это создает принципиально новые возможности, но требует очень внимательного и осторожного обращения.

Один из основных принципов этой работы — это отделение размышления и экспериментирования от принятия решения. Не следует торопиться с принятием решений! Но и откладывать их дольше необходимого тоже не полезно. Нужно находить точный момент. И это требует психотехнического мастерства и формирует его.



Поначалу не нужно принимать *слишком* ответственные решения; лучше начинать с материала, который не кажется «судьбоносным». Потому что если решение принято, *его нужно выполнять*. Принятое и невыполненное решение — это тоже сила, которая будет действовать «против» вас. Принятое и выполненное решение — это сила, которая будет действовать «за» вас, которая будет формировать личность, готовую работать ради сущности и сути дела.



3–2–5. Работа с ложью¹

Большинство психотехнических (а также и пневмотехнических) школ указывает на необходимость избавляться от лжи как на одну из первоочередных задач начинающего ученика. Делается это не только из этических, — то есть внешних, социально-поведенческих соображений, — но в основном ради интересов самого ученика, ибо ложь является значительным препятствием прежде всего для его собственного развития.

В тех случаях, когда до нас доходят развернутые и подробные описания этой проблемы, например, у П. Д. Успенского², мы узнаем прежде всего, что задача это непростая, что вовсе недостаточно просто решить, что с завтрашнего (скорее, с послезавтрашнего, как у Стругацких в «Улитке») дня «я не буду лгать». Ложь крепко укоренена в нашей жизни (если кто-нибудь усомнится в этом, то ниже следующие упражнения помогут развеять сомнения), и нужна специальная — и нелегкая — работа, чтобы с нею справиться. Контуры такой работы мы и хотим предложить читателям.

У многих читателей может возникнуть желание поговорить о том, что такое вообще — ложь. «Пусть, мол, автор даст определение, мы сравним его с другими определениями, покритикуем их все, посетуем на неопределенность понятий и неразработанность современной психологии...» — на том дело и застрянет.

Но ничего подобного мы делать не будем. В той мере, в какой это необходимо для того, чтобы начать работу, каждый знает о лжи вполне достаточно. А по мере продвижения самой работы мы будем узнавать все больше и больше, причем не от других, с кем мы могли бы поспорить, выпуская пар в свисток, а на собственном опыте.

Начинать нужно, как советует, в частности, Гурджиев, со случаев, которые нам совершенно ясны, а сомнительные случаи пока — пока! — откладывать.

Прежде всего следует различить внешнюю и внутреннюю ложь. Для начала под этим можно понимать просто ложь другим и ложь себе; впоследствии это различие станет более тонким, а вместе с тем

¹ Эта глава представляет собой статью из журнала «Урания», в разделе «Психологический практикум». Этим объясняется несколько своеобразная стилистика текста, которую мы здесь оставили почти без изменений.

² Успенский П. Д. В поисках чудесного. — Особенно полезно обратить внимание на разбросанные в ряде глав фрагменты, где Гурджиев говорит о том, что «искренность» — трудная вещь, а вываливание «всего как есть» может быть просто слабостью.

точным и ясным. Начнем нашу работу со лжи другим — это проще и яснее.

Начнем с того, чтобы вспомнить по одному бесспорному — для вас — случаю, когда вы *старались сказать истину*, и когда вы *старались солгать*. Опишите эти случаи, отвечая на приведенные ниже вопросы (ими можно пользоваться и в дальнейшем, расширяя или сокращая последовательность по мере необходимости).

1. Прежде всего давайте подробно и детально зафиксируем сюжеты этих историй.

1.1. О чем и с кем был разговор?

1.2. Почему или зачем нужно было рассказывать об этом? По какой причине нужно было рассказать правду (например: нуждался в реальном совете или помощи, хотел облегчить душу и пр.) или ложь (например, чтобы не подвести кого-нибудь, или из трусости — потому что человек за что-то отвечал, или потому что правду рассказывать было бы неуместно — слишком длинно, или неправдоподобно, или не соответствовало предыдущим сообщениям тому же лицу, или противоречило тому, как человек старался представить себя в глазах этого лица, или просто из озорства и пр.)?

1.3. Как вы лгали, в чем именно состояла ложь (искажение информации, умолчание о важных обстоятельствах, перемена акцентов и пр.), и как рассказывали правду — что именно вы хотели подчеркнуть, выявить. Попробуйте вспомнить, как было «на самом деле», вне этой специальной коммуникации.

1.4. Каково было продолжение этой истории: как отреагировал ваш собеседник, какими были более отдаленные последствия правды и лжи?

1.5. Какие уроки вы извлекли из этого тогда; как вы относитесь к этому сейчас? Как вы полагаете сейчас, при спокойном рассмотрении ситуации, можно ли было (и нужно ли было) вести себя иначе? Какие для этого были возможности? Как вам хотелось бы вести себя в такой ситуации?¹

Обязательным условием этой работы является, по возможности, полная остановка (на это — только на это! — время) всякой «самокритики», этической оценки, благородного негодования и прочих полезных в остальных случаях жизни действий и установок. (Это можно назвать «психотехнической позицией»: вы вспоминаете не для того, чтобы лишний раз себя поругать, а ради психологической работы над собой; оценка здесь совершенно неуместна.)

¹ Читатель, конечно же, заметит сходство этой последовательности вопросов со схемой рассказа о событии в гл. 3–2–2.

2. Постарайтесь вспомнить, как вы себя чувствовали, когда говорили правду и когда лгали? Постарайтесь не отделяться общими словами вроде «нормально», «неудобно», а подробно припомнить эмоциональное состояние, физические проявления (скованность мышц шеи, плеч, спины, «сосет» под ложечкой, что-то характерное происходит с лицом — покраснел, меняется выражение, что-то с глазами). Поначалу такие наблюдения могут показаться трудными; но их очень полезно практиковать, со временем они будут становиться все более точными и подробными и окажут значительную (иногда — решающую) помощь в работе над собой.

Теперь, когда мы выполнили первое упражнение, проделали такое сопоставление, можно попробовать познакомиться с собственной «стилистикой лжи» более подробно. Для этого нужно вспомнить и описать ряд ситуаций (напоминаем — тех, которые не вызывают у вас сомнений в том, что это именно ситуации лжи). Вспомните два-три случая за последнее время; два-три наиболее ярких случая в вашей жизни; может быть, вам удастся вспомнить первый или два-три первых случая, когда вы солгали, описывая эти случаи с той или иной степенью подробности.

Напомним еще раз, что все это делается не с целью морального самобичевания, а ради реальной работы; оценку здесь должен заметить искренний интерес к собственной жизни. Древние говорили, что «наука начинается с удивления»; под наукой при этом имелась в виду способность и возможность чему-нибудь научиться. Перлз говорил, что научение — это обнаружение того, что нечто возможно; продолжая эту мысль, можно сказать, что удивление — это обнаружение того, что в данной ситуации возможно нечто иное, чем происходило всегда. Способность удивиться и заинтересоваться, как именно я живу, как именно я делаю то или иное — главный залог успеха Работы.

Можно сказать об этом еще и так. Человек всегда поступает наилучшим образом, какой только он может представить себе в данной ситуации. Может быть извне, или «задним умом» видно, что были возможны и другие способы поведения; но в тот момент человек, по видимому, их не видел. Так что для психологической работы нам нужно постараться понять, как мы видели ситуацию *тогда*. А дальше, — но не торопитесь с этим, всему свое время, — можно посмотреть, чем нужно «оснастить» себя, чтобы лучше справляться со своими трудностями.

Итак, мы набрали около десятка определенных случаев собственной «внешней» лжи. Сформулируем несколько вопросов, которые помогут нам обобщить наши наблюдения.

3.1. Находите ли вы в этих ситуациях что-то общее? Может быть, не во всех, а получаются определенные группы? Может быть, вам удастся, — если не сразу, то постепенно, по мере продвижения нашей работы, — обнаружить определенный «стилистический рисунок» (или рисунки, если групп несколько) вашего поведения в определенных типичных ситуациях?

3.2. Не складываются ли группы посредством «цепочек лжи» — нужно придумывать новую ложь, чтобы оправдать старую, и вот уже разворачивается целая «история» занимающая определенное место в вашей жизни? Или нужно поддерживать тот «имидж», который был заявлен, а для этого нет реальных возможностей, и приходится «накручивать» целую систему сложного поведения, чувствуя себя Штирлицем в тылу врага?

3.3. Может быть, для определенных типичных ситуаций вы сможете подметить в себе, наряду с определенным типичным поведением, и определенные типичные состояния — эмоциональные, психофизические и пр.? Может быть, у вас даже возникает иногда ощущение, что «это» — сильнее «меня», что-то вроде чувства «опять я в это влип»?

Теперь мы можем развернуть также и просмотр альтернативных способов поведения.

4.1. По поводу каждого из случаев, или по поводу типичных ситуаций подумайте, есть ли в них другой выход с вашей теперешней точки зрения? Как бы вы — теперешний — сейчас поступили? Как бы вы поступили, если бы были увереннее в себе, спокойнее, сильнее, находчивее, богаче, красивее и пр.?

4.2. Как вы самому себе объясняли, оправдывали ложь? Может быть, у вас вообще сложились представления, в каких случаях лгать можно и даже нужно, а в каких — неизбежно? Может быть, вы сами даже не вполне согласны с этими своими «мнениями», но все же практически им следуете?

Напомним, что мы берем только совершенно бесспорные — для нас самих — случаи. Возможно, что после нашего анализа число бесспорных случаев увеличилось, а сомнительных — уменьшилось. Попробуйте с точки зрения тех же и других подобных вопросов рассмотреть какой-нибудь сомнительный для вас случай («можно ли

это называть ложью?») — не с целью дать определение, а с целью лучше понять ситуацию.

После такой предварительной работы, которая создала у нас достаточно определенные и отчетливые — причем, что очень важно, наши собственные, а не навязанные извне, — представления, мы можем попробовать посмотреть на нашу текущую жизнь. Первая часть такой практики — ежевечерний отчет о тех случаях лжи, которые имели место за день. Вторая часть, которая требует некоторого опыта, — ежеутренняя «прикидка»: когда и кому мне придется врать сегодня.

По мере того как картина проясняется, можно попробовать поставить задачу *минимизации* лжи. Не то чтобы начать выполнять лозунг «не лги»; можно и нужно действовать тоньше и серьезнее. Вопрос о том, до какой степени человек хочет избавиться от лжи, а до какой степени готов считать ложь необходимой составляющей социальной и межличностной коммуникации, обеспечивающей определенную «свободу маневра», — это сугубо личный и вовсе не простой выбор.

В нашем анализе есть вопрос, можно ли — было, будет — обойтись без данной конкретной лжи. Если мы (повторяю, без всякого самобичевания) внимательно просматриваем ситуации с этой точки зрения, мы наверняка найдем те моменты, когда такая возможность есть. Почему бы ею не воспользоваться, — особенно, если мы уже научились предвидеть хотя бы некоторые ситуации, да и неожиданную ситуацию видим гораздо лучше, опираясь на наш опыт анализа? Ведь лгать трудно и неудобно; человек будет *утруждать* себя ложью только в том случае, если не видит иного выхода, а мы как раз научились (и продолжаем учиться) искать и находить иной выход.

По мере того как мы будем обнаруживать ситуации, где без лжи можно обойтись, мы будем все с большим удовольствием пользоваться этой возможностью. Практика такого рода — не тяжелая борьба с собой на основе моральных догм (о которых к тому же известно, что они на самом деле невыполнимы), а постоянное *облегчение* собственной жизни. Можно не сомневаться, что тот, кто займется такой работой, сможет получить довольно быстрые и заметные успехи.

Но через некоторое время (раньше или позже — по-разному у разных людей) мы наткнемся на препятствие, состоящее во *внутренней* лжи. Давайте рассмотрим, как эта внутренняя ложь может быть устроена.

Человек всегда имеет какое-нибудь описание того, что он делает и что с ним происходит. Это описание может быть в большей или меньшей мере отчетливо сформулированным, в большей или меньшей мере осознанным, но оно всегда есть.

Описание это всегда является «версией», и «версия» никогда не бывает единственно возможной. Как говорили экзистенциалисты (и многие до них), Истину нельзя знать, в ней можно только находиться — или не находиться.

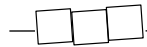
Как правило, у самого человека тоже бывает несколько версий по поводу определенного события. Версия всегда кому-нибудь адресована, это всегда внутренний рассказ кому-то — каким-то внешним или внутренним *персонажам*. Здесь и возникает место для внутренней лжи.

Дело в том, что в собеседниках из своего внутреннего диалога человек обычно заинтересован не меньше (а часто — больше), чем во внешних собеседниках. Ему не менее важно сохранить перед ними свое «лицо» (если воспользоваться этим красивым японским оборотом речи), ему нужно казаться «хорошим», «смелым» — и мало ли еще каким. Перлз где-то цитирует из Ницше разговор Гордости с Совестью; Совесть говорит: «Ты это сделал». — Гордость отвечает: «Не может быть, я не мог этого сделать», — и через некоторое время Гордость в этом споре побеждает.

Обычный человек, не прошедший специальной тренировки, к такого рода внутренним искажениям прибегает достаточно часто. И такого рода внутреннюю ложь очень трудно заметить, потому что она обрастает множеством доводов относительно того, что «так и нужно», «иначе и нельзя». Человек привыкает *отворачиваться от самого себя*. Значительная часть того, что психоаналитики называют «бессознательным», возникает и продолжает жить в психике именно таким образом.

Первый шаг в направлении освобождения состоит в том, чтобы научиться замечать внутреннюю ложь.

Здесь у нас есть два важных преимущества. Во-первых, мы уже в той или иной мере научились замечать внешнюю ложь, и эта «культура замечания» нам очень поможет. Во-вторых, что еще более важно, мы научились занимать по отношению к себе «психотехническую позицию», то есть ставить на место бессмысленного самоосуждения и самобичевания реальное и *трезвое* наблюдение и здравый расчет.



Методика работы будет во многом похожей на предыдущую.

Начните с того, чтобы вспомнить (уловить, заметить) два ярких случая: один — когда вы очевидным образом занимались какими-то самооправданиями и «морочили себе голову», и второй — когда вы по каким-то причинам были реально заинтересованы в том, чтобы «по правде» выяснить для себя какую-то ситуацию.

Еще раз предостерегу начинающих: не пытайтесь найти Истину, то есть выяснить, как было «на самом деле» — вы только лишний раз запутаетесь в «версиях». Причем поймать нужно в основном не предметное содержание истории, а внутреннее отношение: один раз — намерение обмануть себя, другой раз — намерение выяснить, как было дело.

Дальше мы можем расширять наблюдения, с одной стороны, вспоминая соответствующие ситуации, с другой — наблюдая за собой и отмечая теперь не только внешнюю ложь (эти наблюдения вы, конечно, тоже продолжаете?), но и внутреннюю. Наверное, и здесь мы постепенно сможем сделать определенные обобщения относительно типичных ситуаций, характерных *стилей лжи*.

Не пугайтесь того, что вы обнаружите в себе, и не теряйте свою «психотехническую позицию». Не пугайтесь и того, что вы начнете видеть то же самое в других людях вокруг вас. «Такова, — как говорил один старший инженер из Института проектирования сантехнического оборудования, — селява». Займитесь лучше трезвой и постепенной минимизацией собственной лжи.

Если вы действительно приметесь за эту работу, вам будет полезно знать, что, скорее всего, ваши успехи будут развиваться «по синусоиде» — вспышка яркого понимания и видения, потом длительный провал, потом опять вспышка понимания, может быть, более длительная и более ясная, и опять провал, и т. д. Можете быть уверены, что упорство принесет вам возможность жить гораздо проще и свободнее. Можно тратить гораздо меньше сил и эмоций на доказывание себе, что ты не всегда верблюд.

3–2–6. Работа с зеркалом

Работа с зеркалом — одна из весьма плодотворных психотехник. Можно даже сказать, что это — целый «куст» техник. Здесь пойдет речь только о психотехнической работе, в отличие от пневмотехнической, для которой зеркало тоже может служить мощным средством. Психотехническая работа осуществляется в обычном, а не измененном состоянии сознания. Для этого, в частности, важно не фиксировать долго взгляд, — это как раз средство изменения состояния сознания.

В каждом лице можно увидеть многое. Это соответствует основным представлениям гештальтпсихологии: на одном и том же «материале» могут создаваться разные гештальты, разные фигуры. Соответственно, глядя на себя в зеркало, можно увидеть черты «себя» очень разного: увидеть в себе своего отца и свою мать, увидеть себя маленьким, увидеть себя юным, увидеть себя старым. В этом стоит поупражняться. Только не нужно корчить себе рожи. Можно лишь чуть-чуть подстроиться, настроиться, перестроиться, скорее спонтанно, чем намеренно что-то «делая».

Однако это еще не собственно работа, это *разминка*.

Чтобы начать работать со своим отражением, нужно *увидеть себя глаза в глаза*, т. е. дать себе понять, что *я себя* (в зеркале) *вижу*.

Это особый момент *самопамятования*, — кстати, один из возможных «будильников». Но, конечно, в качестве будильника он будет действовать недолго, как и всякий будильник, а потом, наоборот, придется использовать много разных других будильников, чтобы себя в это место привести и с собой в зеркале действительно *встретиться*. С этого и начинается вся работа: с того, чтобы с собой в зеркале встретиться.

Вне зависимости от игры в различные образы нередко возникает странный эффект: острое ощущение, что «*это не я*». Потом человек может «присмотреться», привыкнуть к себе в зеркале, тогда этот эффект несколько сдвигается в сторону: «Ну да, вот так я выгляжу». Но всегда есть некоторое недоумение и отчуждение. Это похоже на то, как изнутри человек себя слышит иначе, чем в записи на магнитофоне. И дело не только в костной проводимости, в неточности магнитофона и прочих привычных объяснениях, а прежде всего именно в том, что наше самовыражение всегда несколько отличается от представления о себе. А в зеркале мы обнаруживаем то, *как мы представлены во внешнем мире*.



Увидев себя в зеркале, мы, скорее всего, увидим какой-то образ, который осознается как «не я». При этом, однако, не стоит задаваться вопросом, «какая же я» или «какой же я на самом деле». Нет никакого «самого дела», это фикция. Есть некоторая предметность, которая предьявляется мне, когда мне удастся посмотреть на себя в зеркало тем же взглядом, каким я смотрю на других людей. Благодаря этому может возникнуть много разных психотехнических возможностей.

Первая задача, которая здесь может быть поставлена, — нужно признать, *принять* то, что я там вижу, — даже если это меня чем-то не устраивает. Возможности изменения наступят только после того, как я соглашусь с тем, что я вижу. Может быть, мне хотелось бы быть (выглядеть) тоньше или толще, добрее или нахальнее и пр. Но начать надо с того, чтобы заметить себя, потому что очень много психических сбоев происходит от *нежелания себя замечать*, — несогласия с *наличным*, попыток как-то «обойти» наличное.

Если человек, например, занят тем, что его лицо полнее, чем ему бы хотелось, то это его недовольство и формирует *фигуру*, а все остальное уходит в фон, так что он видит себя при этом не так, как видят его другие люди. Человеку, глядящему на себя в зеркало, нужно посмотреть на себя как бы «со стороны». Это особый взгляд, дающий некий специфический образ, — взгляд с отношением спокойного принятия. Так, как мы умеем (если умеем) относиться со спокойным принятием к другим, нужно отнестись и к себе-в-зеркале.

Если человек «установился» в том, каким его видят, а при этом изнутри ощущает себя иным, ему нужно то, что он увидел в зеркале, *на себя примерить*. Это, конечно, делается не за один раз, а в процессе многократной «притирки». Но в конце концов он соглашается заметить этого человека, того, каким его видят. Что не мешает ему продолжать с большей или меньшей остротой ощущать, что «это не я».

Приняв этот образ как данность, примерив его, нужно начать учиться его *носить*. Несмотря на то что это «не я», человек ведь выражает себя в социальном, психологическом и даже интимном пространстве с разными людьми *только через это*: его таким видят. Учась это «носить», он может дальше учиться *выражать себя* через это. Человек может постепенно приспосабливаться к этому «не я», и в той мере, в какой он этот образ принял (не отождествился, сказав, что «это я и есть», а именно принял в его собственном качестве), он может выражать себя через этот образ.



Образ, который мы видим в зеркале, может быть основой юнговской «персоны». В древнегреческом театре «персона» — это маска, которую надевал актер, изображая определенный типаж или характер. Человек — по Юнгу — постоянно выстраивает такие маски (мы предпочитаем говорить о них во множественном числе), приспосабливаясь к своему социальному окружению. «Маска» эта, персона, может складываться более или менее произвольно, но может и стать предметом специальной работы.

В последнем случае человек принимает свой образ, который видит в зеркале, как имеющееся у него *выразительное средство*. Это средство у него есть, а других ему по жизни, очевидно, не дано. Если он хочет его изменить, это можно сделать двумя способами. Можно извне вгонять себя в какие-то рамки, — как часто понимают свою задачу «имиджмейкеры», — а можно менять себя изнутри (что соответствует «искусству представления» и «искусству переживания», по Станиславскому).

Человек может, например, обнаружить, что у него на лице как бы привычно зафиксировано недовольное выражение. Можно это изменить, не искусственно изображая что-то другое, а поставив перед собой задачу находить в течение своего дня поводы для того, чтобы улыбнуться, посмотреть на кого-то или на что-то с приятностью, сказать что-то хорошее. Такая практика обязательно трансформирует лицо, да и многим другим будет полезна.

Когда то, как человек видит себя в зеркале, приобретает для него *статус собственного существования*, когда он научается видеть в зеркале не столько «себя», сколько «такого человека», тогда он может задаться вопросом, как живется этому человеку. Он может поставить перед собой задачу *узнать* этого человека, посмотреть, как он живет на самом деле, а не в своем собственном воображении.

Таким образом, человек растождествляет себя с собой, получает возможность увидеть себя со стороны не только внешне, но и понять многое про «этого человека», то, чего он как бы не замечает, когда привычно осознает себя «изнутри». Изнутри человек может на многое не обращать внимания, — особенно если обращать на это внимание не хочется; глядя на «этого человека» извне, он, — если он умеет смотреть и видеть, — может вернуть себе многое, что как бы «не видно» изнутри, узнать о себе и своей психике много нового и интересного.



Можно, таким образом, практиковать эмпатию к самому себе в дополнение к эмпатии по отношению к другим, которую мы, как истинные психотехники, конечно же, постоянно практикуем и совершенствуем.

Можно сказать об этом, преобразовав традиционную формулу. Сказано: «Возлюби ближнего, как самого себя». Но и самого себя бесполезно учиться любить (или хотя бы принимать), как ближнего.

3–2–7. Сад желаний

Сфера желаний у современного человека очень уязвима и как правило подвергается большому давлению. Происходит это из-за ошибочного применения к сфере желаний требований этики: «хорошие» мальчики и девочки не только не делают многих вещей (некоторых из них действительно лучше не делать), но и не должны «этого» хотеть. Между тем по самой своей сути этика применима лишь к *поведению* — поступкам, действиям, проявлениям. Следовательно, нам нужно научиться тонко различать собственно сферу желаний и область поведения, — как внешнего, так и внутреннего.

Нам может помочь известная восточная метафора — «сад желаний». Представим себе сад, огороженный большой каменной стеной. Желания — «флора» и «фауна» этого сада. Там растут как заурядные лютики и ромашки, так и совершенно невероятные, экзотические цветы (в том числе такие, каких «не может быть»); там бегают обыкновенные зайцы и даже вульгарные кролики (которые, как известно, больше всего на свете хотят спариваться) наряду со зверями, вполне «невиданными». Там есть хорошо утопанные дорожки (кое у кого, возможно, даже покрытые асфальтом общепринятости), а есть и «неведомые» дорожки.

У сада есть калитка (может быть — не одна); через эту калитку желания могут быть выпущены «на другую сторону» — на сторону *поведения*. Впрочем, здесь они сразу же перестают быть «синими птицами» и превращаются в нечто другое, гораздо более обыденное — мотивы, цели и прочее в таком роде. Очень важно научиться замечать это превращение и не путать «мотивирующего дрозда» с синей птицей желания. Мотивы и цели деятельности или поведения — это уже не желания, а желания — это еще не мотивы и не цели.

В воротах калитки стоит Этик — как раз здесь и есть его место. У одних людей он суров, у других — покладист; у одних честен и неподкупен, у других его легко соблазнить; у одних он умен и точен, у других туп и непробиваем, у третьих представления его туманны и запутаны, и т. д. Каждый может сам рассмотреть и оценить своего Этика и Этика своих знакомых. В той мере, в какой поведение определяется желаниями (а оно определяется также обязанностями, привычками и т. п.; иногда мы даже совершаем поступки, то есть нечто вообще, вроде бы, недетерминированное), — так вот, в той мере, в какой поведение определяется желаниями, оно определяется так-

же качествами Этика, который сторожит на «проходной» сада желаний¹.

Как было сказано, синяя птица желания — это не то, что дрозд мотивации. Можно сказать, что они живут не просто в разных областях жизни, они находятся, так сказать, в разных пространствах. Так, мы одним образом живем в пространствах дневных, в так называемой общепринятой (*консенсусной*) реальности, и иначе — в своих снах. Среди людей более или менее «здравомыслящих» принято думать, что обыденная реальность — «настоящая», а жизнь в снах — «ненастоящая». Психологи (и гадалки) могут исследовать и интерпретировать сны ради того, что можно из них извлечь для обыденной жизни. Хотя есть люди, которые свою жизнь в снах считают не менее «настоящей», нежели «дневную» жизнь.

Пространство желаний тоже может быть таким особым жизненным пространством, где протекает своя, особенная и отдельная жизнь. И проживать, и оценивать эту жизнь лучше по иным критериям и принципам, нежели мы привыкли проживать и оценивать свою обычную жизнь. Сфера желаний — одна из немногих сфер, которые могли бы быть (если дать ей необходимую свободу) полностью спонтанными. Чего хочется — того хочется. Здесь могут действовать в чистом виде законы образования гештальтов, когда реальный интерес направляется на что-то и создает фигуру, наделенную катексисом.

Конечно, в обыденной действительности вести себя в соответствии с таким гештальтом может быть неуместно. Но сфера желаний, если мы сумели установить вокруг этого «сада» достаточно прочную (психическую) стену, может быть свободной от социальных потребностей и условностей.

Но чтобы сохранять желание живым, не требуя его непременно исполнения, нужно особое экзистенциальное мужество. Хорошо написано об этом у Кьеркегора в книге «Страх и трепет»: дать в себе жить желанию независимо от его исполнения — это совершенно особое состояние, но в определенном смысле только это и делает нас живыми.

Впрочем, это состояние следует отличать от фантазий, в которых разыгрывается исполнение желаний. Это тоже особое, но другое психическое состояние.

¹ Нетрудно видеть, что это — одна из обязанностей Эго, с его «нельзя — нужно — можно».

Первая трудность, которую необходимо преодолеть на пути в таинственный сад желаний — это неумение распознать, находимся ли мы уже там, или только «на подступах». Псевдо-этики цветут здесь пышным цветом. «Хорошие девочки», как правило, хорошо знают, чего «надо» хотеть, и делают вид, что этого-то они и хотят. Как часто приходится слышать от «хорошей девочки», что она хочет хорошо учиться! Начинаешь выяснять, зачем ей это нужно, и оказывается, что тогда мама ее будет любить, или подруги будут завидовать, или папа оставит в покое, или...

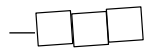
Такая цепочка — совершенно определенное свидетельство неадекватности рассматриваемого «псевдо-желания». То, что нужно *для чего-то другого*, не есть желаемое само по себе. По такой цепочке нужно двигаться *до конца*, до того момента, когда нет уже возможности сказать «для чего», а остается только «потому что я этого хочу», — это и есть то, чего мы ищем.

Один из контрольных вопросов здесь — как человек будет это «кушать». То, чего хочется, запрашивается для того или иного «употребления», и «употребление» это по определению должно быть так или иначе приятным. Определенность представления об этом «употреблении» может до некоторой степени служить критерием подлинности и выявленности, оформленности желания.

Можно начать «экскурсию» в свой сад желаний с подробного рассмотрения трех-четырех желаний, различных по своему характеру. Вряд ли стоит с самого начала затевать слишком подробную «инвентаризацию» — нечто подобное может понадобится значительно позже и потребует серьезных знаний¹. Скорее полезно было бы приучить себя к более или менее регулярным экскурсиям, постепенно знакомясь с топографией, «ботаникой» и «зоологией» своего сада.

В качестве приблизительного путевода по саду можно предложить несколько классификаций желаний. Впрочем, нет никакой необходимости относить свои «цветы и птицы», которые мы найдем в нашем саду, к тому или иному «роду и виду» — предлагаемые классификации имеют исключительно эвристическое значение, то есть могут направить ваше внимание в ту или иную сторону.

¹ Здесь необходимо заметить, что желания являются предметом серьезных психологических и даже философских учений, вроде лакановского варианта психоанализа или известной работы А. Кожева «Введение в чтение Гегеля».



Восточная метафора говорит, что в человеке есть «червь», «овца» и «собственно человек». Приблизительно это соответствует телесной, эмоциональной и интеллектуальной сферам. Соответственно можно говорить о желаниях «червя», желаниях «овцы» и желаниях «собственно человека». Фрейд занимался преимущественно желаниями «червя» и пытался свести к ним все остальные. А. Адлер, К. Хорни и многие другие подчеркивали желания «овцы» и связанные с ними проблемы. Желания «собственно человека» ярко выявлены у В. Франкла¹. К «собственно человеческим» относятся, например, эстетические желания.

Что касается желаний «червя», то здесь полезно существующее в некоторых школах христианства различие «тела» и «плоти». Желания тела просты и естественны; ярким образцом может служить жажда в жаркий летний день. Некоторое внимание и психологическая культура помогут отличить от них желания плоти — часто запутанные, «закрученные», смешанные с желаниями «овцы» и «человека». Очень полезно, например, попробовать обнаружить у себя «чистые» сексуальные желания как желания тела и научиться отличать их от гораздо более обычных и, как правило, управляющих значительной частью нашей жизни смешанно-сексуальных «желаний плоти».

Другая классификация, принцип которой принадлежит А. Маслоу, разделяет желания на «дефицитарные» (то есть связанные с недостатком чего-то) и «бытийные». В этом отношении жажда — яркий пример дефицитарного желания (это желание есть психологический эквивалент того, что организм требует недостающей ему жидкости). Яркий пример «бытийного» желания — жажда познания в собственном, непосредственном смысле: познания не для использования в народном хозяйстве, а просто потому что интересно.

Еще одна классификация, — это временная в широком смысле слова организация желаний. Есть желания, которые возникают и удовлетворяются периодически (та же жажда). Кстати, интересно обратить внимание, когда мы пьем или едим, действительно удовлетворяя жажду или голод, а когда «просто так», за компанию, или «впрок». Есть желания, которые сопровождают человека всю жизнь, но так никогда и не исполняются. Бывают желания, которые приурочены к определенному времени («летом поехать на море»).

¹ См.: Франкл В. Человек в поисках смысла.



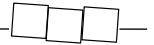
Как мы обходимся со своими желаниями?

Желания имеют определенную психодинамическую природу. Желая, мы — извините за тавтологию — чего-то хотим. Научиться спокойно и трезво исследовать свои желания, будучи их хозяином, а не прислужником, отказаться бесконтрольно потворствовать своим желаниям, но при этом оставить за собой право хотеть, — это требует большого мастерства и достигается не просто.

В этом ребенку необходима помощь воспитателей. Если желания ребенка постоянно фрустрируются, он может начать подавлять их и в конце концов прийти к состоянию, когда ему уже ничего не хочется — все равно же не дадут. С другой стороны, на определенных фазах развития ребенку необходимо начать понимать, что далеко не все желания могут (и должны) исполняться, то есть разделять сферу желаний и обычную реальность.

Исследуя свою психику и свой образ жизни, полезно задаться вопросами: какую часть своих желаний мы реализуем? как мы относимся к тем желаниям, которые «нельзя» (не нужно, неэтично, невозможно) реализовать? Насколько мы позволяем «псевдо-этическим» браконьерам действовать в своем саду желаний, а «рационализаторам» подменять действительные желания «социально пригодными»?

Желания — важный резервуар нашей энергии. Если человек всю жизнь делает то, что «нужно», считая необходимым ограничивать себя в своих реальных желаниях, он рискует потерять связь со своим садом желаний, и это может вести к потере интереса к жизни, к депрессии, когда кажется, что не хочется уже ничего. С другой стороны, если человек только и делает, что удовлетворяет свои желания (не осуществляя при этом выбора — дефицитарные ли это желания или бытийные, желания ли это тела или плоти, червя или человека), жизнь тоже может оказаться в конце концов пустой и бессмысленной.



3–2–8. Обязанности

Чтобы разбираться с детерминантами ткани жизни, нужно иметь в виду, что определенное поведение может быть детерминировано одновременно и привычкой, и желанием, и обязанностью. И, наверное, много чем еще. Например, человек может ходить на работу и по привычке, и потому, что он любит там чай пить с хорошими людьми (бывает, что и работать любит, и там ему в этом не очень мешают), и по обязанности. Но при внимательном всматривании и вслушивании в себя все это можно различить. С другой стороны, полезно находить и такие примеры, где ясно прослеживается одна (или преимущественно одна) детерминанта.

Обязанности особым образом располагают человека в различных действительностях — социальной, межличностной, личной. Обязанности — это то, что нужно делать по отношению к социуму и его организациям, по отношению к другим людям и по отношению к себе самому, независимо от того, хочется это делать или не хочется, легко это или трудно, приятно или неприятно.

Обязанности необходимы из-за несовершенства человеческого сознания: сознание разорвано и частично (и не всегда, как нетрудно убедиться, присутствует в человеке, см. 3–2–1), поэтому (вопреки некоторым психо- и пневмотехническим утопиям) не приходится рассчитывать на то, что человек всегда «естественно» будет делать то, что действительно нужно делать. Фиксация обязанностей и наличие в психике инстанции, способной их фиксировать и выполнять, является важным аспектом организации человеческого поведения. Вместе с тем в понимании и исполнении своих долженствований психика уязвима по отношению к неврозам и невротическим механизмам, в частности — интроекции и слиянию, а также к чувствам вины, обиды, стыда и пр.

Обязанность или долженствование имеет одно важное отличие от прочих детерминант. Привычка как бы осуществляется «через» нас. Желания в своей психодинамике сами стремятся к воплощению. А вот чтобы выполнять обязанности (даже самые необходимые или самые приятные), нужно специальное собственное *усилие воли*.

Вот простой пример. Человека будит будильник, и он понимает, что вставать нужно. Причем то, ради чего нужно вставать, может быть приятным или неприятным, это может быть нужно ему самому

или кому-то другому. Но он хорошо понимает, что возможность не встать, поспать еще — совершенно исключена. Абстрактно можно было бы сказать, что в этой ситуации поведение человека вполне детерминировано. И тем не менее, чтобы встать, нужно специальное, особое усилие. Чтобы встать — нужно встать, и тело не встанет «само» (как встают мертвецы в страшных сказках), человеку «самому» приходится это делать.

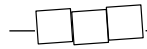
Обязанность имеет определенное содержание, предметность, ответственность за которую она накладывает на того, кто несет эту обязанность. Можно сказать, что ответственность — самая суть обязанности. Неся эту ответственность, человек должен не риторически, а совершенно буквально отвечать на древний вопрос: «Кто, если не я? И когда, если не сейчас? И если не я, то я-то здесь при чем?»

Обязанность принципиально *коммуникативна*, то есть должен человек всегда *кому-то*. Когда я считаю себя должным, обязанным делать что-то, когда я заставляю себя или меня заставляют — это всегда коммуникация кого-то с кем-то. Так что прежде всего следует выяснять, кто «адресат» долженствования, кому человек должен. Полезно попробовать выяснить прагматику этой коммуникации, то есть каковы отношения того, кто должен что-то делать, с тем, кому он это должен? По какой причине человек принимает «назначаемое» ему долженствование?

Структура может быть и более сложной: адресант (тот, кто «назначает» обязанность) может отличаться от того, для кого нужно что-то сделать. Например, отец говорит сыну: не шуми, мама устала и ей нужно поспать.

В структуру обязанности может входить также контролер — внешняя или внутренняя фигура, которая проверяет, выполнена ли обязанность, сделано ли необходимое для того, чтобы должным образом позаботиться о предмете обязанности. Эта инстанция тоже может быть сложно устроена: нужно выполнять домашнее задание, которое проверит учительница, а если что-то окажется не так, будет стыдно перед мамой.

В частности, если обязанность направлена на какой-то коллективный институт или эгрегор (от «нужно сделать это для нашей компании» и до «Родина требует»), как правило, есть какие-то конкретные инстанции и конкретные люди, которые осуществляют функцию контроля.



Возможны различные мотивации принятия на себя и выполнения обязанности. Одна из них — выполнение договоренности. Если человек с кем-то договорился встретиться в таком-то месте в такое-то время, он *должен* туда прийти (независимо от того, хочется ли ему этого) *по договоренности*. Если не рассматривать «привходящие обстоятельства», а считать договоренность свободным решением (на самом деле, конечно, так бывает далеко не всегда, но это уже другой разговор), то это случай поведения взрослого человека в кооперации с другим взрослым человеком. Другой пример — выполнение должностных обязанностей, которые человек принимает на себя, поступая на работу. По договоренности человек принимает на себя ответственность за выполнение определенных действий и за заботу об определенных фрагментах действительности.

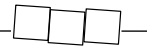
Другая мотивация — когда человек считает, что его «заставляют» что-то делать (ср. 2–2–2). Это очень странная (при всей ее распространенности) ситуация. Как можно «заставить» взрослого человека? Есть пословица: вы можете загнать осла в реку, но не можете заставить его пить.

Тем не менее при разборе семейных проблем почти всегда приходится слышать разговоры о том, кто кого «заставляет» ходить в магазин, кто «должен» мыть посуду или забирать ребенка из детского сада и пр. Или ученик может считать, что его «заставляют» выполнять домашние задания.

Здесь нужно очень тщательно отличать внешнюю ситуацию — ситуацию управления и/или власти и/или того или иного давления — и внутреннюю ситуацию, где (внутренне) свободный человек принимает собственные решения. Во внешней ситуации мы либо можем, либо не можем что-то изменить. По этому поводу известна прекрасная молитва «Господи, дай мне сил изменить то, что я могу изменить, дай мне терпения вынести то, чего я изменить не могу, и, главное, дай мне ума отличить одно от другого»¹. Внутренне ответственность человека состоит в том, чтобы, взвесив все возможные блага и расплаты от исполнения или неисполнения требуемого, решить для себя, делает он это или не делает.

В особом рассмотрении нуждается ситуация, когда человек полагает, что должен «самому себе». Это выражение может иметь два

¹ God, grant me the serenity to accept the things I cannot change, the courage to change the things I can, and wisdom to know the difference. Современным читателям эта молитва известна из романа К. Воннегута «Бойня номер пять». Происхождение ее теряется в веках.



совершенно разных смысла. Для их выявления полезно воспользоваться принятой в гештальттерапии техникой «пустых стульев». Формулу «должен сам себе» предлагается понять буквально, и посадить на один стул того, *кто* должен, а на другой — того, *кому* он должен¹.

Здесь могут выявиться два крайних случая. В одном мы имеем дело с интроектом (см. 1–2): человек принял в себя, но не сделал по-настоящему своим какое-то мнение, точку зрения, или даже какую-то дающую указания фигуру (реальную или «собирательную»). Например, бабушка вашего собеседника (которая много лет назад умерла) считала, что «человек должен» вставать каждый день в одно и то же время, конечно же — раннее. И вот он, — может быть, забыв даже, откуда он это взял, пока его специально не спрашивают, — тоже считает, что «человек» — то есть он — «должен».

Обнаружив интроект, человек имеет возможность его переработать: либо ассимилировать, либо избавиться от него. Для этого нужно задать себе вопрос: а что я сам об этом думаю? Тогда мы переходим ко второму случаю: человек «должен сам себе», потому что он на самом деле считает, что так нужно и так будет лучше для него, для других, для мира-в-целом.

В таком случае мы можем говорить об «экзистенциальном», взрослом долженствовании. Такое решение может касаться очень крупных, судьбоносных для данного человека и для мира вокруг него, решений (можно вспомнить знаменитую фразу Лютера «На том я стою и не могу иначе»). Но то же самое может происходить на совсем небольшой шкале: с человеком, которого приходится «заставлять» мыть посуду, иметь дело трудно; гораздо приятнее иметь дело с человеком, который сам знает, когда помыть посуду действительно нужно, а когда можно позволить себе отложить это занятие на некоторое время.

Критерием здесь может служить то, что если человек действительно должен что-то «самому себе» (а не реальной жене или Внутренней Бабушке), то ему не придет в голову, — даже если дело связано с другими людьми, — требовать или даже ждать от кого-то благодарности.

В связи с этим можно вспомнить известную из гештальттерапии формулу: попытка принять на себя ответственность за других часто на деле является стремлением переложить на других ответственность за себя.

¹ Это техника разделения субличностей, о которой подробно будет речь в третьем разделе этой части книги.



Даже решив, что нечто нужно делать, и что это его собственное сознательное убеждение, человек нередко затрудняется «заставить себя» это делать. Выполнение обязанности, даже если она сознательно принята, может быть неприятным, затруднительным, может быть не вполне понятно, как это делать. Например, студентке нужно писать дипломную работу, а замечательное руководство Умберто Эко¹ еще не попало ей на глаза.

Так или иначе, это требует разделения субличностей (см. 3–3), — кто кого должен «заставить», — и практики воли (см. 3–1–6).

3–2–9. Работа с отрицательными эмоциями

Отрицательные эмоции — обида, невротическая вина, жалость (в отличие от сострадания и сочувствия), в том числе особенно ядовитая жалость к себе, зависть, злорадство и пр. — заполняют, к сожалению, значительную часть эмоциональной жизни многих людей. Отрицательные эмоции съедают значительную часть нашей энергии, пронизывают собой наши отношения друг с другом, цепляются друг за друга и вызывают друг друга, — у нас самих и у наших близких и дальних. Сеть взаимосвязанных отрицательных эмоций (и связанного с ними поведения) — это та реальность, из-за которой многие авторитетные люди утверждают, что ад — это и есть наша жизнь на земле.

Под «отрицательными эмоциями» не имеется в виду эмоциональная реакция на всевозможные реальные неприятности, горести и трудности жизни: досада, горе и т. п. Реальное эмоциональное страдание во всех его видах — это нечто совершенно иное, нежели отрицательные эмоции. Всякая здравая психотехника принимает необходимость страдания, в том числе и эмоционального. Но при этом нужно иметь в виду, что действительное страдание — это довольно глубокое и, необходимым образом, осознанное состояние. Можно сказать, что там, где умный и сознательный человек страдает, — там человек, не желающий (или не умеющий) принимать реальное страдание, мучается.

Более того, отрицательные эмоции не обязательно кажутся «неприятными». Немалая доля эмоций, которые нас как бы радуют (но именно «как бы» — в этом все дело), при ближайшем рассмотрении оказываются типичными отрицательными эмоциями. Хороший пример содержится в известном одесском анекдоте: «У Хаймовича пропала коза; казалось бы, какое мне дело до Хаймовича и его козы... — а все-таки приятно!»

К такого же рода отрицательным эмоциям относится эйфорическая радость, всякие фальшивые «ахи-охи» и т. п. Отрицательные эмоции — это эмоции, приправленные специфическим «душком», в них всегда есть нечто грязное и «неподлинное».

Типичные области отрицательных эмоций — *обида и ее полярность*, невротическое чувство *вины*. Еще один пример отрицательных эмоций — *жалость*. Тут начинаются тонкие и сложные различия, которые нужно постараться прочувствовать. Есть вполне осмысленные, нужные и совершенно не «отрицательные» эмоции, которые можно назвать сочувствием, состраданием и т. п. Жа-

¹ Эко У. Как написать дипломную работу. М., 2003.



лость — эмоция совершенно иного рода. Перлз этого типа эмоции описывал как набор удовольствий по поводу того, что «это» (по поводу чего жалость) случилось не со мной; я вне этого, я «выше» и поэтому могу пожалеть.

Еще одна область отрицательных эмоций — это эмоции, связанные с соревнованием и соревновательностью, со всякого рода победами и поражениями. Это тоже вещи тонкие, потому что в соревновательных ситуациях могут быть и «нормальные» эмоции, скажем, досада от поражения и действительная, нормальная, искренняя эмоциональная радость от победы. Но там же есть место и для множества всяких отрицательных эмоций. В частности, то, что может казаться позитивной эмоцией, — торжество, например, — может иметь в себе очень определенный привкус «прищучивания» кого-то. На вид эмоция вроде бы «позитивная», а на вкус она очевидно содержит в себе некую эмоциональную грязь. Если дашь себе в этом отчет, то становится как-то неудобно, нехорошо. Сюда же можно отнести такую типичную отрицательную эмоцию, как *зависть*.

Можно обнаружить как бы «пояса» отрицательных эмоций по степени «грубости» и доступности для наблюдения и проработки. Сначала может быть проработан первый пояс — те случаи, которые наиболее доступны и понятны. Когда это будет сделано, и при этом «вкус», опираясь на который мы сортируем эмоции, будет развит, мы начнем замечать другие, гораздо более тонкие слои. Например, мы сможем заметить тонкую *гордость-гордыню*, что-де мы такие «крутые» и так здорово «очищаем себя», или что-нибудь вроде этого.

Часто одна отрицательная эмоция вызывает за собой другие. Например, человек «взорвался», накричал на кого-то, потом ему стыдно, и он может попытаться себя оправдать, обвиняя кого-то другого, — еще одна отрицательная эмоция; и т. д.

Как сейчас помню, был я в классе во 2-м, и была у нас учительница, которая еле-еле дорабатывала до пенсии. Мы писали какую-то городскую контрольную (нечто очень «ответственное»), и она что-то неправильно написала на доске. Потом, когда это выяснилось, она безумно на нас кричала и топала ногами, что вот-де «из-за вас, негодяев, ошиблась...» Такая цепочка: сначала она ошиблась, потом испугалась возможных неприятностей, потом она начинает обвинять нас, оправдывать себя...

Отрицательные эмоции почти всегда живут такими цепочками. Больше того, они живут, по-видимому, не просто цепочками; они живут некоторой *сетью* или *тканью*. И можно даже сказать, что та-



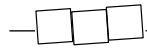
кого рода ткань или сеть отрицательных эмоций опутывает всю нашу жизнь и пронизывает ее насквозь. Можно сопоставить это с *сетью привычек*, некоторые измерения которой мы рассматривали в соответствующей главе. Вообще отрицательные эмоции во многих отношениях полезно представить как «дурные привычки», хотя это, конечно, не единственно возможный способ их рассмотрения.

Интересно, что почему-то и каким-то образом мы не только оправдываем свои отрицательные эмоции (твердя что-то вроде формулы «слаб человек»), но мы их каким-то образом еще и *любим*. С одной стороны, они вроде потому и отрицательные эмоции, что неприятны, но, с другой стороны, есть в них и что-то очень для нас «вкусное».

Вот несколько направлений, в которых можно поискать, за что же мы их любим. Во-первых, это ощущение «пробоя», *срыва* некоторого запрета. Кажется, что отрицательные эмоции относятся к сфере «нельзя», и когда мы вдруг каким-то образом «не выдерживаем», нас «прорывает», — появляется некоторое специфическое удовольствие, «запретный плод» в руках.

Еще одно удовольствие от отрицательных эмоций — это некая странная, особенная *власть* над другими. Человек не сдержался, его прорвало, теперь он несется на всех парах и ни за что не отвечает. И это создает такую ситуацию, когда он обладает странной властью над близкими людьми, — какая бы это ни была отрицательная эмоция: гневливая или, наоборот, депрессивная, или маниакально-радостная... Каким-то образом это устроено так, что ближним противопоставить этому вроде бы нечего. Человек оказывается во власти отрицательной эмоции, а близкие — как бы в его власти; в этой частной ситуации, на этот момент человек за счет отрицательной эмоции имеет возможность что-то «выиграть». А то, что по ближайшему хотя бы немного «большему» счету он проигрывает, — это в момент «раскрута» отрицательной эмоции как бы не учитывается. В момент «пробоя» ощущение некоторой власти делает отрицательную эмоцию «вкусной» и чем-то привлекательной.

И наконец, еще один важный момент. Многие считают, что переживание и проявление отрицательных эмоций — это и есть эмоциональная «жизнь», что-то живое, кипящее, бурлящее. Во всяком случае по отношению к полному отупению может показаться, что это действительно какая-то «жизнь». Можно задаться вопросом, возможны ли какие-либо другие эмоции, кроме отрицательных. Возможна ли эмоциональная жизнь при отсутствии (в пределе — полном) отрицательных эмоций?



Этот вопрос переводит нас в область, которая очень важна для психотехнической работы с отрицательными эмоциями, область *идеологического* к ним отношения.

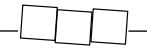
Многие психотехнические школы уделяют этой теме большое внимание. Например, П. Д. Успенский, ссылаясь на Г. И. Гурджиева, полагает, что работа над отрицательными эмоциями — одно из тех немногих направлений, откуда можно начать, не рискуя столкнуться с непреодолимыми системными трудностями, возникающими из-за сложной организации «человеческой машины».

Успенский утверждает, что эмоциональная жизнь не только возможна без отрицательных эмоций, но, более того, что отрицательные эмоции — одно из основных препятствий к формированию и переживанию действительной эмоциональной жизни.

Это утверждение весьма нетривиально. Для П. Д. Успенского это — «эзотерическое знание», то есть нечто, для применения, и даже для понимания чего необходимы специальные условия. Действительно утверждение о возможности обходиться без отрицательных эмоций легко перепутать с как бы общепринятыми этическими представлениями. Во всей нашей культуре (почти во всех ее разных субкультурах) нам вроде бы вменяется в обязанность противостоять отрицательным эмоциям: считается, что проявлять их «нехорошо», нужно их сдерживать, а лучше вообще не испытывать: хорошим девочкам и мальчикам это не пристало.

Однако когда нам говорят: «Веди себя хорошо, то есть, в частности, не проявляй, а лучше даже не испытывай отрицательных эмоций», — мы сталкиваемся со странной вещью. С каждой конкретной и определенной отрицательной эмоцией в какой-то данный момент, мы, пожалуй, могли бы справиться (за исключением каких-то крайних случаев). То есть не то что *можем*, — но, именно «могли бы». Но если мы посмотрим непредвзято и честно на свою реальную жизнь и на реальную жизнь наших близких и дальних, родных и знакомых, то увидим, что отрицательные эмоции в целом, — как ткань, как сеть, мало поддаются слабеньким рассудочным попыткам сдерживаться. С этой тканью или сетью реально никто вокруг нас не справляется, и мы сами не справляемся.

Соответственно, все «этические» установки по этому поводу не только бесполезны (хотя и выполняют до некоторой степени сдерживающую функцию), но, по сути дела, являются большой *ложью или лицемерием*. Эти установки, — как всем *на самом деле* понятно, — не предназначены для того, чтобы действительно выполняться.



И на эту ложь люди соответствующим образом реагируют, как бы принимая «общепринятую» установку по отношению к отрицательным эмоциям «в принципе», средний интеллигентный (а уж тем более неинтеллигентный) человек совершенно уверен (если вообще об этом задумывается), что отрицательные эмоции — это на самом деле вполне нормально, «мы же не ангелы», «все люди так живут», — и люди действительно так и живут.

Таким образом, если утверждается, что жить без отрицательных эмоций — нормально, а переживать и выражать их ненормально (это опять про отличие «обычного» от «нормального»), причем утверждается *всерьез*, а не в качестве заведомо лицемерной, хотя и как бы «правильной» (то есть — псевдоправильной) установки культуры, то нужно остановиться и заметить, что без особых пояснений *непонятно*, что же имеется в виду.

По-видимому, за этим должна стоять определенная *система представлений*, и лишь в ее контексте такое утверждение получает свой смысл. Далее мы к этому и перейдем, но сначала нужно отметить еще один аспект «эзотеричности» этого подхода.

Как я уже отмечал, простой человек обычными средствами справиться с миром отрицательных эмоций не в состоянии. Значит за утверждением, что можно и действительно хорошо жить без отрицательных эмоций, лежит что-то совершенно другое, нежели привычные нам воспитательные ходы, — а именно: какие-то специальные методы и средства работы.

Можно предположить, что в каждой психотехнической школе есть ряд таких методов, отчасти разных в разных школах. Но, так или иначе, нужно иметь в виду, что это очень *серьезная, основательная, трудная и требующая специальных средств работа*.

Полезно также на эмпирическом уровне посмотреть, чем может быть эмоциональная жизнь, если убрать отрицательные эмоции. Во-первых, очевидно останутся так называемые «высшие» эмоции, — что бы под этим ни понимать. Например, сюда можно отнести область эмоций типа буддийского *сострадания* или христианского *милосердия*, эмоции переживания прекрасного, переживания высокого искусства и т. п.

Во-вторых, наверное останется область, так сказать, «непосредственных» эмоций, как приятных, так и неприятных. Например, у досады, когда попал в неприятную ситуацию, может не быть специфического привкуса отрицательной эмоции.

В зависимости от того, какого типа эмоции считаются «нормальными» и допускаются определенным кругом людей в общественную, —

то есть «цивилизованную», «культурную», — жизнь, можно различать «жизненные стили», разные в разных культурах и субкультурах, у разных людей и даже у разных субличностей в одном человеке.

Скажем, одна группа субличностей у нашего Ивана Тапочкина практикует и допускает один тип эмоций, а другая — другой, Иван Иванович на работе и Иван Иванович дома эмоционально ведут себя по-разному. Разные субкультуры разных субличностей внутри Иван Ивановича могут иметь разный стиль. При этом может оказаться, что некоторые типы эмоций допускаются как нормальные и не воспринимаются как отрицательные эмоции одной субличностью, но совершенно неприемлемы для другой. В театре Иван Иванович ни за что не позволит себе даже переживать то, что он «естественно» не только переживает, но и выражает в обычной семейной сцене.

Необходимо рассмотреть еще одну характерную для нашей культуры дихотомию, в которой часто запутывается эта тема. Совершенно очевидно, что *подавлять* как выражение, так и переживание отрицательных эмоций, во-первых, невозможно (хотя можно пытаться это делать время от времени), а во-вторых, по-видимому, это даже и вредно, как о том говорят психологи и врачи. Но тогда получается вроде бы неразрешимая дилемма: если не подавлять, то выражать, а если не выражать, то подавлять. Или не замечать, вытеснять, блокировать, — есть много психологических терминов, описывающих разные оттенки этого действия. Кроме того, та инстанция (субличность), которая занимается (или пытается заниматься) подавлением отрицательных эмоций, как правило, сама полна отрицательных эмоций, и именно они питают ее, этой инстанции, «праведный» гнев (а также презрение, отвращение, обиду, вину и пр.) по поводу отрицательных эмоций.

Как же разрешить эту дилемму?

Идея психотехники состоит здесь в том, что отрицательная эмоция — это в каком-то смысле *просто ошибка*, причем не столько «эмоциональная ошибка» (кажется несколько странным применять сам этот термин к эмоциональной сфере), сколько ошибка в когнитивном представлении, осознании ситуации. Грубо говоря, отрицательные эмоции, — это *эмоциональная реакция на неправильно представляемую ситуацию*.

Если это так, то понятно, что отрицательную эмоцию нужно не подавлять и не выражать, с ней нужно разбираться. Как говорил известный русский классик: «Зри в корень».

Хотя, конечно, для того чтобы разбираться, нужно сам процесс выражения или даже переживания отрицательной эмоции остановить, нужно выйти из него. Но остановить не для того, чтобы выполнить установки внешней морали, не подавить отрицательную эмоцию, а, напротив, отнестись к ней всерьез, — даже *более всерьез, чем она сама запрашивает*. В этом и состоит центральная идеологическая посылка грамотной психотехнической работы с отрицательными эмоциями.

Мы уже описывали (см. 1–1–7) странную, как бы не существующую реально, но постоянно занимающую умы и представления большинства людей в их обыденной жизни, действительность отложенных выполнений или невыполнений суггестий, контр-суггестий, контр-контр-суггестий и т. д. Люди постоянно стремятся управлять друг другом, и время этого управления — состоявшегося, а часто не состоявшегося — вплетается во время «физического» течения жизни и составляет другую, как бы параллельную жизнь. Малыш много дней подряд надеется, что ему удастся уговорить маму купить игрушку, о которой он мечтает. Мама надеется, что ей все-таки удастся заставить свою дочь-подростка приходить домой вовремя. Подчиненный надеется, что ему удастся убедить начальника в необходимости какого-то проекта. И так далее. «А пока...»

Эта псевдо-«действительность», в которой люди проводят значительную часть своей жизни, и которая в значительной степени определяет их социальное и межличностное существование, обладает, помимо своей когнитивной специфики, еще и характерным типом эмоциональных реакций — это и есть так называемые «отрицательные эмоции», по крайней мере из значительная часть.

Для успеха или неуспеха контр-контр-суггестий (и далее, к-к-к-с, и последующих «наворотов») большое значение имеют не только (а часто даже не столько) рациональные, когнитивные доводы, но и эмоциональное давление. В этой игре суггестий и контр-суггестий, в попытках одной стороны отказаться выполнить суггестию, а другой — добиться ее выполнения, эмоциональное давление почти всегда присутствует и часто играет определяющую роль на самых разных уровнях — от взаимоотношений мамы и ребенка до большой политики.

Это можно описать, воспользовавшись тем, как Л. С. Выготский описывал превращение инстинктивного движения ребенка, тянущегося к заинтересовавшей его игрушке, в коммуникативный жест.



Вначале ребенок не знает, что это «жест», он просто тянется к яркой игрушке. Но для мамы, которая находится рядом и настроена на то, чтобы ему помочь, это «сигнал» — она видит, к чему тянется малыш, и дает ему игрушку. Тем самым она, посредством своего осознания превращает инстинктивное движение ребенка в значимый жест. В конце концов и ребенок начинает осознавать свое действие как жест, как обращение. (Для нас сейчас неважно, каков механизм этого шага развития). Ребенок, — как указывает Выготский, — последним обнаруживает в своем действии обращение, коммуникацию.

С эмоциональным давлением, часто превращающимся в отрицательные эмоции, происходит, по существу, нечто подобное. Ребенок приобщается к этой специфической знаковой «культуре», как к любой другой, — речи, жесту, предметным действиям, социальным ролям и пр.

Сначала ребенок, которому, например, отказали в просьбе, дает просто эмоциональную реакцию. Это еще не отрицательная эмоция как таковая. Затем он обнаруживает, что выраженная им эмоциональная реакция может оказывать влияние на состояние и действия родителей (и других людей). И постепенно выражение этой эмоции (как и ее переживание) становится не просто реакцией, а способом воздействия, способом эмоционального давления, как у К. Чуковского: «Я не тебе плачу, я маме плачу»¹.

Однако отрицательные эмоции как таковые — это не просто эмоциональное давление. Они возникают и живут в рамках вышеописанной «несуществующей действительности», в которой суггестор отказывается принимать реальность несостоявшегося исполнения его суггестии. В возникающем «зависании» отрицательная эмоция начинает жить сама по себе. В этом она опирается на разворачивающиеся психофизические процессы, благодаря которым становится сама по себе притягательной для индивида. Возникает нечто вроде наркотической зависимости: человек, практикующий отрицательные эмоции, и психологически (благодаря различным так называемым «вторичным выгодам»), и физиологически (посредством специфического взаимодействия нейромедиаторов) оказывается от них зависимым.

Если поначалу ребенок использовал отрицательную эмоцию, то позже можно сказать, что сама отрицательная эмоция начинает «использовать» человека для своего проживания и осуществления. В технических терминах психотехники мы можем назвать это особым типом субличностей, в популярном оккультизме начала XX века

¹ Чуковский К. От двух до пяти.



это называли «лярвами», присаживающимися на человека и живущими за счет его энергии (и энергии окружающих)¹.

Система отрицательных эмоций, таким образом, отрывается от исходных суггестивных систем и становится средством эмоциональной связи между людьми. Эта связь основывается на замечательном «бы»: «если бы ты вела себя иначе», «если бы ты был другим», — то есть на нежелании принимать то, как обстоят дела в «реальной» действительности.

Основная коммуникативная функция отрицательных эмоций — это назначение себе и адресату (у отрицательной эмоции всегда есть адресат) определенных ролей. Например, ворчанием ребенку навязывается роль «неслуха» (а себе — Родителя-Который-Ничего-Не-Может-С-Этим-Подделать, перлзовская «собака сверху»). Канючащий игрушку ребенок назначает себе роль Ребенка-Которого-Недостаточно-Любят, а родителю — роль «обидчика». Чувство вины и обида — типичные примеры отрицательных эмоций.

Таким образом, мы видим две функции отрицательных эмоций — функцию «канализации» эмоциональных связей между людьми и функцию формирования образа себя и образа другого, то есть тех или иных аттитюдов.

Теперь мы можем наметить некоторые методические и технические возможности работы с отрицательными эмоциями.

В начале этого методического раздела необходимо напомнить, что это — дело сложное и может быть даже в каком-то смысле — опасное, ибо в результате этой работы человек может сильно измениться сам, и могут измениться его отношения с другими людьми. Как говаривал замечательный фортепианный педагог Г.Г. Нейгауз, начинающий ученик не только склонен палить из пушки по воробьям, но и готов выйти с игрушечным пистолетом против артиллерийской батареи.

Было бы правильным, чтобы ученик приступал к этой работе, уже имея некоторый опыт в других психотехнических областях, например, поработав над привычками (см. 3–2–4), или/и над ложью (см. 3–2–5).

Вначале предметом Работы может стать некоторая вполне явная, определенная и типичная для данного человека отрицательная эмоция или группа эмоций. Выделение и описание этой эмоции (или группы эмоций) может проводиться по методике, сходной с первым

¹ Ср. яркое образное описание «тела боли» у Экхарда Толле в кн. «Новая земля».



шагом работы над дурной привычкой. «Противника» нужно прежде всего научиться узнавать «в лицо», затем хорошо изучить и описать. Нужно пронаблюдать типичные ситуации, в которых появляется эта отрицательная эмоция, собственные состояния и логику мышления по этому поводу и пр.

Дальше можно попробовать, продолжая реализацию методов работы с дурными привычками, просто «не делать этого», то есть не выражать и даже не переживать эту отрицательную эмоцию. В некоторых случаях это может получиться, что даст ученику прекрасный опыт «избавления» от определенной отрицательной эмоции, опыт того, что без нее можно жить. Здесь полезно просмотреть, что благодаря этому изменилось в жизни в целом, как меняется «образ себя». После этого можно переходить к следующей эмоции или группе.

Но попытка «просто перестать» может и не сработать. Как правило, привычные отрицательные эмоции обладают над нами некоторой властью и нелегко ею поступаются. К тому же они являются важными составляющими нашего привычного стиля жизни и привычного «образа себя», так что избавление от них (как, впрочем, и от существенных привычек) требует серьезной проработки.

Проработка в этом случае должна быть прежде всего *аналитической*. Но тут имеется очень опасная ловушка. Задача состоит в том, чтобы расспросить отрицательную эмоцию, о чем она хочет сообщить, на что она указывает. Но все дело в том, что отрицательная эмоция так устроена, чтобы *скрывать* как раз то, на что она, казалось бы, должна указывать. Отрицательные эмоции всегда основаны на некоторой *лжи*.

Здесь возникает самый напряженный момент *борьбы*. «*Реализация*» (то есть не только выражение, но даже переживание) отрицательной эмоции принципиально не допускает раскрытия содержащейся в ней лжи. А аналитическое раскрытие этой лжи и поддержание ее сознания делает невозможной реализацию отрицательной эмоции.

Рассмотрим это на примере обиды. Допустим, обида начинается с того, что человеку становится действительно дискомфортно в связи с определенным поведением его партнера. Он высказывает (или не высказывает) свою претензию. Партнер изменяет или не изменяет свое поведение: и в том и в другом случае это — реальность, с которой дальше нужно иметь дело (значительно более развернутое описание работы с обидой см. в 2–2–6).

Если Обиженный не хочет иметь дело с этой реальностью, если он заинтересован в чем-то другом (о чем не говорит, и чего часто



даже сам не осознает), он продолжает настаивать на том, что партнер с ним неправильно «обошелся». Часто вся игра построена на том, что «теперь с этим ничего уже нельзя поделать», то есть нет никакой реальности, в которой «потерпевший» мог бы получить реальное удовлетворение.

Примером может служить известная анекдотическая формула: «Как вспомню, что ты мне не девушкой досталась...» Чтобы было понятней, в чем состоит аналитическое действие относительно отрицательной эмоции, рассмотрим, каково правильное разрешение этой ситуации со стороны Обиженного. Оно, — если поверить, что партнера действительно волнует проблема дефлорации, — состоит в том, что либо он раз и навсегда принимает свою партнершу «не девушкой», либо — также раз и навсегда — отвергает за то, что она оказалась не девушкой.

Или реальное удовлетворение состоит в чем-то совсем ином, что «потерпевший» надеется получить в виде «компенсации». В нашем примере более вероятно, что на самом деле вся коммуникация — только способ поддерживать жену в состоянии «виноватости», а себя — в состоянии «обиженности», и стричь определенные «купоны» (они могут быть разными, например, в садистическом и мазохистическом варианте этой игры).

Так или иначе, принципиальная ложь ситуации состоит в том, что «потерпевшему» давно уже не важен сам предмет обиды, семантика этой коммуникации давно уже разошлась с ее прагматикой, но это не фиксируется, и Обиженный держит себя, а часто и партнера в несущественной (а часто и несуществующей) ситуации.

Таким образом, ловушка состоит в том, что в ответ на аналитическое приглашение рассказать, в чем дело, отрицательная эмоция хочет повторить свою «песню» (может быть, с новыми вариациями).

Чтобы не попасться в эту ловушку, работающий должен быть в достаточной мере дистанцирован от собственной отрицательной эмоции. Он должен относиться к ней всерьез, но, как уже было сказано, *более всерьез, чем относится к себе она сама*. Потому что «она сама» привирает (первый ранг), знает, что привирает (второй ранг), и прощает это себе (третий ранг). А Работающий (может быть, с помощью терапевта-аналитика) должен выяснить, как *реально* (нулевой ранг¹) обстоит дело, и не позволять себе ни на йоту отклоняться от этой реальности.

¹ Имеются в виду упоминавшиеся ранее (см. 1–2–1) ранги по В. Лефевру, см.: *Лефевр В.А.* Конфликтующие структуры. М., 1968.



Я не случайно упомянул здесь терапевта-аналитика. Дело в том, что чаще всего отрицательные эмоции живут на многообразных и сложных переносах, проекциях, смещениях, сгущениях и пр., что требует именно аналитического подхода. Впрочем, для практической работы в некоторых (хотя далеко не во всех) случаях может быть достаточно просто обнаружения привкуса лжи, на которой основывается отрицательная эмоция. Может оказаться достаточным, если можно с полной убежденностью сказать ей: «Ты лжешь!» — и она потеряет свою силу.

Как говорил Гурджиев, хуже всего, если вы убеждены в «справедливости» своей отрицательной эмоции. Но «благая весть» (как любят говорить американцы) состоит в том, что отрицательная эмоция всегда содержит *субъективную* (обнаруживаемую в прагматическом аспекте коммуникации) ложь, хотя часто прячется за *объективную* (то есть чисто семантической) «правильностью».

Следующий важный аспект Работы состоит, как и в случае с привычками, в исследовании различных функций, которые «прикреплены» к данной отрицательной эмоции, выполняются ею. У тех, кто работал над привычками, уже есть некоторый опыт такого рода анализа. Поэтому здесь можно остановиться только на двух крайне важных, но частных аспектах этой темы.

Первый, как мы уже говорили, состоит в том, что отрицательные эмоции — привычный и типичный для нашей «культуры» канал эмоциональной связи между людьми. И трудность состоит в том, что если они убираются, то часто ничего другого просто не остается. Здесь с полной неотвратимостью действует закон, о котором Гурджиев однажды сказал Успенскому: «Ничто так не разделяет людей, как Работа».

Человек, «выдирающийся» из сети отрицательных эмоций, часто одновременно с этим теряет привычные связи с людьми, которые раньше казались «близкими». Как правило, он пытается «заставить» их тоже «работать над собой»; иногда это удается, чаще — нет.

Это ситуация, с которой приходится примириться. Свобода стоит дорого. Как сказано в классической книге: «Пусть мертвые хоронят своих мертвецов». Ученику же предлагается «взять свой крест и следовать за Учителем».

И здесь есть «благая весть». Все, кто когда-либо проходил этот участок пути, подтвердят, что, лишившись «слишком человеческих» (на самом деле псевдочеловеческих, лучше сказать — «адских») связей с другими людьми через отрицательные эмоции, человек вовсе не остается в одиночестве, как многие боятся. Напротив того, он быстро обретает *реальные* эмоциональные связи, иногда с теми же самы-



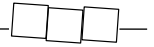
ми людьми, иногда — с другими, которые начинают ему гораздо больше нравиться.

Еще одна важная функция отрицательных эмоций состоит в том, что ими пропитан, пронизан, а часто на них держится, как на остоле, наш «образ себя». Конечно же, «я» — это, например, тот самый «недотыкомка», неудачник, неумеха, невезучка, которого все обижают, которого никто не любит, на котором все только «возят воду», — и прочее в таком роде. И это дает обладателю такого «образа себя» множество «преимуществ» в жизни. У Берна эта игра называется «Чего вы хотите от человека с деревянной ногой?».

Не стоит соблазняться крайностью этого примера. Конечно, мы с вами не такие. Или только «немножко такие». Насколько? В чем? Кем или чем я буду, когда у меня не будет вот этой, конкретной отрицательной эмоции? Кем или чем я буду, когда у меня не будет целого слоя отрицательных эмоций — тех, которые я сейчас, сходу, могу в себе увидеть? Узнает ли меня тогда, как в известном стихотворении Маршака по мотивам «Сказок матушки-гусыни» («Сказка о старушке»), моя любимая собачка?

Сюда вполне подходит знаменитый вопрос, который Эрик Берна задал алкоголизирующейся старушке: «Мадам, что вы будете делать, когда бросите пить?» Напомним, что отрицательные эмоции вполне подобны разного рода зависимостям, вроде алкогольной или наркотической — психологически, биологически и во многих других отношениях.

(Продолжение темы см. в 3–3–3)



3–2–10. Образ жизни

Получив некоторый опыт работы с психотехническими элементами, мы можем теперь перейти к более целостному, системному взгляду на то, как эти элементы собираются в то, что можно назвать образом жизни.

Образ жизни это — извините за тавтологию — то, как мы живем. Однако обычно человек, если не занят специально рассмотрением своего образа жизни, имеет не очень внятное и, как правило, не очень адекватное об этом представление.

Однажды ко мне на консультацию пришла молодая женщина, я, — как я всегда делаю, — стал расспрашивать ее, как она живет. Потом я коротко пересказал ей то, что от нее услышал. Она сидела, сама не своя. Она могла все это рассказать, как бы «передавая» (пере-сказывая) некое содержание, — мне, или подруге по телефону, или бывшей однокласснице в каком-нибудь чате, — но когда я ей вернул ее описание и она вдруг осознала, что *вот так она на самом деле и живет*, — это оказалось для нее совершенно новым и ошеломляющим. Ничего больше не потребовалось: все ее беды настолько очевидно были связаны с ее образом жизни, что, не изменив его, нечего было и надеяться «решить проблемы» (ср. 1–1–4).

Образ складывается у смотрящего (в широком смысле слова, не только визуально). Образ жизни может быть увиден тем, кто его рассматривает. При этом в рассмотрении и описании используются определенные средства, в зависимости от которых в этом образе будет усмотрено то или иное.

Для начала можно описать условия жизни: где человек живет, с кем, чем занят — работает, учится и т. п., каковы его материальные обстоятельства, в частности, кого он содержит или кто его содержит (если это имеет место). Можно рассмотреть сферы его жизни: кроме основных занятий (работы, учебы), это могут быть другие социальные сферы (когда-то это называли «общественной работой»), быт (семейный, например), отношения, друзья-знакомые, хобби. Полезно обратить внимание на отношения с культурой и «культурными объектами» — когда и как происходит контакт с культурой (и какой культурой), насколько это важно в жизни. Отдельно можно отметить наличие или отсутствие пневмотехнической, так называемой «духовной» жизни. Уже отмечались некие особые сферы жизни: сон, мечтания, сфера желаний — исполняемых и неисполняемых. Для читателей этой книги, возможно, одной из сфер их образа жизни будет Работа-над-собой (см. 3–1–1).

Весьма существенно для нашей жизни, как живет нашему *организму*, и как он, организм, себя ведет — насколько благополучен, здоров или чем-то болен, и т. п. Здесь могут быть полезны представления *этологии* — науки о поведении биологических организмов. Можно описать свое (привычное) пищевое поведение, свои органические ритмы (фазы бодрствования и сна), характерные настроения и их смену, сексуальное поведение и др. Вообще ритмы — один из важнейших моментов организации образа жизни.

Можно описать как устроен обычный день человека, его неделя, год. Жизнь одних людей более или менее регулярна и определена, другие живут по видимости не так упорядоченно, но если посмотреть внимательно, за кажущимся хаосом, скорее всего, проглянет определенный порядок. Если нечто происходит в жизни человека один раз — это может быть случайностью. Если повторяется дважды — это может вызвать и третье повторение, и так возникает некая закономерность.

Образ жизни может быть более или менее постоянным («вот так и живем»), временным — жизнь студента, который скоро окончит институт и, очевидно, после этого будет жить иначе, или жизнь жениха, который в назначенный уже день собирается жениться, и начнется у него другая жизнь — жизнь семьянина. И наконец, может быть переходный образ жизни, когда старое уже кончилось, а новое только начинается. Это когда свадьба уже состоялась, молодожены уже вернулись из путешествия, и жизнь начинает «налаживаться». В этом — переходном — образе жизни есть много возможностей, и нужно помнить (в текущем режиме это, к сожалению, не очевидно), что при стабилизации возможности будут закрываться, нечто сложится так, как оно сложится, и менять что-то потом будет гораздо труднее.

Возвращаясь к идее ритма, можно сказать, что течение жизни — дня, недели, года — представляет собой более или менее регулярную смену деятельностей, сфер, субличностей, состояний. В этом состоит одна из трудностей описания: из разных субличностей (состояний, настроений, сфер) образ жизни представляется совершенно по-разному. Удачно завершив проект на работе, человек может подумать: «Вот это жизнь!», а вернувшись домой и обнаружив там непослушного подростка-сына, который опять прогулял школу, он увидит свою жизнь совершенно иначе. И то и другое видение может быть подлинным, искренним, «настоящим», — но совмещение их в единой картине жизни этого человека требует выхода за пределы этих субличностей и состояний, особого, «собирающего» взгляда.

Образ жизни можно рассматривать в трех срезах: на макро-, мезо- и микроуровнях. Макроуровень — это описание, в котором человек учится, допустим, в определенном институте, или работает на какой-то фирме. Мезо — какое у него в институте расписание, а для работника фирмы — в каком отделе он работает, какие задачи выполняет, и пр. А реально питает нашу душу микроуровень, то есть то, как это все происходит на самом деле.

Субъекты этих трех срезов образа жизни оказываются при ближайшем рассмотрении довольно разными. Субъект, например, обучения в институте (макроуровень) — существо вполне абстрактное и в какой-то степени фантастическое, так что он может даже предполагать, что заодно с получением диплома он получит «профессию». Субъект мезоуровня — это тот, кто вставлен в какие-то расписания, рамки, отношения. А субъекты микроуровня — это мы, так или иначе проживающие дни, часы, минуты, секунды, мгновения своей жизни.

Обычно эти срезы или уровни слабо согласованы между собой. Вот на макроуровне молодой человек учится в институте и, может быть, полагает, как было замечено, что он при этом получает «профессию». На мезоуровне он ходит (или не ходит) на лекции и семинары, сдает (или не сдает) зачеты и экзамены. Предполагается, что он «учится», но, как правило, вопрос о том, насколько эффективно в отношении обучения его движение по учебному расписанию, и как нужно было бы организовать свой образ жизни, чтобы действительно эффективно чему-то учиться, и чему именно нужно учиться, — это вопрос вполне открытый. Его хождение по лекциям и экзаменам — это скорее удовлетворение потребности разного рода инстанций в тех или иных отчетах, нежели действительно организация процесса обучения. Конечно, можно даже в этой — не для того созданной — системе так ходить на лекции и готовиться к экзаменам, чтобы действительно чему-то научиться. Но это требует специальной организации мезоуровня, совсем иной, нежели обычная стандартная организация.

Как рассказывала одна студентка, занимаясь каким-то предметом, она не «учит материал», а набирает разные книжки по данному предмету и старается понять, о чем это все. А понимая это, она уже найдет, куда положить те частные знания, которые ей предлагается освоить к экзамену. Сейчас такое обучение тем легче организовать, что интернет дает доступ к любым материалам: лекциям ведущих мировых специалистов, подробно расписанным учебным курсам

с заданиями и упражнениям и т. д. Такая организация на микроуровне потребует специальной организации на мезоуровне, что может оказаться специальной и нелегкой задачей: как обустроить свой день, неделю, течение всего курса обучения, чтобы все это реально и эффективно происходило?

Таким образом, согласование макро-, мезо- и микроуровней требует специальной технической работы (ср. 3–2–12), а сами по себе в обычной жизни эти уровни как правило остаются рассогласованными.

Рассмотрев внешнюю канву жизни человека — его день, неделю, год, его привычки, обязанности и пр., — мы, может быть, еще не добрались до того, как же «на самом деле» живет этот человек, что ему в его жизни действительно важно.

Один клиент рассказывал, что он чувствует себя собой полчаса в день — утром, когда он просыпается раньше всех, идет на кухню, заваривает себе кофе и сидит там один, пока все не проснулись. Потом ему нужно вести ребенка в сад, потом он идет на работу, с работы — снова в детсад, потом домой, дома жена чего-то хочет от него, и так до момента, когда пора ложиться спать. Но эти утренние полчаса — это его время. Похоже, что на все остальное время он как бы сдает себя внаем — службе, семье, Морфею — не чувствуя, что это его жизнь.

Или вот заядлый рыболов, который живет по выходным и в отпуске, когда можно поехать на речку, а остальное время пребывает в ожидании этих счастливых дней. С другой стороны, один знакомый физик рассказывал мне, как он, переехав в другую страну, где его ценили как серьезного ученого, просыпается каждое утро с чувством ожидающего его счастья, потому что можно идти на работу, где не нужно будет заполнять отчеты и требования на каждую мелочь со склада, а можно будет действительно заниматься любимым делом: задумывать и ставить эксперименты, писать статьи и пр.

Такой акцент может окрашивать всю смену дел, мест и состояний, придавая жизни то или иное настроение. Но и у других занятий и пространств могут быть свои настроения и характерные состояния. Таким образом, можно увидеть свой образ жизни как смену этих настроений и состояний.

Разной может быть и мера «включенности» сознания (ср. 3–3–1). Э. Л. Росси утверждает, что в режиме дневного бодрствования со-



знание так же флюктуирует, как ночью сменяются фазы сна¹. Рассмотрим ритм колебаний ясности сознания в контексте прочих циркадных ритмов — важная задача описания и анализа образа жизни.

Смену состояний и занятий можно понимать как смену субличностей, характерных для данного человека. Как правило, это — субличности для работы и субличности для дома, может быть, какие-то субличности для различных хобби, восприятия искусства, прогулок на природе и т. д., и т. п. Субличности эти довольно разные, у них разные картины мира, разные предпочтения, настроения, повадки и даже характеры. Доминантный, требовательный на работе начальник дома может быть (хотя может и не быть) мягким, нежным отцом и мужем. Уверенный в себе опытный походник может быть в городской жизни растерянным, неприкаянным офисным работником и т. д. Характерную для данного человека смену субличностей можно образно представить в виде «хоровода», день за днем, неделю за неделей, год за годом возвращающегося — после известных перемен — определенные субличности на их привычные места.

Частным субличностям, состояниям и фрагментам жизни с их особым настроением свойствен определенный «тон» — как можно говорить об общем тоне или настроении картины. В одних сферах своей жизни человек чувствует себя комфортно, в других ему неуютно, в одних он счастлив, в других ему как бы неловко. Нередко «тон» определенных сфер жизни передается в осознание своей жизни в целом, окрашивая ее тем или иным образом. Или общий «тон» образа жизни складывается из соотношения настроений различных сфер, из их соответствий и противоречий.

Так мы приходим к вопросу о том, как образ жизни переживаетеся и осознается.

Человек осознает свой образ жизни, рассказывая о нем различным людям, а также составляя «отчеты» в своем внутреннем диалоге. Если такое осознание не поставлено как специальная задача, обычно оно фрагментарно и — из разных субличностей — более или менее пристрастно. Разные субличности по-разному расставляют акценты, разными оказываются ценности и критерии оценки.

Если человеку нравится его работа, он, может быть, будучи там, считает важным именно это, рассматривая все прочее как отдых («ре-креацию», восстановление), готовящий его к следующему тру-

¹ Росси Э.Л. Волновая природа сознания // Эволюция психотерапии. Т. 4. М., 1998.



довому дню. Но оказавшись дома, в другой субличности, он, может быть, особенно ценит возможность побыть с любимой дочкой, рассказать ей сказку на ночь. Если ему удастся и хорошо поработать, и побыть с дочкой, он воспринимает свою жизнь как удачно сложившуюся. А если кто-то на работе сильно устает, так что, придя домой, может только вяло обсуждать с домашними подтекающий кран и плохую погоду, — такая жизнь, естественно, осознается как не вполне благополучная.

Возможно, следуя привычным интроектам или будучи в слиянии с кем-то из «своего круга», человек осознает свою жизнь в представлениях, которые для него самого на самом деле не важны. Например, женщина в «своем кругу» считает себя вполне благополучной — по семейному и общественному положению, размеру заработка, наличию машины и величине квартиры, хотя при этом она может быть совершенно не удовлетворенной в отношении чего-то, что ей действительно важно.

Недовольство своей жизнью может быть как конструктивным, так и деструктивным. Если оно проявляется только в ворчании и отрицательных эмоциях, это вряд ли ведет к совершенствованию. Но если человек, будучи недоволен своим образом жизни, может рассмотреть его как лабиринт (см. 1–1–4), который нужно исследовать и из которого нужно искать выход — выход, конечно, будет найден.

Психотехническое отношение к своему образу жизни подразумевает возможность не только его осознания, но и — при необходимости — его коррекции.

При этом имеет смысл стремиться не к экстремумам — «как можно больше хорошего» (например, денег) и «как можно меньше плохого» (разного рода неприятностей), — а к оптимальному распределению. Один мудрый человек как-то говорил: «Все ценят и уважают опытных людей, и даже сами хотели бы быть такими, но при этом всячески стараются избегать всего, что могло бы принести этот самый опыт».

Может быть, необходимы какие-то изменения в определенных элементах — привычках, обязанностях, реализации или сдерживании желаний и т. д. Но здесь нужен «стратегический» подход: небольшое изменение в каком-то элементе может привести к значительным изменениям целого. Как мы помним (см. 1–1–4), в лабиринте жизни следует не пытаться беспорядочно решать проблемы того



уровня, на котором человек находится, а искать дающие энергию артефакты и поднимающие на другой уровень порталы. Стратегический подход требует нахождения того элемента, который действительно изменит всю систему в нужном направлении.

Во многих случаях важным может быть изменение (оптимизация) циркадного ритма. Многие люди жертвуют часами сна, чтобы в поздние вечерние (ночные) часы почувствовать себя якобы «свободными», и тратят это время на блуждание по интернету или сидение за телевизором. Потом утром они чувствуют недосып, с трудом дотягивают рабочий день, а к вечеру опять хотят «расслабиться». И так повторяется изо дня в день. Если же применить волю и установить нормальный режим сна, жизнь может стать ощутимо более качественной.

Вообще в течение дня (также как недели, а иногда и года) есть моменты, которые важны для организации и протекания всего остального. Многие психотехнические (а также и пневмотехнические) школы рекомендуют вечерний просмотр дня, предлагая для этого разные методы и техники. В момент засыпания также можно давать себе установки на хороший ночной сон и на состояние утром. Часто и не без основания указывают также на важность начала дня, его первых моментов. Хорошо встречать день, осознав свою связь с Высшим, люди религиозные часто встречают день утренней молитвой. Формы могут быть весьма разными, может быть достаточно просто встретить солнце и порадоваться новому дню. Если же с самого начала встречать день недовольством, это может задать тон всему дальнейшему.

Возможно, что элементарные психотехнические действия встречают сопротивление так называемого невротического характера. Психотехника вообще, как правило, нуждается в поддержке психотерапии, так же как психотерапия не работает без адекватной психотехники. Чудо состоит в том, что наши пороки, неврозы, сценарии на самом деле оставляют нам очень много места, от них свободного. Не то чтобы у нас часто бывали состояния, свободные от всех наших неврозов, сценариев, характера, но любая частная тема, любой частный невротический механизм, сценарный паттерн и т. д. *не владеет нами целиком*. Как отметил однажды П. Д. Успенский: «Если бы мы могли быть последовательными существами, мы все давно были бы в сумасшедшем доме». Но, к счастью, мы не способны свои сумасшедшие идеи последовательно реализовывать, и бывают моменты, когда мы от них свободны.

Важные моменты дня связаны с более ясным и целостным сознанием. Эти моменты у разных людей возникают в разное время, тут



нужно наблюдение и умение приспособить себя к своему внутреннему ритму. К сожалению, в социальных отношениях и в регламентации работы не часто принято обращать на это внимание. Но по возможности к своему ритму лучше прислушиваться и ему следовать.

То же относится и к межличностным отношениям. Если для человека, допустим, актуальны отношения с мистером X, ему нужно находить моменты, где есть точки равновесия, и в этих моментах определять и поддерживать отношения в том виде, в каком они ему кажутся правильными. Это, разумеется, касается и всех прочих аспектов жизни, которые мы хотим как-то совершенствовать.

Вообще целостность образа жизни следует поддерживать и регулировать из наиболее ясных состояний. Так, опытный велосипедист поддерживает равновесие из состояния равновесия, в то время как начинающий пытается корректировать наклоны из состояния наклона, что приводит только к вихляниям и в конце концов падению.

Совершенствование образа жизни предполагает не только психокоррекцию, но и расширение возможностей. Сравнивая свой образ жизни с тем, как живут другие люди — «ближние» и «дальние», человек может расширять свой кругозор и поле своих возможностей.

Здесь может быть несколько разных стратегий. Одна — систематическое изучение «меню», предоставляемых данной (суб)культурой, а потом и расширение исследований на другие (суб)культуры. При этом нужно помнить, что «теоретические» сведения о возможностях еще не гарантируют их использование — для этого нужно образование, обучение (ср. 3–1–2) и немалая воля.

Другая стратегия — использование складывающихся естественным образом «случайностей», дающих шанс выйти за пределы привычного. Такого рода случайности присутствуют в жизни постоянно, но, стремясь к стабильности, люди часто стараются их не замечать или избегать. Если же стремиться к расширению своего поля и к мобильности образа жизни, этими случайностями можно пользоваться.

Можно воспользоваться здесь классификацией, намеченной не без юмора Учителем Беинса Дуно¹.

Одни люди (Учитель называет их обыкновенными или «старозаветными») от рождения и до смерти живут, как выходит. Случай ими

¹ См.: Дуно Б. Путь ученика.



играет, и они, как молекулы в броуновском движении, под воздействием тех или иных толчков жизни, соседних молекул, каких-то течений, движутся, куда получится. И никаких возможностей как-то с этим обходиться у них нет, да такая идея и в голову им не приходит.

Следующий класс людей — это люди «талантливые» (или «новозаветные»). О них говорится, что «это люди, которые все путают». Они обладают возможностью в большей или меньшей степени сочетать, соединять доступные пути по жизни. В метафоре пути это люди, способные где-то выйти из поезда, пересестись на другой поезд, а если они чуть сильнее — то сменить, скажем, поезд на самолет, самолет на пароход, а если они еще сильнее — то и возможности где-то на верблюде доехать не испугаются. Одним словом, люди, которые по существующим путям движутся более или менее свободно.

И есть, наконец, люди гениальные, которые способны сами прокладывать новые, небывалые, неизведанные пути.

Человек, предполагающий за собой возможность выбирать свои пути, по-видимому, должен отвечать за то, как он живет. Впрочем, без соответствующей практики это утверждение остается чистой абстракцией. Для реализации этой ответственности необходимы как представление о расписании поездов и верблюдов, так и воля (см. 3–1–6) для того, чтобы пользоваться «пересадками», определяя свой путь.

3–2–11. Время как ресурс

И куда они торопятся
Эти странные часы?
Ой как сердце в них колотится,
Ой как косы их усы!
Ша, за вами ведь не гонятся!
Так немножечко назад.
А часы вперед, как конница,
Все летят, летят, летят...

Иосиф Уткин. Повесть о рыжем Мотеле

Не вдаваясь в сложные философские и психологические концепции времени¹, поговорим здесь о времени как о ресурсе. Можно различить три аспекта в отношении времени как ресурса. Хотя они взаимосвязаны, но время в них выступает по-разному.

Первое — текущее, проходящее время. Того, что время течет, часто не понимают дети, и когда от них что-то нужно, — идти, допустим, в детский сад, — приходится им это втолковывать. Вроде бы ребенок соглашается, что да, надо идти, да, надо одеваться, однако не понимает, что это надо делать в реальном времени, вот сейчас, и усаживается за свои игрушки.

Время, которое течет, вызывает к жизни такие представления как «тратить время», «проводить время», «использовать время», «проживать время», даже «убивать время» и пр. Время непрерывно утекает: «Снег идет густой-густой, в ногу с ним, стопами теми, в том же темпе, с ленью той или с той же быстротой, может быть, проходит время»². И невозможно, как отмечали древние, дважды войти в одну и ту же воду текущей реки.

Важным аспектом времени как длительности является циклическое время. Время, которое течет и утекает, циклично. В сутках, как говорят, только 24 часа, поэтому чего-то можно не успеть. Но это — особая тема.

Другой аспект — это время, нужное для того, чтобы что-нибудь сделать. Тут время является одной из двух составляющих энергии, которая, как известно, есть умножение времени на интенсивность усилия. В некоторых случаях время и усилие взаимозаменяемы, то есть если интенсивнее усилие, то меньше нужно времени на то, чтобы что-то сделать. В некоторых случаях время невозможно заменить интенсивностью усилия, — то есть нужно определенное время,

¹ См., напр.: Гайденоко П.П. Время, длительность, вечность. М., 2006.

² Пастернак Б. Снег идет.



не меньше, не больше. Нужно время, чтобы что-то было сделано или что-то произошло, или что-то было воспринято, получено. Хотя это и связано с постоянно текущим временем, но это — особый аспект времени.

И, наконец, есть еще одно время, в котором, в общем-то, мы все живем, — это социальное время, время разного рода согласований: куда-то надо прийти вовремя, куда-то можно успеть или не успеть, где-то нужно пробыть какое-то время, с кем-то нужно встретиться в определенное назначенное время. И это тоже какое-то особое время, это не то время, которое, «тратится», или «убивается».

Одним из аспектов социального времени является совместное время. Совместное время течет особенным образом. Фактически там (если это время двоих) три времени: (1) общее время того, что происходит, (2) мое время, (3) ее или его время.

Времена эти текут по-разному, и по-разному разные люди ставят здесь акценты: либо пытаются навязать свое время, свой ритм, либо подпадают под то, что им задают. Но можно соотносить то и другое, для этого надо суметь организовать такой ритм, который будет учитывать все три времени. Ярким примером может служить хороший музыкальный ансамбль.

В совместности возможны разные ситуации. Один случай, когда человек вынужден где-то присутствовать по социальным или экономическим причинам: отсиживать на работе, на каком-нибудь совещании и т. п., но ему это ничего не дает, то есть это как бы «не его» время.

Вспомним молодого человека, который считал «своим временем» те полчаса, когда он вставал раньше жены и ребенка, заваривал себе кофе, тихонечко его пил. Все остальное время он «сдавал внаем», сначала — семье (отвести ребенка в сад и др.), потом — службе, потом — опять семье (взять из сада, побыть с ребенком)...

Другой случай — такое время, которое в совместности проходит для человека лучше, чем если бы он был один. Очевидный пример — свидание, на которое человек приходит, потому что ему там хорошо.

Между этими полюсами — большой спектр разных ситуаций. Бывают совместности, которые интересны, бывают совместности, которые полезны, совместности, которые интенсифицируют энергию проживания и которые гасят. В одних совместностях мы чувствуем, что «тратим» время, а в других, — наоборот, что благодаря этой совместности мы «сберегаем» время, или проживаем время наилучшим образом.



И есть специфические неорганизованные совместности, где время действительно просто «тратится», если мы не умеем его занять чем-нибудь иным. Яркий пример — это очередь. Это совместность, общая заинтересованность, потому что всем надо к какому-то окошечку или в кабинет. Мы проводим это время совместно, но эта совместность нам ничего не дает, а скорее мешает.

Разумный тайм-менеджмент вовсе не стремится организовать («структурировать») *все* то время, которое попадет под руку организатору. *Организованное время можно представить себе как фигуру на фоне неорганизованного времени.* Это похоже на то, как писал Г. Г. Нейгауз о фортепианной игре: «Звук должен быть закутан в тишину, как драгоценный камень в бархат».

Практически это значит, что нужно предполагать какое-то время, которое «ничем не занято», и только на фоне этого времени появляются «фигуры»: занятия, которым отводится то или иное определенное время. Попытки распределить *все* время ведут к тому, что либо (в лучшем случае) планы не выполняются, либо, если они выполняются, рано или поздно (чаще рано) наступает переутомление/перегрузка/срыв, и всякое планирование, а также выполнение, вообще прекращается.

Нормальное «рабочее» время тоже, как мы уже говорили, неоднородно. Во-первых, нужно учитывать фазность бодрствования (аналогичную фазам сна), то есть флюктуацию (ступенчатую и континуальную) меры внимания, работоспособности и пр. Во-вторых, в нормально проводимом рабочем времени работе как таковой отводится не все время, необходимы перерывы, которые у разных людей занимают разное время, иногда до половины. Так что три-четыре часа «чистого» рабочего времени могут занимать от пяти до семи часов физического времени. Это нормально, важно только, чтобы «чистое» рабочее время было эффективно.

Итак, грамотный тайм-менеджмент всегда предполагает достаточный объем свободного времени, совершенно необходимого каждому человеку. И тут неизбежно возникает противоречие между «свободой» свободного времени и его «регламентированностью» в общем контексте дня. «Свобода от сих до сих — это как-то странно», — говорила мне клиентка, которой было трудно вовремя лечь спать, а утром трудно встать по будильнику.

Один юный любитель компьютерных игр рассказал мне, как он решил эту проблему. «Я погружаюсь в игру целиком, — объяснил

он, — и даже не думаю о том, сколько проходит физического времени, пока я лечу к другим планетам или сражаюсь с монстрами. Но в программу встроен будильник, который в нужный момент прервет игру и вернет меня “в жизнь”. Поначалу было трудно согласиться с тем, что меня выдернули, но потом я решил, что это тоже элемент игры, такая же “стрелялка”, отнимающая компьютерную жизнь. Будильник можно поставить так, чтобы не знать заранее, когда именно он прозвенит. Но в более или менее подходящее время он переведет меня в реальность, я пойду спать или помою посуду перед приходом мамы».

Психологически выражаясь, в режим свободы у этого молодого человека встроен режим необходимости, причем встроен по тем законам, которыми руководствуется его режим свободы. Так же в режим необходимости по законам тайм-менеджмента можно встроить допустимые для данного образа жизни моменты свободы.

Самым важным здесь будет вопрос, кто заинтересован в том, чтобы вернуться «в жизнь», и чье время организует тайм-менеджмент.

Один клиент (я уже рассказывал эту историю, но посмотрим на нее теперь с другой стороны), чьи успехи по работе были более чем скромными, — а он говорил, что хочет работать продуктивно, — рассказывал мне, как проходит его день. Он встает, совершает привычный утренний ритуал, спешит на работу (на работу почему-то все спешат), как-то проводит время на работе, потом возвращается домой. Дома его ждет (ждет ли?) семья, ждет не дожидается телевизор. Вот он ложится спать, и уже снова утро... День сурка продолжается. У меня возникло ощущение, что он чего-то недоговаривает. Я спросил: «Это все?» Он немного замялся и рассказал (уже с другим выражением лица): «Утром я встаю на полчаса раньше всех. Варю себе кофе, как я люблю, а потом тихо сижу со своей чашкой, чтобы никого не разбудить, и это время — мое!» И тут стало понятно, что все остальное время суток — 23 с половиной часа — просто «не его» время. Наверное, он сдает себя в аренду: сначала в офис, потом семье, потом Морфею... Понятно, что при таком отношении ко времени человеку не поможет никакой тайм-менеджмент. Как говорится, солдат спит, служба идет...

Тайм-менеджмент будет работать только для человека, который стремится оптимально организовать именно *свое* время, который живет и в компьютерных стрелялках, если они ему нужны, и на работе, если он считает, что это его работа, и дома, если это его дом.

Всегда вовремя.

...Клавдия Васильевна, доцент некоего института, уважаемый человек на кафедре, любимый студентами преподаватель, обратилась ко мне с простой, на первый взгляд, технической проблемой — проблемой опозданий на работу.

— Взрослый, казалось бы, человек, — рассказывала она, — а вот никак не могу на утреннюю пару прийти вовремя, всегда опаздываю минут на десять.

Я про себя запомнил это «всегда», а пока попробовал выяснить, как организовано утреннее время Клавдии Васильевны. Все как у всех — встать, отправить дочку в школу, разбудить и покормить завтраком мужа, самой поесть, привести себя в порядок — ничего такого, что невозможно было бы сделать так, чтобы выехать на десять минут раньше. Тайна постоянных опозданий явно лежала не здесь. Тогда я стал расспрашивать, как выглядит само опоздание, как Клавдия Васильевна входит в аудиторию, опаздывая на десять минут, как она себя при этом чувствует, как смотрят на нее студенты.

— Студенты смотрят нормально. Они как раз успели устроиться на своих местах, опаздывающие тоже уже вошли и сели, все готовы к моему приходу.

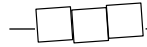
— А случалось, чтобы вы нечаянно приходили вовремя, к звонку?

— Случалось, и не могу сказать, чтобы это мне понравилось. Лекцию все равно начать нельзя, потому что студенты, которые уже пришли, шумно устраиваются, понятно, что ближайшие десять минут будут приходить другие, и тоже шумно рассаживаться, внимания к началу лекции не будет, а я люблю начинать прямо с самого важного, брать, как говорится, быка за рога, и тем, кто не услышал начала, будет уже трудно включиться в процесс. Так что мне пришлось выжидать эти десять минут, только при этом я не знала, куда себя деть: «светиться» перед глазами студентов, не начиная лекции, как-то странно.

— Так, может быть, вы не опаздываете к звонку, а считаете «стратегически» правильным приходить через десять минут после звонка?

— Получается так, — согласилась Клавдия Васильевна.

С тех пор я имел не один случай убедиться, что так часто бывает человек полагает, что нужно было бы приходить «по звонку», но внутри себя, не всегда сознавая это, опирается на другую стратегию. Люди, как правило, не опаздывают, а приходят тогда, когда на са-



мом деле считают нужным прийти, хотя бы это «самое дело» и отличалось от «официальной версии».

Читатель может возразить, что Клавдии Васильевне нужно было бы приучить студентов к тому, что лекция начинается ровно по звонку, что приходиться нужно заранее, и т. п. Это, может быть, верно, но это вопрос крупномасштабного изменения стратегии, что потребовало бы от Клавдии Васильевны не только приходов по звонку, но и многих других мер, в том числе, как принято говорить, «непопулярных». Нужно ли это было в данном случае — вопрос другой, к мнимым «опозданиям» Клавдии Васильевны отношения не имеющих.

Клавдия Васильевна действительно человек взрослый, и она точно приспособилась к ситуации, пока не считала нужным ее менять. А вот тоже взрослый сорокалетний инженер Федор Васильевич рассказывал:

— Когда начальство в очередной раз начало «борьбу за дисциплину», и директор и его замы каждый день по очереди утром вставали у проходной, во мне внутренне все вскипело. Мне, конечно, не хотелось нарываться на неприятности, но я просто не мог заставить себя угождать этим придуркам, которые рассчитывают таким смешным образом повысить производительность нашего унылого труда. И, опаздывая ровно на две минуты (с третьей минуты опаздывающих начинали значимо штрафовать), я проходил мимо надсмотрщиков, гордо глядя им в лицо.

Этот человек тоже приходил вовремя — ровно через две минуты после звонка. Вот какая точность. Время для него стало не столько ресурсом, сколько символическим способом показать начальству свое отношение к организационным нововведениям.

3–2–12. Управление ресурсами

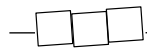
Одна из сторон жизни, которой можно сознательно управлять, — система деятельностей, которыми человек занят. Для этого необходимо сформировать соответствующую психическую структуру, описанию которой и посвящена эта глава.

Впрочем, сферы жизни можно разделить на два больших класса: система деятельностей, в которых человек участвует, где ставятся и достигаются определенные цели, и сферы, где целеполагание неуместно. Как пример первого типа сфер можно привести различные «проекты» — производственные, управленческие, личные. Можно поставить себе целью добиться определенных материальных благ, производственных успехов, социального положения и пр. Но бессмысленно ставить себе «цели» в любви, в наслаждении загородной прогулкой или в созерцании картины.

В качестве промежуточного случая, заставляющего задуматься, можно привести пример написания книги, в особенности, если это — художественное произведение. Конечно, целеполагание здесь необходимо, особенно если существует договор с издательством и книга должна быть написана к сроку. С другой стороны, качество книги, ее художественный уровень и смысл, ее «наполненность» не могут быть предметом простого целеполагания.

Таким образом, на одном полюсе оказывается целедостигающая деятельность, и здесь ценностью является, например, эффективное использование времени и других ресурсов. Другой полюс — жизнь детей или, к примеру, дельфинов, о которых, не без мифологизации, пишут А. и Н. Гратовски в книге «Принцип дельфина»¹. Авторы предполагают, что дельфины — это параллельно с нами существующая на Земле, разумная, но иначе организованная цивилизация. Жизнь дельфинов организуется тремя принципами: игра, внимательность и любовь. Они не занимаются никакой деятельностью, которая для них не была бы игрой. Они играют постоянно, при этом они концентрированно внимательны, на уровнях, которые у людей доступны самым развитым йогам. Они что-то делают только тогда, когда им это интересно, когда их это увлекает, когда они в этом живут. Игра длится до тех пор, пока доставляет удовольствие и интересна. Как только она перестает быть интересной и удовлетворяющей, она автоматически прекращается. Здесь время не «тратится»

¹ Гратовски А. и Н. Принцип дельфина. Жизнь верхом на волне. М., 2018.



(более или менее эффективно), а проживается — постоянно, непрерывно, это всегда «время жизни».

Можно ли и «деятельную» часть жизни организовать так, чтобы время, посвященное ей, не тратилось, а проживалось? Чтобы «homo faber» — человек трудящийся — не отдавал время своей жизни «внаем» достижению каких-то целей, но полноценно проживал это время?

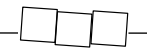
Выход, может быть, в том, чтобы сам процесс достижения поставленной цели был пронизан тем смыслом, который несет для человека поставленная цель. Для этого, разумеется, средства должны быть адекватны цели, в том числе в отношении проживания времени. Но в обыденном сознании мы редко можем удержать все уровни иерархии промежуточных целей. Как правило, мы ставим задачи, а потом создаем систему внутренних и внешних надсмотрщиков, чтобы заставить себя выполнять намеченное. Мы дробим задачи на подзадачи, под-подзадачи и т. д., и сознанию трудно сохранить в нижних этажах дробления смысл исходного целеполагания.

Таким образом, ценность эффективности — не более чем один из полюсов, крайность. Другим полюсом является наполненность, осмысленность проживания мгновений своей жизни. Биопсихические организмы большинства людей интенсивно сопротивляются попыткам эффективно — с точки зрения цели — организовать все время жизни, и поэтому настроенные на такую организацию схемы тайм-менеджмента, к счастью для тех, кто пытается их применять, не работают (см. 3–2–11). Реальная же задача состоит в том, чтобы научиться проживать свое время, не отказываясь при этом от постановки целей и задач и движения к их достижению. С этой точки зрения только те цели и задачи осмысленны для человека, которые могут достигаться посредством постоянного и непосредственного переживания.

Простейшая единица организации деятельности может быть условно представлена в виде трех функций: Командир, Штаб, Исполнитель.

Командир — воля (см. 3–1–6) — ставит Штабу задачу, выбирает вариант действий из того, что предложил Штаб и дает Исполнителю указание делать «вот это» и «вот так». Сам Командир не думает, думает за него Штаб, но зато он решает и добивается исполнения.

Штаб — анализ, понимание и проектирование — думает, но ничего не решает. Штаб находит и предоставляет Командиру варианты



решения задач, которые ставит перед ним Командир. Кроме того, Штаб получает обратную связь от Исполнителя и учитывает эту связь, по возможности — в реальном времени.

Исполнитель выполняет задачи, которые поставил Командир, дает обратную связь, снабжая Штаб материалом для размышлений. Но он не имеет права что-либо решать, это — другая функция.

Из этих единиц набираются многоуровневые иерархические структуры. Например, Исполнитель (не самого нижнего уровня) имеет в себе такую же структуру. Скажем, командир полка решает, куда движется полк, а командир взвода для исполнения этого решает свои задачи на местности и т. д.

Кроме этой вертикальной связи структур есть горизонтальная связь: определенная задача может и должна выполняться после другой, и сама необходима, чтобы была уместна и выполняема следующая.

Но кроме вертикальных и горизонтальных связей есть еще один тип связей, которые можно назвать функциональными. Каждая задача, помимо своей включенности в структуру определенной деятельности, как правило, обрастает дополнительными функциями, получаемыми из других структур (ср. 3–2–4).

Допустим, на некоторой фирме есть курьер, и он получает задачу взять какой-то товар в одном месте и доставить его в другое. Вертикально задача делится на подзадачи: надо куда-то на чем-то поехать, надо вступить в коммуникацию здесь с одними людьми, там с другими. Горизонтально задача описывается как последовательность действий: сначала заполнить накладную, потом взять товар и т. д. Подробность и детали вертикального и горизонтального членения (пунктуация) зависят от задачи описания.

Но в некоторых точках этого членения возможны дополнительные функциональные нагрузки. Скажем, этот курьер — симпатичный молодой человек, он забирает товар у секретарши фирмы — симпатичной девушки, и у них какие-то отношения. Приезжая к ней, он осуществляет не только фрагмент своей курьерской деятельности, но и фрагмент поведения в своих отношениях с девушкой. Для деятельности, которую мы обозначили как основную, это подчиненный момент, но для другой системы поведения, той, где у молодых людей отношения, передача товара секретаршей курьеру оказывается поводом для встречи. Имея в виду этот аспект своего поведения, молодой человек, допустим, оденется определенным образом, может быть купит цветы и т. п. И его дальнейшее движение будет до некоторой степени зависеть от этого дополнительного измерения.



Из таких узлов и пересечений в этих узлах и состоит человеческая деятельность. Вместо плоской вертикально-горизонтальной схемы мы получаем объем, в котором все со всем сложно переплетено. Для выявления подвопросных узлов и выяснения, как они устроены, нужен специальный анализ. Даже попытка описать таким образом один день окажется непростой: это будет схема со множеством измерений.

Принимая в расчет многофункциональное измерение деятельности, мы видим, что для определенного, взятого для анализа узла недостаточно спущенной по вертикали подзадачи. В этом узле возникает относительная свобода, и необходимо принимать какие-то решения, которые не обеспечиваются программами каждой из сошедшихся в «узле» деятельностей и которые, соответственно, не обеспечиваются внутренним Командиром одной из деятельностей. Пусть на небольшой шкале, но выборы эти могут быть экзистенциальными (см. 3–3–2), — пока не станут рутинной «политикой» в раз за разом повторяющихся ситуациях.

Впрочем, в действительности значительная часть поведения в таких ситуациях вообще осуществляется случайным образом, в рамках так называемого «полевого поведения» — куда человека случайно «потянуло», туда он и пошел. Ярким примером может служить «певчий дрозд» из фильма Иоселиани: блуждая по городу и останавливаясь везде, где ему интересно, он все-таки всегда прибегает в оркестр к тому моменту, когда должны вступить его литавры, — пока не попадает под машину.

Поскольку эта объемная и многоуровневая организация деятельности достаточно сложна, первая и, может быть, основная задача в области управления ресурсами состоит в понимании конкретной структуры взаимодействия разных деятельностей и поведений. Подходя к анализу структуры и организации своей деятельности, нужно увидеть и понять, как и какие подаются «на вход» требования из различных программ, как они соотносятся с собственными задачами и желаниями, что мы считаем обязательным, а где поддаемся искушению «полевого поведения». Нужно четко определять вызовы, которые получает человек в разных «узлах» пересечения его деятельностей.

В обычном состоянии сознания (которое Ч. Гарт называл «невротической рациональностью»¹) наши программы и проекты кон-

¹ См.: Гарт Ч. Пробуждение. Преодоление препятствий к реализации возможностей человека.



куруют за ресурсы таким образом, что «диспетчеры» этих программ выхватывают ресурсы (например, время) друг у друга, расхватывая их, как утки растаскивают упавший в воду кусок хлеба. Вот человек чем-то занят, вдруг выскакивает диспетчер другой программы, выхватил время-ресурс, и вот человек уже занят чем-то другим. Без специальной психотехники у большинства людей эти диспетчеры программ и проектов друг с другом не считаются и не имеют возможности делить ресурсы разумно и осмысленно. Конечно, в обычной жизни некоторая регулировка предоставляется обычными обстоятельствами — постоянно функционирующими обязанностями и привычками, но этого не всегда оказывается достаточно.

Чтобы распределять ресурсы сознательно, нужно не быть во власти диспетчеров отдельных программ, нужно создать в себе управляющую психическую структуру.

Начать можно с того, чтобы составить небольшой, необязательно исчерпывающий список тех программ, которые актуально выполняются. Уже сам этот список, взятый из самонаблюдения, может многих из нас удивить, потому что, наверное, он будет значительно отличаться от того, как мы это себе представляем в идеале, в абстрактном планировании. Когда человека спросишь, чем он должен или хотел бы заниматься, что для него важно, — он может составить какой-то список. А потом, когда он увидит список того, чем он реально занимается в последнее время на самом деле, окажется, что эти списки далеко не соответствуют друг другу.

Составив такие списки, обозначив в них, что происходит реально, и дополнив тем, что очень нужно было бы делать, можно директоров этих программ, — не диспетчеров, а именно директоров, — посадить за круглый стол (см. 3–3–1).

Предполагается, что директор видит устройство и смысл программы в целом. Каждая программа представляет собой сложное дерево, директор это дерево видит, а диспетчер — нет. И директор должен быть наделен властью принимать решения по поводу «своей» программы, и принимает их не из сиюминутной «левой» данности — «захотелось», «заинтересовалось», — а из смысла и общего движения всей программы. Но, с другой стороны, директор, обозревая контуры программы в общем, не вдаётся в мелкие детали, не суетится вокруг «вот сейчас заняться тем, а потом заняться тем» — это дело диспетчера.

Собравшись за круглым столом, директора программ обнаруживают, что ни один из них не видит жизни человека в целом. Поэтому они нуждаются в общем руководстве со стороны личности-в-целом.



Это экзистенциальная ситуация, где должна проявиться личность. Возникает необходимость обратиться к самому человеку, и он формирует Главного Директора, который определяет политику личности в отношении тех или иных программ, решает, кому, когда, какие ресурсы выделяются.

Однако это может иметь место только в ясном сознании, которое редко сохраняется надолго (см. 3–2–10). Но из этого состояния можно задать какие-то указания и регулятивы, «маячки», «ключи» и «манки» (словечко К.С. Станиславского), которые полусонного, «полевого» индивида притянут в нужное время с нужной энергией к нужному делу.

Впрочем, не будучи способен поддерживать такое сознание постоянно, человек может все же достаточно часто включать эту структуру, оценивая в реальном времени меняющуюся ситуацию, переосмысливая приоритеты. Тогда он может гибко отзываться на смену своих обстоятельств, интересов и состояний. При этом важно помнить, что отменить решение определенной инстанции может только одно в мире — другое решение инстанции того же (или стоящего выше) уровня.

Раздел 3–3. Субличностный анализ и Я-синтез

3–3–1. Общее представление о субличностях и субличностном анализе

Представление о субличностях в психологии XX века сформулировал Р. Ассаджолли, которому и принадлежит сам термин. Более или менее развитую технику субличностного анализа мы можем найти у Ф. Перлза (он субличности называет «частями») и Э. Берна (у него субличности именуется «эго-состояниями»).

Вот как Э. Берн пишет об этом: «Наблюдения за спонтанной социальной деятельностью... обнаруживают, что время от времени разные аспекты поведения людей (позы, голос, точки зрения, разговорный словарь и т. п.) заметно меняются. Поведенческие изменения обычно сопровождаются эмоциональными. У каждого человека свой набор поведенческих схем соотносится с определенным состоянием его сознания. А с другим психическим состоянием, часто несовместимым с первым, бывает связан уже другой набор схем. Эти различия и изменения приводят нас к мысли о существовании различных *эго-состояний*».

На языке психологии эго-состояния можно описывать как систему чувств, определяя ее как набор согласованных поведенческих схем. По-видимому, каждый человек располагает определенным, чаще всего ограниченным репертуаром эго-состояний, которые суть не роли, а *психологическая реальность*¹.

Э. Берн имеет в виду, разумеется, свою знаменитую триаду Родитель–Взрослый–Ребенок (именно их он называет «эго-состояниями»), но приведенная цитата фиксирует интересующий нас психологический феномен обобщенно. Под берновское описание вполне подпадают и перлзовские «части», и субличности Ассаджолли, и «внутренний ребенок» по С. Волински и многие другие подходы в психологии и психотерапии.

Знакомство с берновским транзакционным² анализом позволяет предположить, что Берн полагает эго-состояния даже *более реаль-*

¹ Берн Э. Игры, в которые играют люди.

² Некоторые не очень грамотные российские психологи до сих пор позволяют себе писать «транзактный анализ», между тем у Берна речь именно о транзакциях, «акт» же, как нетрудно понять, — это нечто другое.

ными, чем так называемая «личность», и что реальность «эго-состояний» до некоторой степени определяет не только психологическую, но также и социальную реальность.

Нетрудно почувствовать, насколько это противоречит не только большинству других психологических теорий, но и представлениям здравого смысла: с точки зрения последнего каждый из нас является одним, единым человеком, который «очевидным» образом определяется, с одной стороны, своим физическим телом, с другой — паспортом (водительским удостоверением, счетом в банке и пр., то есть «социальным телом»). Ведь избирательными, скажем, правами, наделен какой-нибудь Петр Николаевич Васечкин, а вовсе не его «эго-состояния». Даже обсуждая идею эго-состояний, мы говорим о «его» эго-состояниях, — то есть считаем «его» все-таки более «субстанциальным», а состояния — в соответствии с устройством нашей речи — называем «его» состояниями.

Фактически Берн (и не только он) утверждает, что «на самом деле» (то есть на психологическом «самом деле») это не так, что человек не един. И с точки зрения этого подхода непросто оказывается вопрос, когда человек является (и является ли вообще когда-нибудь) «самим собой»: как мы увидим далее, это — основной вопрос Я-синтеза, то есть уже здесь можно предположить, что это «бытие самим собой» не дано изначально, а может/должно формироваться.

Полезно упомянуть здесь другие психологические концепции, где более или менее всерьез принимается реальность субличностей. Уже упоминался психосинтез Роберто Ассаджоли, где часто идет речь о «субличностях». В гештальттерапии Перлза аналогичный феномен именуется «частями», и технически устраиваются целые сцены между «частями» клиента; например, их рассаживают по разным стульям (техника «пустого стула») и предлагают поговорить друг с другом на тему, вызывающую конфликт между ними.

Отсутствие единства личности, ее «множественность» — одно из краеугольных положений представлений о человеке Г. Гурджиева. При этом ученику предлагается не «поверить» в это положение как в некую далекую от него теорию, а *практически проверить* это посредством *самонаблюдения*, убедиться в этом для самого себя (для чего предлагаются специальные методы и процедуры).

Предполагается, что когда ученику это удастся, это приведет к двум линиям следствий. Во-первых, перед ним реально встанет, — и станет одной из центральных в его работе над собой, — задача «объединения себя». Для решения этой задачи у Гурджиева, как

и в любой хорошей психо- и пневмотехнической традиции, есть свои средства¹.

Во-вторых, полностью убедившись для себя (практически, а не абстрактно-теоретически) в том, что психологическая реальность именно такова, ученик будет более адекватно с ней обходиться. Например, он будет осторожнее «подписывать векселя» (Гурджиев отмечает, что некое проявившееся на миг «я» в человеке может подписать вексель, по которому «ему», — то есть всем другим его «я», — придется расплачиваться всю оставшуюся жизнь.)

Начавший работать ученик скоро заметит, что вторая линия — более адекватное обхождение с реальностью разделенных субличностей, — является одним из важных и мощных методов первой линии: работы объединения, «интеграции».

Одно из ближайших оснований этого состоит в том, что интеграция не обязательно предполагает «гомогенизацию» субличностей, то есть их «сплющивание» в один план, фактически — их взаимную ассимиляцию. Интегрированные личностные структуры могут иметь иерархическое строение, то есть могут сами «состоять» из субличностей более низкого порядка, но особым образом организованных (см. далее пример творческого развития пианиста).

Однако наблюдаемая реальность может осмысляться по-разному, в зависимости от теоретических и идеологических представлений наблюдающего (при этом она и наблюдаться будет несколько по-разному, так что при тонком рассмотрении может даже возникнуть вопрос о том, одна ли и та же «реальность» наблюдается, но от этого мы сейчас отвлечемся).

Образно можно представить себе схему, через которую человек смотрит на действительность, как «очки с сеточкой», причем рисунок этой «сеточки» может быть разным².

Факты «множественности личности» или различных «эго-состояний» как психической реальности при другом рассмотрении могут быть «отработаны» как различие «настроений» или даже — то же слово, но в ином значении — «состояний» *одного и того же* человека (субъекта, личности, «я»). Человек может сказать: «Я тогда был усталый (невнимательный, сердитый, обиженный, злой, ребячливый, любящий и пр.)». При этом предполагается некое «я», постоян-

¹ См., напр.: *Успенский П.Д.* В поисках чудесного; *Он же.* Четвертый путь.

² Почему-то посмотреть без «сеточки» никак не удастся. Как писал своим ученикам в Коринфе апостол Павел, «ныне видим как сквозь тусклое стекло...»

ное и «субстанциальное», которое меняется в некоторых отношениях в зависимости от «состояния».

Мы можем говорить, что «я» нахожусь в каком-то состоянии; например, «я испуган». А можем говорить про реальность «эго-состояния», например, Внутреннего Ребенка, который боится агрессии. «Я» может измениться: «Я взял себя в руки и перестал бояться». И то же самое можно описывать как другое «эго-состояние»: Взрослый (воплощенный в теле того же человека и появившийся при определенных условиях) хорошо знает, что бояться нечего, что этот «страшный убийца» не вылезет из экрана телевизора и «физически» не сделает детям, которые смотрят «ужастик», ничего плохого.

Представление о субличностях (эго-состояниях, «частях») обладает своими преимуществами, — как теоретическими, так и психотехническими, — которые будут обсуждаться и разворачиваться в этой части книги.

От этого представления возможны два направления движения: одно из них акцентирует интересубъективные (межличностные), другое — интрасубъективные (внутриличностные) аспекты возникающей ситуации. Что касается первого, то, если это представление справедливо, практически полезно иметь в виду, что на определенных стадиях развития «ведет себя», участвуя в разнообразных социальных ситуациях, не «человек-как-целое», а различные субличности. Как замечает Гурджиев, одно «я» может быть совершенно не способным лгать, другое же «я» может солгать без затруднений. Берновские схемы транзакций (два столбика, состоящие из кружочков, и стрелки между ними) также описывают эту — межличностную — сторону дела. К ней же мы обращались, когда описывали различные роли, в которых может выступать человек в социальной ситуации (см. 1–1–5).

Во втором направлении особый психотехнический интерес могут представлять взаимоотношения субличностей внутри психики человека. Техника «пустого стула» (и некоторые другие) занята тем, чтобы выявить, *экстериоризировать* те субличности, из бесконечных диалогов, конфликтов, схваток и клинчей которых подчас состоит «внутренняя жизнь» обычного человека.

Рассмотрим несколько примеров, которые помогут освоиться с «субличностной» точкой зрения на психику человека¹.

Одним из типичных примеров может служить ситуация, когда человеку нужно что-то сделать, но ему то ли не может, то ли не

хочется. Вот типичная жалоба студентки: «Я должна написать курсовую работу, а мне не хочется. И я не могу себя заставить. Как мне заставить себя сделать то, чего я не хочу делать?»

Человек в этой ситуации оказывается разделенным: одна его часть (или субличность) уверена, что сделать нечто (например, написать курсовую работу) необходимо, другая делать этого не хочет. Доводы, в соответствии с которыми человек должен нечто сделать, могут быть вполне убедительны для одной субличности, но не приниматься другой — той, которой, собственно, и предстоит это делать. Та «я», которая знает, что нужно писать курсовую работу, — это *совершенно не та «я»*, которая будет (если будет) реально ее писать. У той «я», которая должна, в голове отношения с преподавателем (или мамой, или деканатом), а вовсе не формы английского герундия, о которых нужно писать. А у той «я», которой нужно было бы писать про формы герундия, совершенно нет охоты за это приниматься.

Для того чтобы курсовая была (или решительно не была) написана, то есть для того, чтобы выйти из клинча, нужно наладить между этими фигурами реальное взаимодействие. А для этого, как мы увидим дальше, их нужно экстериоризировать, то есть выявить в каком-то внешнем, поведенческом виде, — например, рассадить, как делал Ф. Перлз, по стульям, то есть предложить клиенту, пересаживаясь с одного стула на другой, говорить поочередно от имени каждой из субличностей.

Другой пример субличностного расклада — «и хочется, и колется». Наивному человеку может показаться, что это про розу с шипами: дескать, с одной стороны, определенной вещи хочется, а с другой стороны — это связано с какой-то опасностью в самой реальности. Но чаще дело обстоит гораздо сложнее. Есть некое «я», которому чего-то хочется, — например, подарить розу замечательно красивой Маше из 8 «б», и это порождает одно представление о реальности со своей линией рассуждений. И одновременно в том же Васе из 7 «а» есть другое «я», вполне солидарное с компанией сорванцов, готовых улюлюкать и вопить «тили-тили-тесто», что, как нетрудно догадаться, создает другое представление о реальности и другую линию рассуждений. Бедный Вася переживает при этом состояние, которое еще психоаналитики называли «амбивалентным»: одна его субличность явно враждебно настроена по отношению к желаниям другой. «Мама, которая не велит», тоже может иметь отношение к делу, формируя еще одну субличность со своим миром представлений.

¹ Со многими примерами читатель уже сталкивался ранее на страницах этой книги.



Еще один пример, где проявляются разные субличности. Когда человек уже совсем проснулся, пришел в свою наилучшую дневную форму, он может начать думать, как хорошо было бы вставать пораньше, часов, допустим, в восемь, а не спать до десяти: как бы много он успел сделать. Но на следующий день, когда наступает этот момент, — восемь часов, — и звонит будильник, он открывает полглаза и обнаруживает, что человек, который сейчас решает, вставать или не вставать, относится к этому совершенно иным образом. У него другая жизнь и другие доводы.

По форме это пример из Гурджиева-по-Успенскому, но на самом деле я рассказываю о своем личном опыте, потому что я так и сделал: посадил эти две (на самом деле оказалось, что больше) субличности рядом, и им много чего нашлось сказать друг другу, а в результате моя ситуация по этому поводу сильно изменилась.

Таким образом, если рассматривать его в категории субличностей, то это ведет к определенной психотехнической практике: субличности можно посадить рядом, попросить их обсудить подвопросную тему, и тогда, может быть, у той субличности, которая говорит, что хорошо бы мне вставать в семь часов утра (даже еще лучше, чем в восемь), поубавится энтузиазма, и она согласится, скажем, на девять, а у субличности, которой в момент пробуждения надо решать, встану я или посплю еще, поубавится негативизма.

Технология кажется простой, но *технически*, то есть реально и с реальными людьми, это не так просто.

Некоторые клиенты очень охотно усаживаются играть в эту игру и придумывают замечательный литературный сценарий. Вот, например, сидит клиентка и рассказывает: «А во мне еще есть такой танк, который на всех прет, прет, прет, а еще есть такой маленький зайчишка, который всех боится и так ушками прядает». Она фантазирует, и вроде даже то, о чем она рассказывает, к ней имеет какое-то отношение. Но никаких реальных субличностей нет. Почему? Чтобы было кому реально сесть на свободные стулья, *занять* их, нужно, чтобы им *было что сказать по своему делу*. Если, к примеру, это «дубль», которого человек, как у Стругацких в «Понедельнике», послал за зарплатой, то он по крайней мере знает, сколько денег ему должны были выписать, и если выписали меньше, он *искренне* возмутится.

Перлзовская «часть» (субличность) должна быть реальной частью человека, со своими интересами, своими заморочками, и нужно, чтобы ей было что сказать, в том числе в нештатных си-



туациях. У субличности, у реальной «части» должны быть реальные *интересы*.

С другой стороны, для этих субличностей нужно приготовить «стулья». Чтобы субличность могла проявиться, нужно организовать особую психотехническую коммуникацию, важным свойством которой является «свободный интерес». Рассаживание субличностей по стульям (субличностный анализ) потому и оказывается психотехническим действием, что в до-техническом состоянии они в человеке склеены, находятся в клинче, и между ними должен войти «рефери», разнять этот клинч, чтобы они могли начать взаимодействовать. Пока они в клинче, они так друг друга держат, что вроде их и нет, а есть единый «кластер»: и хочется, и колется, и не знаю что решить, и не делаю ничего.

Проявление субличностей требует рассаживания их по стульям в присутствии «рефери». Технически говоря, нужно договориться с клиентом, что сейчас мы его субличности усаживаем на отдельные стулья, и при этом мы не будем их критиковать, бить по голове, перделывать — по крайней мере для начала мы будем их выслушивать и выспрашивать.

Причем ведь субличности «там внутри» все время что-то друг с другом делают. И, видимо, что-то не то, что клиенту «самому», как целому, нужно. Чтобы их рассадить по стульям, чтобы устроить эту процедуру разделения субличностей, нужно обеспечить им гарантии неприкосновенности на переговорах. Нужно сохранить субличность с ее интересом, чтобы не дать соседке, с которой она раньше была в клинче, снова ее затюкать или снова войти с ней в клинч. Мы должны посмотреть (и дать увидеть клиенту), что эта субличность думает, какие у нее интересы, какие у нее опасения и т. д.

Допустим нам это удалось, субличности рассажены по условным «стульям», теперь они имеют возможность высказывать свои интересы, настаивать на своем. Но, как вы помните, и как мы все с вами знаем практически, это возможно только в тех условиях и как раз потому, что это чисто коммуникативная ситуация: действие приостановлено, все сидят и разговаривают. Пока, за «круглым столом», у субличности не будет возможности действия, будет только возможность высказаться. Что же дальше? Вот они сидят, высказываются, мы поняли, какие у них интересы. И что теперь с этими субличностями и их интересами делать?

Первую из имеющихся здесь возможностей можно назвать методом «круглого стола» или меж-субличностных переговоров. При



действительном желании часто оказывается возможным так договориться, что все интересы будут удовлетворены. Если не цепляться за «позиции», а смотреть на реальные интересы (как рекомендуют в технике переговоров¹), нередко оказывается, что материя реальности достаточно пластична, чтобы допустить необходимые трансформации.

Психотерапевт выступает здесь в роли «рефери», который, вмешиваясь в сам процесс достижения консенсуса, является гарантом объективности и безопасности переговоров. Позже клиент может научиться сам удерживать эту позицию, интериоризировать ее, создавая в себе собственного «рефери-интегратора», зачаток будущего Центрального Я (см. 2–1–6).

Эффективная договоренность требует, чтобы все заинтересованные стороны удовлетворили свой интерес, и, может быть, даже в большей степени, чем рассчитывали. Для этого нужен творческий подход к ситуации. По сути дела, это сделать нетрудно, — если это действительно делать, — но для этого нужно во время всей этой дискуссии держать субличности на стульях, то есть, с одной стороны, не дать им вскочить со стульев и опять войти в клинч или подраться, а с другой стороны, — что еще труднее, — не дать им «рассосаться», спрятаться под лавку. Нужно, чтобы они настаивали на своих интересах, отстаивали их. Это самая важная вещь: обеспечить не только наличие интересов, но мотивированность к поддержанию переговоров и обеспечение «творческой части» энергией.

Обеспечивается это целым набором условий. Во-первых, важна актуальность для человека самой проблемы. Если проблему можно не решать, а отложить (ну встает человек в десять часов, и бог с ним, если по условиям жизни он может себе это позволить), то оно так и будет продолжаться. Но если проблема действительно актуальна, если решать ее надо, или мотив достаточно силен, то это составит необходимое условие того, что субличности на стульях будут продолжать вести переговоры.

Второе условие, столь же необходимое, чтобы заинтересованные субличности продолжали участие в переговорах, — у них должна быть обоснованная надежда на то, что из этого что-то выйдет. Чем больше у клиента собственного и/или чужого опыта, что такое действительно происходит, тем легче обеспечить заинтересованность субличностей в продолжении переговоров. В этом преимущество групповых форм работы, например, в формате Перлза, когда терапевт работает с одним клиентом на «горячем стуле» в присутст-

¹ См., например, несколько прекрасных книг Р. Фишера и У. Юри.



вии группы в целом. Кроме того, важен опыт клиента в отношении межличностных переговоров и психотехнической коммуникации.

Еще одно обязательное условие, которое требует специального аналитического искусства, — участие в переговорах всех (или хотя бы основных) заинтересованных субличностей.

Вернусь здесь к примеру со своим утренним вставанием. Как оказалось, реально вопрос был вовсе не в том, что мне лень было вставать. Но раннее вставание для определенной моей субличности было накрепко связано с состоянием унижительного школьного рабства, когда меня заставляли рано вставать и могли отругать за опоздание, — и все это ради того, чтобы сидеть и слушать, как мой сосед по парте вяло бубнит то, что я и так давно знаю. Когда мне удалось объяснить этой своей субличности, что теперь я волен вставать или не вставать по собственному желанию, и ждут меня, когда я встану, интересные и приятные дела, — ситуация сильно изменилась.

Когда, наконец, достигнуто соглашение о том, как «мы» (субличности) будем вести «себя» в определенных ситуациях, необходима так называемая «пристройка к будущему». Нужно определить условия соблюдения достигнутого соглашения, установить возможные санкции, напомнить каждой из сторон, что она получает при этом все, что ей нужно, и т. д.

Возможны и более сложные ситуации. Например, может оказаться, что выделенная нами субличность представляет не один интерес, а группу противоречивых интересов. Такую субличность нужно дальше раскладывать на составляющие субличности и рассаживать их по своим стульям. Здесь есть свои структурные проблемы: однопорядковы ли получившиеся субличности (то есть можно ли их собрать за одним и тем же «круглым столом») или нужно провести какие-то предварительные группировки и переговоры и т. д.

Это хорошо видно на следующем примере из области искусства. В юности я имел возможность близко наблюдать развитие одного известного пианиста. На какой-то стадии творческого развития у него были две совершенно разные «манеры» для романтиков и для музыки XX века — две разные субличности для двух разных «музык». Совершенно иначе звучал рояль, менялось выражение лица и посадка за роялем, как будто играл другой человек. Постепенно по мере творческого роста он эти субличности («манеры») интегрировал в единый более богатый творческий облик, в единую творческую личность, хотя, конечно, Прокофьев по-прежнему звучал иначе, чем Шопен.

Но вот в более поздний свой период он стал играть на органе. Тут, наоборот, пришлось не синтезировать, а очень резко разделять,



потому что на органе играют совершенно иначе, чем на фортепиано, и ему нужно было очень точно, четко и жестко различать, «кто» он в данный момент — органист или пианист: прежде всего это касается аппарата рук и ног, но задействовано и все остальное, весь «строй души» разный. На «предметном» уровне здесь нужна не интеграция, а, наоборот, ясная дифференциация. Конечно, где-то «на высотах» все это соединяется в единой Музыке, но практически необходимы две разные субличности: Пианист и Органист.

Следующая методика — функциональный анализ субличностей.

Неудобная, мешающая клиенту субличность часто «живет» на том, что выполняет определенную функцию в структуре личности. Например, у большинства клиентов есть на службе внутренний Очень Критичный Родитель — «Грызла», выполняющая функцию контроля за поведением и деятельностью, а заодно и создающая обесцененный, «опущенный» образ себя. Ее, эту Грызлу, невозможно так просто выгнать, уволить, потому что тогда человек остается без контроля и без зеркала, в котором ему нужно себя видеть¹.

Необходимо, по-видимому, найти других исполнителей на функцию, другие способы исполнения функции. Если функция обеспечена и клиент получил соответствующий опыт, то можно ставить вопрос об освобождении Грызлы от обязанностей «грызлы» (а также об исключении должности «грызлы» из внутреннего штатного расписания).

Часто субличность выполняет не одну функцию, а три-четыре. Она тем и сильна, потому и может осуществлять свое грызлое дело, потому ее и не прогонишь, что она сидит одновременно на трех-четырёх функциях и говорит: «Ну да, с этим ты справишься иначе, а с этим, а с этим?» И тут нужно «дожать»: сначала проанализировать, понять, каковы эти функции (для этого технически может быть задан вопрос: «Чего ты лишишься, если избавишься от этой Грызлы?»), а потом последовательно обеспечить другой способ выполнения всех (или хотя бы основных) функций этой Грызлы. После этого ее можно будет уволить.

Впрочем, фрейдовская надежда, что достаточно проанализировать и понять, а дальше «само рассосется» (русский перевод латинского «*natura sanat*»), далеко не всегда сбывается. Реально психоте-

¹ Дальше мы увидим, что и контроль — СуперЭго, и зеркало — Бехолдер, в глазах которого ребенок оказывается таким или иным, в пределе развития авторизируются и перестают быть субличностями, становясь собственными психическими функциями.



рапевту, группе, а главное — самому клиенту, который работает над собой, стремится к собственной свободе, — нужно много чего «дожать». Мы нашли функции, нашли новых исполнителей на них, но исполнителей надо еще «нанять», то есть практически обеспечить действительно другое исполнение функций, а Грызлу надо еще на самом деле уволить. И все это специальные волютивные действия, которые надо совершать.

С теоретической точки зрения можно вспомнить, что все основные психические функции возникают в результате интериоризации (вбирания внутрь «себя») определенной внешней коммуникации. В этом смысле субличность может быть функцией (или набором функций), отягощенной личностными особенностями участников интериоризованной коммуникации, вообще «загрязненная» («контаминированная», пользуясь словечком Эрика Берна) привходящими обстоятельствами. Иными словами, субличность появляется тогда, когда функция или функции выполняются в некоторой определенной (не имеющей необходимого отношения к делу) «манере» и с «добавками», часто далеко не желательными.

Чтобы можно было осуществить перемену исполнителей функции, клиент должен отделить собственно функцию, которая ему необходима, от «добавок», которые портят ему жизнь. Для этого нужно вернуться к исходной коммуникации (которая интериоризована в виде рассматриваемой субличности) и посмотреть на нее новыми глазами. Вот два примера из практики.

Клиентка рассказывает, что хорошо управляется со своими делами на работе и дома, но только при условии, если она сама их себе назначила. Если кто-то (начальник ли, муж ли) говорит, что нужно сделать, — у нее возникает неприятное состояние неловкости, работа валится из рук, и хотя она сама тоже понимает, что сделать ее надо, это дается значительно труднее, чем если бы она делала это по собственной инициативе. Специально следует оговорить, что по многим вербальным и невербальным признакам в данном случае мы имели дело не с простым «подростковым негативизмом»: клиентка — вполне взрослый человек, как в смысле физического возраста, так и в своих отношениях с окружающими.

В результате расспросов выясняется, что в ранние школьные годы у нее была учительница, которая очень ее не любила и каждое «ценное указание» сопровождала «добавками» уничижительного характера. Обобщенно эту коммуникацию можно выразить



так: «Ты настолько глупая и скверная девчонка, что тебе специально приходится говорить о том, что другая сама догадалась бы сделать». Разумеется, у девочки это не вызывало энтузиазма. Но вместе с тем, по-видимому, учительница каким-то образом заняла в ее жизни важное место, и коммуникация с ней интериоризовалась настолько, что каждый раз, когда клиентке говорили, что надо сделать, — теперь уже без всяких дополнительных нагрузок, — она чувствовала себя «нехорошей» и униженной.

Выход из этой ситуации таков. Мы вернулись к первоначальной коммуникации и постарались выяснить, что же такое не нравилось этой учительнице. Выяснили, что у нее были свои дополнительные причины (для нашей темы несущественно, какие именно) не любить девочку, — от самой девочки никак не зависящие. Когда с позиции взрослого человека это понято, коммуникацию можно «переиграть», не принимая «добавки» на свой счет.

Другой пример. Клиентка обнаруживает в себе тонкое и хорошо компенсированное чувство, что она все время немного «не дотягивает». Выясняется, что ее мать, чувствуя себя неудачницей, все время завывала для девочки планку, чтобы та стремилась, но не могла быть полностью «успешной». Сложившуюся в результате функцию «стремления к все новым достижениям» клиентка очень ценит и не собирается от нее отказываться, а «недопрыг» она вполне может теперь объяснить тем, что мама, образно говоря, незаконно поднимала планку во время прыжка, и отнести эту особенность «на мамин счет», вполне понимая из своего теперешнего положения, какими трудностями в маминой ситуации это вызвано. Интересно отметить, что проведенный субличный анализ кроме решения исходной проблемы привел еще к значительным изменениям в общении клиентки с реальной мамой: раньше это общение ограничивалось возней по поводу «планки», теперь, увидев, в чем дело, клиентка смогла найти другие области и формы контакта.

Еще одно направление работы можно было бы назвать *воспитанием субличных*.

Вот пример. Клиент обнаруживает в себе в качестве отдельной субличности четырехлетнего мальчика, имеющего совсем другой опыт, нежели его собственный: по определенным причинам он в свои четыре-пять лет был отсечен от дальнейшего развития и сохранился в таком виде, каким был в то время. Эта субличность владеет большим запасом энергии и многого другого, клиенту сейчас недоступ-



ного. И вот клиент эту субличность высаживает на отдельный стул, начинает с ней разговаривать... И обнаруживает, что она, эта субличность, ему чрезвычайно не нравится.

Он представляет себе, какая «она», эта субличность, на самом деле: шумный, противный мальчишка, который постоянно всем мешает. Клиент даже может вспомнить, что он таким был, и *как* он таким был. И дальше он вспоминает, как сначала под внешним давлением, а потом внутренне с этим согласившись, лишал эту субличность возможности «вести себя» (то есть «его») таким не очень приятным образом. И дальше он говорит, как он (теперешний) не любит таких людей — шумных, никого не замечающих, захватывающих пространство и требующих к себе внимания. «Умом» понимая, что ее, эту субличность, надо ассимилировать, он согласен это делать только «умыв и причесав», то есть «перевоспитав» этого мальчишку.

Первый шаг к воспитанию — это то, что на несколько стершемся психотехническом жаргоне называется «принятие». Причем не пустое и формальное, которое совершенно неэффективно и никому не нужно, а то самое, что и есть «контакт». Клиент этой субличности прежде всего должен сказать, что признает ее существование как *части его самого*.

Но это признание означает нечто очень странное: он при этом должен признать, что та часть, с которой он раньше отождествлял «себя», — тоже всего лишь «часть», а не «весь он»! Это, прямо скажем, дорого стоит, но вместе с тем и очень дорого оплачивается.

Обратите внимание на разницу между холодноватой, рациональной формулировкой: «У этой субличности находится важная часть моих ресурсов» (и мне бы хотелось получить эти ресурсы, а ее саму выгнать куда подальше, чтобы ресурсы нам, а местные жители — в резервацию), — и совсем другой формулировкой: «Я признаю, что ты, субличность, хоть ты мне и не нравишься, — часть меня». И тем самым клиент признает, что та часть, с которой он себя до этой акции отождествлял, — тоже всего лишь «часть его». Это значит что то, о чем он раньше думал, что это «он сам», — не совсем «он сам», а «он сам» — это то, что получится, когда и если частям удастся договориться. Тонкое и хрупкое предощущение правдивости такого предположения является мотивационным ключом к возможности этой работы. Такое принятие дает клиенту шанс действительно вступить в контакт.

Тогда кстати может оказаться, что «противность» этой субличности, может быть, не является ее естественным и необходимым со-

стоянием, а вызывается какими-то ее реакциями на поведение осуждающей ее части относительно нее. Если, к примеру, она выставляет хамскую морду, это может быть ее ответом на непризнание ее за человека.

Теперь, когда клиент ее принял, нужно вернуться к вопросу, в чем же может состоять ее, этой субличности, воспитание. Внутренний Родитель, который должен возникнуть в клиенте для выполнения этой задачи, должен найти адекватные формы для воплощения энергии этого мальчишки, найти адекватные каналы для реализации этой энергии. При этом повадки, ценности и вкусы Взрослого в результате этой работы могут несколько измениться, обретя новую живость и энергичность.

Еще один пример. У девушки в девятнадцать лет был бурный роман, который плохо закончился, с большим эмоциональным срывом. После этого она решила, что «больше никогда и ни за что», и стала строить себя как разумного, рационального человека, а «эмоциональную» часть загнала под лавку, чтобы не мешала. Получился действительно очень разумный, интеллигентный человек, с которым приятно иметь дело, только живет она почему-то тускло и скучно, и вот еще симптом, с которым она пришла — малейшее эмоциональное событие вызывает у нее совершенно неадекватный поток слез. Ясно, что большая часть эмоциональности находится у той части, которая изгнана, и она, эта часть, лишенная реального опыта проживания различных ситуаций, импульсивна, неконтролируема, инфантильна — и прочее, что мы все так не любим в себе и в других.

Допустить эту часть до всего жизненного опыта — значит, что все то, что клиентка прожила после того, как изгнала ее, надо пережить заново, вместе с ней, с ее эмоциональностью. Посмотреть, «как бы «Я», если бы я была она, реагировала на ту или иную ситуацию». На каждом значительном событии из прошлого можно сопоставлять «свои» и «ее» оценки. Съеденный таким образом пуд соли послужит хорошим основанием для интеграции.

Можно заметить, что в предыдущих примерах обнаруживаются три типа субличного «расклада». Во-первых, это субличности, складывающиеся в опыте включенности в разные ситуации, разные поля деятельности, разные действительности. Во-вторых — субличности, по-разному относящиеся к одной и той же более или менее проблемной ситуации, в которой нужно прийти к некоторому общему решению. И, в-третьих, это субличности, с некоторой неуместной

«заинтересованностью» выполняющие необходимые психические функции (в частности, функции управления и подчинения, а также функции «отзеркаливания», необходимого для построения образа себя).

Поскольку следующие главы будут в основном посвящены второму и третьему типу субличного анализа, вернемся здесь еще раз к первому типу формирования и существования субличных.

Для более ясного представления о том, что же такое субличность, воспользуемся следующим примером. Возьмем артиста, исполняющего определенную роль — хотя бы, например, роль Гамлета.

Изначально эта субличность задается определенным материалом — текстом пьесы, требованиями к сценическому образу со стороны режиссера, установленными им мизансценами и пр. В первоначальном освоении роли артист формирует некий определенный сценический образ, выполненный в определенных художественных средствах, ему доступных — в его манере, со свойственным ему интонациями, хабитусом и пр. Этот образ можно — в соответствии с древнегреческой традицией и архетипом подхватившего эту идею К.Г. Юнга — назвать «персоной».

Персона включает все то, как артист исполняет роль — его средства и художественные приемы, выражения лица, позы и интонации, с которыми он произносит те или иные фрагменты текста, и т. д. И, наконец, артист сам так или иначе переживает свое исполнение роли, живет в этой роли.

Таковы три составляющие всякой субличности.

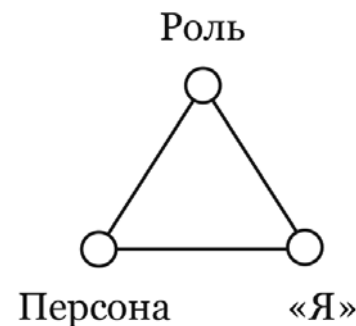


Рис. 6

В каком смысле можно говорить, что совокупность роли, персоны и жизни «Я» является субличностью в психике артиста? Он же,



вроде бы, хорошо знает, что он — не Гамлет. Однако столь же верно и то, что какое-то время артист живет этой ролью, вкладывает в нее сколько-то душевных сил, своего творчества, своих умений и, в каком-то смысле — «самого себя». Он, конечно, не Гамлет, но эта роль, этот «Гамлет», в нем есть и живет. И это вполне соответствует формуле, к которой мы дальше не раз будем обращаться: «Во мне есть (Гамлет), но я не (Гамлет)» (см. 3–3–3).

Разумеется, не все роли и исполняемые произведения вырастают для артиста в отдельные субличности, для этого нужно, чтобы в них была вложена достаточная энергия, работа и, так сказать, «жизнь».

Если эта роль удерживается в репертуаре артиста, воспроизводится и совершенствуется, происходит развитие этой субличности. Развивается и соответствующая «персона» (сценический образ), и представление о деталях роли (если, например, новые режиссеры предлагают новые сценические решения), само «Я» артиста развивается и переживает роль с новой глубиной и новым ареалом смыслов — не только художественных, но и личных.

Отметим здесь возможности иерархической организации субличностей. Данная роль (или произведение) может быть включена в определенный тип образов, характерных для данного артиста, но при этом у него же может быть другая «ветка» образов или субличностей, и далее эти «ветки» объединяются на еще более высоком иерархическом уровне. С другой стороны, какие-то «ветки» могут быть разделены и не нуждаются в синтезе. Выше мы уже говорили о таком примере в развитии музыканта-пианиста.

А теперь от роли, исполняемой артистом и так или иначе от него отделенной, попробуем перейти к сублиčnostям, более «вплетенным» в жизнь человека. Нетрудно заметить, что роли, которые мы исполняем «по жизни», обладают вполне аналогичными свойствами. Вот женщина становится матерью. Эта возникшая роль формирует в ней определенные способы поведения, отношений, переживаний, которые организуются в определенную манеру поведения, — и это и есть «персона»: вот так ведет себя эта женщина в качестве матери. Ее ребенок меняется, растет, — то есть меняется ситуация этой женщины как матери, и она нарабатывает новые оттенки своей «материнской персоны». Возможно, что при появлении второго ребенка эта «персона» приобретает какие-то новые оттенки, развивается. А возможно, что для другого ребенка у нее формируется иная персона, и теперь она уже исполняет «роль» матери в двух разных «манерах» и по-разному. Различными будут и ее собственные переживания.

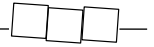


Может быть, читая эти строки, какая-нибудь мать воскликнет: «Но я же и есть мать!» Но ведь и артист там, на сцене, когда он — Гамлет, он и есть Гамлет, иначе что он там, на сцене, делает? А с другой стороны, женщина, исполняя определенной своей субличностью роль матери, может ведь быть еще и женой, и бухгалтером, и прекрасной танцовщицей, и много кем еще.

Таким же образом происходит формирование у многих из нас субличности, связанной с нашей профессиональной работой. Эта субличность в какой-то момент формируется, потом меняется, развивается, обогащается новыми сторонами. Более частные, детально понимаемые субличности объединяются в группы, те — в еще более объемные группы. Скажем, исследователь-физик может включить в свой «состав» субличность педагога, руководителя группы исследователей и т. д.

Все это могут быть субличности более или менее (в зависимости от задач анализа) дифференцированные, но не противоречивые.

К вопросу о том, как и чем обеспечивается их включенность в единую личность человека, мы вернемся в следующих главах. Теперь же обратимся к субличному анализу в ситуациях, когда имеют место противоречия и психотехнические проблемы.



3–3–2. Субличностный анализ и Я-синтез

Субличностный анализ может быть полезным, когда человек обнаруживает себя в каком-то противоречии, причем в ситуации, когда нужно принимать решение. Несколько примеров таких ситуаций мы уже приводили: утреннее вставание, необходимость делать то, чего делать не хочется (3–3–1), отцовство Ивана Ивановича Тапочкина (см. 1–2–4).

Вот еще несколько примеров таких ситуаций. Девушка уже около года встречается с молодым человеком. Пора определяться — либо выходить за него замуж, либо расставаться и искать кого-то еще — замуж-то пора, и хочется родить ребенка. И вот она в растерянности: в какие-то моменты она чувствует в нем близкого человека, полагает, что она его любит. В другие моменты он кажется ей совсем чужим, далеким и не любимым.

Еще пример. Клиент не может определиться со своим мировоззрением. Воспитан он советскими родителями во вполне «материалистическом» духе, а при этом человек, которого он очень уважает и которому во многом следует, занялся экстрасенсорикой и прочей «эзотерикой» и вот приглашает его на интересный семинар. Идти или не идти, предполагать ли, что «в этом может что-то быть» или отстаивать свое как-бы-научное (с естественными науками молодой человек, учась на экономическом факультете, не слишком хорошо знаком) мировоззрение?

И еще. В ситуации знакомства «с определенными намерениями» перед многими девушками и молодыми людьми встает вопрос, какое поведение в каких ситуациях допустимо, а какое недопустимо. В частности, какие-то нормы сексуального поведения кому-то кажутся устаревшими, с другой стороны, кому-то какие-то возможности кажутся слишком «свободными», а между тем вести себя как-то же надо — и при первой встрече, и при второй и третьей, если они состоятся.

Во всех этих ситуациях противоречия могут быть поняты как столкновения субличностей, которые в одном и том же человеке смотрят на жизнь и ее проблемы по-разному. Так, например, «любовь» и «отсутствие любви» к одному и тому же человеку можно понять как то, что одна субличность в девушке относится к молодому человеку одним образом, другая субличность — другим.

Чем такое представление может помочь девушке в ее ситуации? Приняв такой способ рассмотрения, она может описать и оценить те свои субличности, которые так по-разному смотрят на ее партнера. Возможно, что одну из них она увидит как наивную девочку, готовую

откликнуться на проявленное внимание, но не способную трезво оценить человека. А другая субличность, более «взрослая» и трезвая, замечая реальное поведение и образ жизни предполагаемого партнера, видит его ненадежность, эгоизм, неумение договариваться и пр. Обе субличности вполне реальны, чувства наивной девочки нельзя сбросить со счетов, так же как и сомнения и колебания более трезвой субличности. Девушке предстоит делать выбор.

Не исключено, что она побежит «советоваться» — с родителями, с подружками и друзьями, с психотерапевтом наконец. Психотерапевт, конечно, определенных советов давать не будет, а что касается советов остальных, то их, скорее всего, окажется много разных, — от «думай, как тебе с ним жить», до «надо доверять своим чувствам», — а решать и, главное, дальше жить или расстаться с молодым человеком, — ей самой.

Очевидно, что решение не может принять ни одна из названных субличностей. Если бы трезвая, взрослая субличность могла решить вопрос, она бы уже его решила, — но влюбленная наивная девочка ей этого не позволяет. Если бы наивная девочка могла настоять на готовности связать свою жизнь с приглянувшимся ей молодым человеком, она бы так и сделала, но более взрослая субличность останавливает ее своими сомнениями. Нужно найти в себе (может быть, с помощью терапевта, родителей и друзей) *кого-то еще*, кто может встать как бы «над» этими субличностями и «рассудить» их.

Эта более «высокая» (иерархически) субличность должна видеть каждого из участников спора, причем не только в семантике их мнений, но и в прагматике (в расширительном смысле слова) их воззрений: что каждая из них собой представляет, чего хочет от жизни, какими ценностями руководствуется. Вставая теперь, хотя бы частично, на ту или иную сторону, эта новая, вызванная необходимостью выбора субличность наделена как правом, так и обязанностью говорить от имени «Я»: выбирая способ поведения в данной ситуации, девушка выбирает себя.

Это — начало Я-синтеза, *необходимым образом дополняющего субличностный анализ.*

Таким образом, как уже было описано, формируется Твердое Я по Боуэну (см. 2–1–6): «В любой конкретной ситуации Твердое Я говорит: “Вот это «Я», я в это верю, на том стою, это буду делать, а этого не буду”. ...Совершая выбор, человек становится ответственным за себя и за последствия своих действий».

Такого же рода выбор мы видели в ситуации Ивана Тапочкина (см. 1–2–3). Выбирая свое «расширенное отцовство», он выбирает

не только образ жизни, но и себя как человека, отвечающего за результаты своих действий.

В терминологии Г. Гурджиева это можно назвать «заместителем управляющего». Гурджиев приводит притчу, описывающую психику человека. Из дома, полного слуг, уехал хозяин, и слуги остались предоставленными самим себе. Возник неуправляемый хаос — каждый делал, что хотел. Тогда несколько более разумных слуг собрались и договорились взять управление в свои руки, — так появляется «заместитель управляющего». Как мы видим, эта фигура формируется постепенно, благодаря последовательному ряду выборов, и не сразу достигает единства, — по Гурджиеву, поначалу это небольшая группа «слуг». Так, девушке в нашем примере, оказавшейся способной принимать решения относительно своей личной-семейной жизни, может понадобиться еще какое-то усилие, чтобы перенести эту способность в другие сферы своей жизни, например в сферу работы-учебы.

Рассмотрим теперь пример, касающийся картины мира. Молодой человек, воспитанный в якобы материалистическом духе, получает приглашение на «эзотерический» семинар, где может пойти речь о «духовности», «высших силах» и прочем в таком духе. Уважаемый им человек ходит на такого рода семинары и позвал его с собой. Какая-то субличность в молодом человеке настроена весьма скептически: как писал русский классик, «этого не может быть, потому что этого не может быть никогда». Другая субличность, уважая старшего друга, готова сомневаться: «А может быть все-таки что-то в этом есть?» Вопрос даже не в том, идти на семинар или не идти. Скорее, если идти, то вопрос в том, с каким настроением: с открытым умом, готовым рассматривать новые возможности, или со скепсисом, «доказывая» (себе и другу), что ничего подобного быть не может, и все это ерунда.

Делая, казалось бы, совсем не «судьбоносный» выбор, молодой человек опять-таки выбирает себя: открытого к новому или «устойчивого» в своих убеждениях, готового доверять человеку, которого он уважает, или настаивающего на том, что «я сам лучше знаю, как обстоит дело». И в том и в другом подходе есть и свои плюсы, но и свои минусы — узколобая ортодоксальность в одном, легкая переменчивость («Что ему книга последняя скажет, то ему на душу сверху и ляжет» — Некрасов) — в другом. Нужно выбрать какого-то такого «себя», который открыт, но не легковверен, устойчив в своих представлениях, но не узкоортодоксален.

Похожую ситуацию мы рассматривали в главе об управлении ресурсами (3–2–12). Мы пришли к тому, что конкуренцию различных

программ и проектов в деятельности человека нужно разрешать на «совете директоров» этих программ и проектов, а во главе этого «совета» необходимо иметь то «Я», которое имеет право — а, соответственно, и обязанность — принимать значимые решения.

Рассмотрим теперь ситуацию, когда трудно начать делать то, чего делать не хочется. Обычно здесь говорят о силе или, наоборот, слабости «воли». Это, может быть, и правильно, но технический вопрос состоит в том, к чему эту волю применять.

Можно, конечно, «заставить себя». Так в детстве могли заставлять ребенка что-то делать родители: угрожали наказанием, стыдили, делали виноватым. В результате формирующийся в ребенке Представитель Родителя — инстанция, которая впоследствии станет Внутренним Ведущим, обеспечивающим волевое действие — начинает функционировать по принципу «все равно заставят». Возможность собственного усилия подменяется внутренним насилием, которое интериоризовало внешнее насилие.

По-хорошему, как мы понимаем, с ребенком нужно было договориться, то есть довести до его сознания причины, по которым нечто действительно нужно сделать, и помочь ему удерживать это осознание. Интериоризация этого «удерживания в сознании» — вторая основа воли, наряду со способностью послушания.

Конфликт субличностей, который разыгрывается в ситуации колебания «делать/не делать», состоит как раз в противопоставлении убежденности одной субличности, что делать надо, и предположением другой субличности, что-де можно и не делать. И в результате решение сводится к воле как способности, во-первых, решить (выбор) нужно ли делать, и во-вторых, удерживать картину ситуации, в которой это решение принято.

Сформулируем это в виде афоризма (мы уже использовали эту форму в 3–1–1): можно не делать то, чего можно не делать. Эта отчасти смешная тавтология может служить очень освобождающим утверждением. Менее тавтологично это звучит так: нет никакой необходимости делать то, чего можно не делать.

С другой стороны, есть древняя (кажется, восходящая к иудаизму начала нашей эры) формулировка: «Кто, если не я? И когда, если не сейчас? И если не я, то я-то здесь при чем?» Следует понимать все вопросы этой формулировки не риторически, а совершенно буквально, и, формируя картину подвопросной ситуации, буквально и честно ответить на все три вопроса (учитывая к тому же необходи-

мость отстройки от невротических механизмов, особенно интроекции и слияния).

Нужно ли писать курсовую (дипломную) работу? Нужно ли ее писать самостоятельно и вдумчиво, или достаточно скачать из интернета? Когда лучше это делать — понемногу в течение полугода или аврально в течение последней недели? Все это могут быть вполне реальные вопросы, на которые необходимо дать реальные ответы, причем такие, которым студент реально собирается следовать. Если человеку удобнее и плодотворнее делать работу в авральном режиме — почему нет, для некоторых типов психики это оптимально. Тогда не стоит нагружать себя в течение полугода беспокойством, что-де «надо было бы уже сесть за эту работу». Если студент сознательно решает, что предмет, по которому надо представить работу, ему не интересен и не нужен — почему не воспользоваться интернетом или помощью приятеля, если есть такая возможность? Но тогда не нужно питать чувство вины по поводу такого решения задачи.

Нужно ли звонить родителям каждый день? Или через день? Или раз в неделю? Решение по этому поводу должно, конечно, учитывать мнение и пожелания родителей, но оно должно быть собственным решением, и как таковое оно должно основываться на картине отношений, которую человек для себя строит и которой придерживается. Если эта картина определена и принята, не понадобится никаких специальных «усилий воли», чтобы делать то, что в этой картине прописано как необходимое, — оно просто понято как необходимое, и если построение картины того, что необходимо и достаточно, совершенно разумно и сознательно, это просто будет делаться. Сомнения и колебания возникают тогда, когда эта работа не проделана или ответственность за нее не принята.

Таким образом, в разрешении противоречия между субличностью, по-разному оценивающими ту или иную ситуацию, особенно если эта ситуация требует какого-то решения и действия, человеку необходимо найти в себе инстанцию (субличность или группу субличностей, не участвующую в самом противоречии), способную, во-первых, выслушать все противоборствующие стороны (мы назвали это методом «круглого стола», см. 3–3–1), но, мало того, способную, во-вторых, в случае необходимости принять какое-то решение, сделать определенный выбор, выбирая при этом не только линию поведения в частной ситуации, но выбирая себя — того, кто в определенном рода ситуациях ведет себя определенным образом. Эту

инстанцию мы можем, вслед за Мюрреем Боуэном называть Твердым «Я», или — в нашей терминологии — Центральным Я. Это Центральное Я складывается в результате последовательного ряда выборов, за которые человек принимает на себя ответственность, практикуя и разворачивая свою совесть (см. 0–1).

Впрочем, для формирования этого Центрального Я необходимо еще одно «внутреннее действие» — оценка и принятие (или не-принятие, то есть решение, что это была ошибка) выбора, сделанного в определенной ситуации. В условиях стресса или сильного давления (внешнего ли, или внутреннего) человек мог поступить определенным образом, но позже его формирующееся Я может принять или не принять «в себя» это решение. Пере-решить (решить заново) можно «по горячим следам», но можно и много позже. В этом — одна из возможностей рекапинга (см. 3–2–3). Центральное Я складывается постепенно и постоянно меняется и пересматривается. Насколько оно при этом остается в целом стабильным — это вопрос зрелости и опыта.



3–3–3. Во мне есть Ребенок, но я — не ребенок¹

Одной из необходимых внутренних фигур (субличностей), присутствующих практически в каждом человеке, является его Внутренний Ребенок, точнее — некоторое количество Внутренних Детей. Каждый из них, постольку поскольку являет собой более или менее реальную субличность, обладает своими повадками, привычками, способами действия в мире и переживания и представлениями об этом мире. Сложившись и зафиксировавшись в определенной ситуации детского развития, они — эти Внутренние Дети — впоследствии оказываются фиксированными в своем существовании, и хотя и могут в какой-то степени меняться и развиваться, остаются в принципе (вне психотерапии или аналогичных условий) такими, какими сложились.

Некоторые из них могут нас радовать: «Во многих отношениях (Внутренний) Ребенок, — пишет Эрик Берн, — одна из наиболее ценных составляющих личности, так как вносит в жизнь человека то, что настоящий ребенок вносит в семейную жизнь: радость, творчество и очарование. ...Ребенок — это источник интуиции, творчества, спонтанных побуждений и радости». Но встречаются (и гораздо чаще, чем хотелось бы) среди наших Внутренних Детей и Неблагополучные Дети — обиженные, виноватые, несчастные, ноющие, агрессивные и т. д., и т. п.

Неблагополучный Ребенок, естественно, ищет помощи у родителей. Если как-бы-взрослый человек оказывается в состоянии Неблагополучного Ребенка, ему приходится искать для себя подходящих родителей. Если живы его реальные родители (или другие парентальные фигуры), он может продолжать считать себя их «ребенком». Как говорила одна пожилая женщина своей вполне уже взрослой дочери, «пока я жива, ты для меня все равно ребенок». Дочь, правда, может с этим не согласиться (см. 2–2), но может ведь и согласиться...

А если родителей нет в живых, такой как-бы-ребенок может сохранять с ними детскую связь, продолжая обижаться на них, быть виноватым и т. п., из позиции того ребенка, каким он был, когда был маленьким (ср. 2–1–8). Или в поисках родителей такой как-бы-взрослый человек часто осуществляет перенос этой роли на кого-то из

¹ В соответствии с традицией Эрика Берна, словами, начинающимися с заглавной буквы, обозначаются внутренние фигуры — субличности, эго-состояния, «части» и т. п. Таким образом, «ребенок» — это просто ребенок, «Ребенок» же (с заглавной буквы) — это субличность как составная часть психики человека.

окружающих людей, проявляя по отношению к такому человеку некоторый набор детских ожиданий и соответствующее поведение.

Один психотерапевт как-то сказал, что всякий психотерапевтический процесс в конце концов приходит к беде ребенка, а она, беда эта, неразрешима. Первое действительно встречается очень часто (хотя и не всегда), со вторым я категорически не согласен.

Прежде всего нужно помнить, что Внутренний Ребенок — фигура виртуальная, и часто этот Внутренний Ребенок продолжает жить в той детской ситуации, в которой обнаружил себя, когда клиент действительно был ребенком. Клиенту, — который уже не ребенок, — нужно заметить, что его детская ситуация так или иначе закончилась, что сохраняющийся в нем Внутренний Ребенок — только часть его психического «состава». Он может понять, что различные «детские» состояния, как радостные, так и неблагополучные, — могут принадлежать как раз этому Ребенку¹.

Технически это осуществляется в следующей последовательности шагов:

(1) Практика самонаблюдения дает возможность обнаружить себя в определенном Детском состоянии, благополучном или неблагополучном.

(2) Обнаружив себя в этом состоянии, можно одновременно заметить, что не весь «я» в нем нахожусь, поскольку имеется еще «наблюдающая часть» (отождествленный человек не может знать, что он находится в определенном Детском состоянии).

(3) Обнаружив эту наблюдающую часть себя, можно перенести в нее свое «Я». Этот прием можно техникой Ускользящего Я — ускользящего от отождествления с Детским состоянием, с Детской субличностью, но еще не определившегося, куда именно это Я ускользает.

Важно не потерять при этом наблюдаемое Детское состояние, но и не отождествиться с ним. Такого рода практика требует определенных наработок. Это дает возможность применить центральную формулу обсуждаемой техники: «Во мне есть Ребенок, но я — не ребенок».

«Я», отделившееся от Внутреннего Ребенка, скорее всего, проявит к нему родительское участие (хотя это может и быть связано с определенными затруднениями, см. 3–3–1). Так формируется Вну-

¹ Стивен Волински называет это «трансвовым состоянием». См.: Волински С. Темная сторона внутреннего ребенка. М., 2004.

тренингов Родитель, на которого Внутренний Ребенок может быть замкнут.

(4) Но при этом «Я», конституированное таким образом, оказывается в двойной ситуации: с одной стороны, обнаруженный Внутренний Ребенок требует формирования Внутреннего Родителя. С другой стороны, может продолжаться реальная текущая ситуация (например, какой-то важный разговор), требующая какого-то поведения, часто каких-то действий и даже решений. «Я» теперь имеет возможность осуществлять это поведение и принимать решения не из «детского» места, а из места взрослого ответственного существования.

Таким образом, «Я» в этой ситуации раздваивается: у Внутреннего Ребенка появляется Благожелательный Внутренний Родитель, а формирующийся по ходу дела Взрослый обходится с реальной ситуацией.

Например, во время какого-то важного разговора человек почувствовал сильную обиду. Если он умеет наблюдать за собой и честно оценивать свои состояния, он может обнаружить, что его обида не соответствует тому пустяку, который имел место в реальном общении. Нетрудно догадаться, что это обида Внутреннего Неблагополучного Ребенка, который отреагировал на ситуацию, чем-то похожую на то, что имело место в его прошлом. Например, одна клиентка рассказывала, что с преувеличенной обидой реагирует на нежелание или неготовность сослуживцев (начальников ли, или подчиненных) прислушаться к ее словам и ее понять. Она связала это с ситуациями в детстве, когда вечно занятая и куда-то спешащая мать постоянно отмахивалась от нее и не хотела ее слушать.

Если реальная коммуникация продолжается, человеку приходится на время отставить своего Обиженного Ребенка в сторонку, пообещав ему разобраться с его обидой позже, и оставаться в ситуации своим Взрослым, способным адекватно реагировать на происходящее. (Важно выполнить это обещание, действительно при первой же возможности обратившись к обиде Ребенка).

Центральным моментом техники является лингвистический «трюк»: перестать говорить «я» Детскому состоянию. Вместо «я обижен» говорить «во мне актуализировался Обиженный Ребенок», или «Ребенок-во-мне переживает обиду». Мы очень связаны со своим внутренним (и внешним) диалогом, и если на практике решительно и категорически не говорить обнаруженному Детскому состоянию «я», отказать этой субличности в «праве подписи» от имени целого, это может запустить описанный выше процесс проработки ситуации.

Можно предположить, что Неблагополучные Внутренние Дети испытывают затруднения трех типов. Во-первых, они могут продолжать переживать (пережевывать) «травму» (обиду, испуг, чувство вины и пр.), нанесенную им реальными (или воображаемыми) парентальными фигурами в детстве. Во-вторых, они боятся остаться без папы-мамы-бабушки (в психоаналитической традиции это принято называть «страхом сепарации»). И, в-третьих, они боятся не справиться с трудностями жизни, в которую их — таких маленьких — безжалостно бросили.

Вот пример работы с детской травмой, в которой удалось ввести клиента в его взрослом, ресурсном состоянии в детскую ситуацию. Клиент вспоминает себя первоклассником, растерянным от того, что получил четыре (!) двойки за один день. По воспоминанию, время года — осень, то есть этот мальчик только что пошел в школу и, по-видимому, совершенно не представляет себе, чего от него хотят и что ему следует делать. Учительница же, по-видимому, не понимает, что ребенок «не въехал», злится и хочет привлечь внимание родителей к сложившемуся положению.

Клиент рассказывает, что больше всего его угнетает в этой ситуации, что, когда он обращается к родителям, они остаются безучастными. Они его немного ругают (причем он понимает, что ругают «для порядка») и отправляются смотреть фильм про шпионов по телевизору. Его смотреть фильм не пускают (ему даже не столько хочется смотреть фильм, сколько хочется побыть с ними), а говорят, чтобы «делал уроки», а он совершенно не понимает, что ему нужно делать. Не встретив отклика со стороны родителей, он остается один на один со своим трудным положением.

В рекапинге клиенту предлагается «сегодняшним собой» пойти в эту ситуацию и стать там Родителем этому Ребенку. Родитель успокаивает Ребенка, объясняет ему, что ничего страшного не происходит, что через некоторое время к школе он приспособится (он-теперешний реально помнит, что так оно и было), а сейчас можно посмотреть (вместе) что задано, как с этим справиться, за что были получены двойки и т. д.

Реальные родители, которые смотрят кино, — пусть себе смотрят. Они и так уже вполне дезавуированы (по этому поводу с клиентом была ранее проделана определенная работа), надежды на них нет, зато появился Внутренний Папа, на которого можно рассчитывать, который всегда здесь. Когда он реально появляется (в сессии), Ребенок может сообщить ему о своих эмоциях и встретит принятие

и «контейнирование» этих эмоций, а также надежную опору для того, чтобы справиться со своими трудностями.

Преодоление страха сепарации, который может быть свойствен Внутреннему Ребенку, требует специальной работы. Прежде всего «трансовое» состояние Внутреннего Ребенка, то есть состояние, в котором как-бы-взрослый человек полагает (и чувствует) себя беспомощным ребенком, необходимо так или иначе распрямить, имея в виду ту же формулу: Испуганный или Оставленный Ребенок может «быть» в клиенте, то есть клиент может в какой-то момент так себя чувствовать («Sometimes I feel like a motherless child»), но может быть достаточно подойти к зеркалу и увидеть в зеркале себя — вполне взрослого мужчину или взрослую женщину. Очень полезно вспомнить ситуации и состояния, когда клиент реально чувствовал и вел себя как взрослый человек. Так или иначе, необходимо найти «в себе» кого-то еще, кто не ведет себя и не испытывает тех чувств, которые свойственны этому Ребенку. Это разрушает транс Детского состояния.

С другой стороны, как уже говорилось, Наблюдатель, который видит эту Детскую субличность, может стать ей Внутренним Родителем, взять ее «под крыло». Этот этап проработки страха сепарации может быть необходимым и может длиться столько, сколько необходимо этому Внутреннему Ребенку. Клиент из субличности такого Родителя может обращаться к этому Ребенку (на внутренней сцене, ср. 2–2–3), дать ему почувствовать, что он не один, что Родитель всегда с ним, может подкреплять эти переживания мелкими подарками и удовольствиями, вниманием к нуждам желаниям Ребенка (насколько это возможно и уместно).

Может быть полезным даже формирование фантазийного имаго Хорошего Родителя, как это происходит во многих детских сказках («Мио, мой Мио», «Хроники Нарнии» и др.). Позже, на этапах более зрелого развития, эти имаго перестанут выполнять родительские функции, но если Внутренний Ребенок сильно фиксирован и сильно боится сепарации, такой прием может работать.

Что касается жизненных проблем, которых может бояться Неблагополучный Внутренний Ребенок, то технически необходимо проследить, чтобы эта субличность не была в решении таких проблем задействована — для этого должны существовать (или быть наработаны) другие субличности. Вряд ли стоит брать с собой Внутреннего Ребенка в налоговую инспекцию или в паспортный стол, — это дело других фигур.

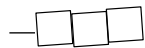
Впрочем, это простое (в теории) выражение должно быть технически отработано. Для этого нужно найти правильные роли (см. 1–1–5) и сформировать — если это еще не сделано — соответствующие им персоны, то есть комфортный способ исполнения этих ролей. Это — необходимые моменты наработки так называемой «социальной компетентности».

Освоив эту технику — «во мне есть Ребенок, но я — не ребенок» — на примере различных Внутренних Детей, можно далее распространить ее на другие проблемные состояния. В частности, таким образом можно проработать содержание так называемой «тени» по Юнгу, то есть черт личности, которые привычно не замечаются, вытесняются ввиду их несоответствия желаемому образу себя. Так можно овладеть своими инстинктами (а не быть овладеваемым ими), управлять своими эмоциональными состояниями и пр.

Рассмотрим более подробно возможность работы с отрицательными эмоциями (ср. 3–2–9).

Существует предположение, что-де здесь имеет место конфликт «разума» и «чувств», то есть психических функций. С точки зрения теории это — бессмыслица, но важнее, что это предположение бесполезно с психотехнической точки зрения. Сильная эмоция, конечно же, «сильнее» доводов разума, — с тем и приходится оставаться.

Если же рассматривать ситуацию с точки зрения концепции субличностей, дело выглядит иначе. Если субличность, переживающую и выражающую отрицательную эмоцию, рассматривать именно как субличность, нужно предположить у нее все необходимые психические функции — как эмоции, так и когницию («разум»). В этой субличности, однако, когнитивное представление ситуации следует за эмоцией, подстраивается под нее, как это описывал для младодифференцированного человека М. Боуэн (см. 2–1–6). Как это происходит, видно в знаменитом фрейдовском примере. Соседка кричит соседке: «Во-первых, я у тебя кастрюлю не брала, во-вторых, я тебе ее вернула целой, в-третьих, она и была дырявая». Смешным делает этот пример только сочетание несовместимых — с точки зрения разума — «доводов», но в более обычном эмоциональном взаимодействии остатки логики у «эмоционирующей» субличности все же присутствуют, так что, скорее всего, она выберет один из «доводов» и будет на нем настаивать, — совершенно не заботясь о том, как обстоит дело в действительности.



Если же в человеке присутствует и другая субличность, для которой такое поведение неприемлемо, — мы имеем столкновение субличностей. По-видимому, другая субличность имеет другую когнитивную картину ситуации, а также другие ценности и представления о «правильном» поведении. Достаточно известно, что «подавлять» отрицательную эмоцию неправильно, однако можно приостановить ее выражение, воспользовавшись для этого теми или иными наработанными техниками — слежением за дыханием, отвлечением с помощью какой-либо концентрации и т. п., что, конечно, требует определенного волевого усилия. Здесь, как в работе с любыми зависимостями (мы уже говорили о том что отрицательные эмоции подобны зависимостям, типа наркотической или алкогольной), центральным опять оказывается момент выбора (ср. 3–3–2), и человек, как во всяком экзистенциальном выборе, выбирает себя, и, выбирая себя не отождествленного с отрицательной эмоцией, он может сказать: «Во мне есть Обиженная (Завидующая, Злорадная и т. п.) субличность, но я не хочу быть таким».

Возникшую паузу нужно использовать для того, чтобы разобраться в ситуации. Но для успеха психотехнического действия необходимо четко понять, в чем состоит выбор. Отрицательная эмоция подкрепляет себя вызванной ею когнитивной картиной ситуации. Часто в эту связку «встроена» уверенность в собственной правоте и ложное «чувство справедливости». Воля и выбор необходимы для того, чтобы не «вестись» этой «историей про кастрюлю», а честно понять, как обстоит дело.

Впрочем, для этого нужны еще и какие-то психологические представления и определенные ценности. Обида, например, может казаться вполне «справедливой» и обоснованной до тех пор, пока обиженный считает себя вправе требовать от «обидчика» чего-то, что тот не делает. Часто зло-деяние видится там, где у предполагаемого обидчика нет ни возможности, ни действительной необходимости удовлетворять претензии обиженного (см. 2–2–6). Честное рассмотрение ситуации может потребовать от человека значительного пересмотра его действительности, и — опять же — может быть даже ряда выборов, результатом которых может оказаться гораздо большая свобода и независимость, чем было бы в случае сохранения обиды.

Можно назвать «Ускользящим Я» ту субличность, которая выберет приостановить выражение (и даже актуальное переживание, то есть «внутреннее выражение») отрицательной эмоции. Дальнейшее разбирательство может взять на себя Разумный Взрослый, спо-



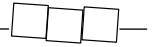
собный спокойно и непредвзято рассмотреть и рассудить содержание отрицательной эмоции, то есть, как уже говорилось, отнестись к ней серьезнее, чем она сама к себе относится.

Таким образом, применение техники «во мне есть ..., но я не ...» требует волевого усилия и выбора: оставаться ли, например, отождествленным с Детской обидой (а это состояние очень настаивает на отождествлении, особенно если подкрепляется чувством — чаще всего ложным — «справедливости») или согласиться на выход из этого состояния в Ускользящее Я с последующей проработкой и, опять же, выбором: кем и каким Я хочу быть, то есть какие из участвующих в ситуации субличностей я сочту Я-синтонными, то есть соответствующими моим ценностям и представлениям о жизни), а какие Я-дистонными, то есть не соответствующими.

В дальнейшем Я-синтонные субличности будут ассимилированы в основное ядро Центрального (или Твердого) «Я», а Я-дистонные подлежат либо перевоспитанию, либо — в худшем случае — изоляции и «инкапсулированию». В традиции так называемого «окультизма» начала XX века такие субличности принято было называть «лярвами», и предполагалось, что, лишённые питания и поддержки со стороны «Я», эти «лярвы» постепенно «засыхают» и потом «отваливаются».

Что касается Внутренних Детей, то здесь полезно воспользоваться различием, которое предложил психоаналитик Вейкко Тэхке¹, между Ребенком, застрявшим в повторении («отыгрывании») травмировавших его отношений с родителями (Тэхке называет его «трансферентом») и неспособным к изменению и развитию, и Развивающимся Ребенком, ищущим новых отношений для выхода из развитийных тупиков и обретения новых психических структур. Если Застрявший Ребенок настаивает на своем участии в жизни человека именно в виде воспроизведения тупиковых отношений, его придется инкапсулировать и лишить возможности портить человеку жизнь. Развивающийся же Ребенок имеет все возможности быть авторизованным и войти составной частью в психические структуры взрослого развитого человека.

¹ Тэхке В. Психика и ее лечение. М., 2001.



3–3–4. Работа с Критичным Родителем

Поскольку субличности и меж-субличностные связи в психике человека нередко складываются на пути интериоризации внешней коммуникации, в особенности в периоды становления и развития психики, вариант субличностного анализа, специально акцентирующий этот процесс — переход интер-субъективной (межличностной) коммуникации в интра-субъективную, внутри-психическую, то есть коммуникацию между субличностями, — мы назвали «коммуникативным анализом».

Суть коммуникативного подхода в психотехнике состоит в том, что для каждого психического (но, — существенная оговорка, — не пневматологического, равно как и не «органического») феномена можно найти коммуникативную ситуацию, в которой он укоренен, и если некий психологический паттерн представляется неоптимальным, то возможна оптимизация той коммуникации, следствием (или «следом») которой он является.

Таким образом, коммуникативный анализ — это обнаружение той коммуникативной ситуации, которая лежит в основе интересующего нас (чаще всего — не удовлетворяющего нас) психологического феномена.

Следовательно, вопрос, который, с точки зрения коммуникативного анализа, должен быть задан, например, по поводу состояния «не-окей», звучит так: «Кто объявляет тебя «окей» или «не-окей», Лягушкой или Принцессой? От кого (и почему) ты принимаешь эту характеристику?»

Ответ на этот вопрос не всегда прост, и мы рассмотрим его перипетии сначала на примере.

Вот обычная, всем знакомая ситуация, которую мы уже упоминали (см. 3–1–8). Участница группы, Катя, жалуется, что часто стесняется высказать на группе свое мнение: «Они меня засмеют, скажут, что я дура», и т. п.

Катя не в первый раз пришла на группу и давно могла бы заметить, что такого рода оценки здесь не приняты. Попробуем обратить на это ее внимание: «А ты их спроси!»

Как правило, быстро выясняется, что «их» никто не спрашивает.

Это не всегда заметно на поверхности, это может быть скрыто разными способами: (1) может найтись кто-то, у кого удастся «вырвать» как-бы-подтверждение своей «не-окейности» («Петя, вот там, в углу, криво улыбается»); (2) если участники группы говорят, что готовы с полным вниманием выслушать Катю, она вполне может от-

ветить, что они притворяются из вежливости, а «на самом деле» заранее знают, что Катя скажет ерунду, и т. д.

Так или иначе, в конце концов выясняется, что Катя сама лучше всех знает, что ее не стоит слушать; участники группы могут только подтвердить это ее мнение, а если не подтверждают, то они не правы.

(Однажды я имел неосторожность сказать девушке, которая считала себя дурнушкой, что она очень мила; ответом мне было утверждение, граничащее с отрицательной оценкой *меня*, что я ничего не смыслю в женской красоте.)

Итак, ближайший ответ состоит в том, что утверждение «не-окейности» принадлежит «самому» оцениваемому. Реальная обратная связь от актуальных собеседников Лягушкой не принимается.

Если удастся эту обратную связь восстановить (многие приемы для этого известны в гештальттерапии), это большой терапевтический успех. Собственно, это и значит, что «проблема оценки» снята: обратная связь принципиально несовместима с предвзятой оценкой.

Но готовность получать обратную связь от собеседников не всегда удается сформировать (или восстановить) сразу, прямо на группе (и даже если удастся, то этот успех не всегда оказывается устойчивым), так что коммуникативный анализ необходимо продолжить.

Если не принимается обратная связь от реальных собеседников, то кто же, все-таки, дает оценку? Кто говорит Кате, что если она выскажет на группе свое мнение, то это — «не-окей»? Точнее нужно сказать так: кто-то убедил ее, что она вообще «не-окей», так что ей лучше не высываться, а то все это заметят.

Как правило, источник оценки удастся обнаружить в личной истории. Нашей Кате, например, мама в детстве часто говорила, что-бы она помалкивала, когда взрослые разговаривают; а если она все-таки осмеливалась что-то сказать, мама ее высмеивала и тыкала носом в то, какую ерунду она лягнула. Маме за нее было постоянно стыдно перед знакомыми.

Но почему же Кате неловко высказывать свое мнение сейчас, в группе, где мамы «физически» нет? Да и происходило все то, что ей вспомнилось, когда ей было лет пять, а сейчас ей — двадцать два.

Ответ на этот вопрос связан с психологическим понятием *интериоризации*: некоторые оценки, которые мы получали в детстве, «прилипли» к нам и продолжают портить (или украшать) нам жизнь, когда детство давно кончилось. То, что первоначально разворачивается как внешняя, *интер*-психическая коммуникация («мама сказа-



ла, что мне лучше помалкивать»), посредством процесса интериоризации становится внутренней, *интра*-психической самооценкой и нормой поведения («действительно, мне, дура, лучше рта не раскрывать»). Внешняя коммуникация («мама говорит») превращается во внутреннюю: теперь это говорит уже собственный Внутренний Критичный Родитель. Ради краткости и определенности мы назвали этого Внутреннего Критичного Родителя — Грызлой.

Грызла как правило формируется на сочетании позиции, которая является дополнительной к позиции Подгрызленного (каким чувствует себя ребенок), и подражании позиции родителя. «Вес» каждой из этих позиций может быть разным в разных случаях. В одном случае Внутренний Ребенок формируется в основном из дополнительной позиции, то есть ребенок, которого ругают, все время чувствует вокруг себя, а потом и в самом себе эту постоянно критикующую его инстанцию.

В другом случае ведущим оказывается подражание критикующему родителю. Одна клиентка рассказывала мне, что мама практически никогда ее лично не ругала, но мамино вечное недовольство всем и всеми вокруг сформировало по механизму подражания в ней субличность Прокурора (так мама в шутку стала называть ее, когда девочка стала подростком), которая перенесла свое отношение недовольства и по отношению к ней самой.

Но не всегда прототипом Грызлы являются реальные родители. Вот еще одна история из моей практики.

Женщина средних лет, прекрасная мать и хорошая работница, жалуется, что в некоторых ситуациях у нее «руки опускаются», и она не может ничего делать. То есть делает, но через силу и вовсе не так хорошо, как она привыкла. Это состояние возникает у нее в тех случаях, когда она не сама находит себе дело, а кто-то (муж, например, или шеф на работе) указывает, что нужно сделать.

После долгих расспросов выяснилось, что в начальной школе ее не любила учительница, и, давая ей разные указания, сопровождала их добавкой (иногда в явной форме, иногда передавая это интонацией и т. п.): «Только такой глупой девочке, как ты, нужно об этом говорить, другая давно бы уже сама догадалась». В итоге, всякое указание (которое позже, у других людей, могло вовсе не предполагать такой «нагрузки») воспринималось ею как укор: «Сама должна была увидеть».

А вот еще история, когда Грызла оказалась вроде бы вообще не Родителем.



У мальчика был отец — человек, увлеченный своим делом. И была мама — «просто так». Он рассказывал, что с некоторого возраста вообще перестал ее замечать — она так же естественно «была», как воздух и еда, которую она готовила.

Мальчик хотел быть похожим на отца. Чем именно занимался отец, было не так важно; конкретно его занятия мальчика не слишком интересовали. Он хотел быть увлеченным, целеустремленным, хотел жить «не зря».

Между тем мама тоже ходила на работу — «как все», с неохотой, по обязанности. Сравнивая мать с отцом, мальчик постепенно начинал испытывать к ней что-то вроде презрения. Ведь он хотел быть таким, как отец, — это было ценностью. А быть таким, как мать, становилось «анти-ценностью», *неполноценностью*.

Потом мальчик поехал в Москву учиться. Из далекого далека, откуда он приехал, выбрать профессию было не так легко. Мальчик выбрал лучшее из того, что мог себе представить, — точные науки. Поступил в хороший институт. Но оказалось, что физика его вовсе не так интересует, как должна была бы интересоваться.

Теперь вспомним: по замыслу он должен был очень увлеченно заниматься тем, чем занимался. А получилось, что он больше похож на мать, чем на отца: ходит на занятия, сдает экзамены, но скорее по обязанности, чем из любви к науке.

Тогда легкое (постепенно переходящее в совсем *не* легкое) презрение, с которым он относился к матери, начало естественно переноситься на самого себя. Появился стыд, ощущение собственно неполноценности, второсортности. Сложилось «подгрызленное» состояние. А Грызла здесь — требовательный подросток, идеалистически и безжалостно относящийся к жизни. Когда мы со всем этим разобрались, я спросил клиента, как он теперь воспринимает этого подростка-Грызлу. Он ответил, по-моему, очень точно и емко: «Тупой он какой-то».

Мало найдется Принцесс, столь счастливых, что в их внутреннем обиходе Грызла отсутствует. Как правило, у людей даже не одна, а две-три Грызлы, а то и больше. Правда, они могут «сливаться» в одну большую Грызлу, перед которой бедный Лягушонок всегда виноват и для которой всегда плох.

Принцип анализа таков. Если ты чувствуешь себя «не-о'кей», — виноватым, плохим, некрасивым, неуклюжим, неудачливым и пр., — значит, обязательно есть кто-то, кто тебе это говорит. Причем, скорее всего, этот «кто-то» притаился внутри.

Не всегда удается найти Грызлу сразу. Может быть, Лягушонок настолько привык опускать глаза, когда его ругают, что Грызлу не

видит. Может быть, настолько привык сам повторять ее слова, что и голоса Грызлы уже не слышит. И вполне серьезно думает, что он, бедолага, действительно «такой и есть». Но ведь не сам же он это придумал?

Еще раз: если ты — «не-окей», если ты чувствуешь себя «неполноценным», плохим, неудачливым и пр., одним словом, если ты Подгрызленный, — ищи Грызлу.

Она всегда есть, даже если хорошо спряталась и грызет тебя как бы незаметно.

Ну и что же теперь с ней делать, с этой Грызлой?

Кажется, просто: перестать ее слушать. Но почему-то как раз ее человек больше всего и слушает, ей, родимой, он только и доверяет оценку себя: принимает от других похвалу, только если ему это позволяет его внутренняя Грызла; принимает от других порицания ровно в такой мере (и в таких областях жизни), в какой они совпадают с мнением его Грызлы.

Грызла занимает прочные позиции в его внутреннем «штатном расписании».

Что нужно, чтобы ее уволить?

Начнем с вопроса: не выполняет ли она в его жизни в том числе и какие-нибудь реальные, полезные функции (ср. замечания о функциональном анализе субличностей в 3-3-1)? Например, Грызла — какой-никакой, а Родитель. А куда же без Родителя?

Было бы, например, нелепо, если бы Катя, дожив до своих двадцати двух лет, вставляла реплики в любой разговор, к месту и не к месту. Не всякое желание что-то сказать нужно исполнять, иногда стоит действительно и промолчать.

Иными словами, человеку нужен тормоз, а также рукоятка, позволяющая этот тормоз плавно отпускать, когда это возможно или необходимо. Это — важные функции Внутреннего Родителя.

И если другого Внутреннего Родителя кроме Грызлы нет (к сожалению, так часто бывает), приходится довольствоваться тем, какой есть.

У меня был клиент, которого мама в детстве ругала за каждую тройку в школе. При этом, вспоминает он, она его отдала в экспериментальный класс, где ему было трудно учиться, и ни разу ничем не помогла, — только кричала, что своими плохими отметками он ее позорит и окончательно портит ей и без того неудавшуюся жизнь.

Когда я спросил его, как вела бы себя на ее месте «хорошая» мама, он долго смотрел на меня, что-то соображал, потом пробурчал: «Не знаю». Я задал наводящий вопрос: «А у кого-нибудь из твоих друзей были мамы, которые им помогали?» Он ответил: «Так это у Коли, а моя мама может только кричать».

Эта смешная и вместе с тем трагическая история — про многих из нас.

В некоторых случаях может быть полезной фантазия о «настоящих родителях», а также другие способы приобрести «хорошего» Внутреннего Родителя, который будет выполнять необходимые функции без «дополнительной нагрузки». Но пока нам нужно как-то обойтись со столь мешающей нам Грызлой — той, которая есть.

Попробуем выяснить, чего же она, Грызла, хочет.

Как правило, оказывается, что реально она хочет совсем не того, чего следовало бы хотеть нормальному Родителю.

Предполагается, что Родитель заботится о Ребенке. Хвалит он его или ругает, разрешает что-то или не разрешает, требует или «спускает с рук» — все это, по-хорошему, должно делаться для пользы Ребенка. На то он и Родитель; это — его основные функции.

Но чего хочет мама, старающаяся заставить дочку постоянно молчать? За кого она беспокоится? Ясно же, что не за дочку, а за себя. Если бы беспокоилась за дочку, учила бы и развивала бы, всячески пестовала бы каждое удачное дочкино «выступление» («Вот какая у меня Катюша умница, всегда к месту скажет!»)

Чего хочет папа, который при каждой удаче своего сына старается показать ему, что, во-первых, это не совсем удача, во-вторых, не совсем его, и, в-третьих, в следующий раз у него все равно ничего не получится?

Похоже, что этот папа с сыном соревнуется. Физически будучи папой, «на самом деле» (то есть с точки зрения коммуникативного анализа) он — Ребенок. У Ребенка в песочнице взяли ведерочко (на ведерочке написано «Удача»), и ему вполне может показаться, что на свете есть только одно такое ведерочко, и если оно достанется другому, то ему-то уже никогда (и ничего!) не достанется.

Действительно, если папа, — неудачник (каждый раз, конечно же, неудача постигает его случайно, но вот поди ж ты!), а у его сына что-то получилось (совершенно незаслуженно, мал еще, чтобы у него что-то получалось!), ему становится очень обидно. За себя, разумеется. И он уж сумеет воспользоваться своими родительскими

правами (забывая на это время про обязанности), чтобы «восстановить справедливость»: «У меня не получается, значит и у тебя не должно получаться!»

Очень часто Грызла «в душе» — Неблагополучный Ребенок.

Не стоит ее жалеть. То есть при случае можно и пожалеть, а то так даже и помочь, но сейчас мы не этим заняты.

Грызла делает вид, что она — Родитель. Мы уже увидели, какой она Родитель. Проявим же настойчивость, доведем мысль-чувство до конца и честно зададим себе вопрос: «А Родитель ли она вообще?» Очевидно, что на этот вопрос придется ответить так: в той мере, в какой она — Грызла, она — не Родитель.

Давайте попробуем так прямо это Грызле и сказать. Только без пафоса, без этого «Я верил в вас, как в Бога, а вы лгали мне всю жизнь!» Пафос, выражающий всего лишь *контр-суггестию*, нам здесь не поможет; хуже того, он только закрепит нас там, где мы были.

Давайте просто ей скажем: «Дорогая Грызла! Ты делаешь вид, что ты — Родитель, но судя по тому, что и как ты говоришь, сейчас ты нечто совершенно другое, ты — Неблагополучный Ребенок. А Ребенку не пристало давать оценки и ценные указания. Так что — извини».

Сказать это следует серьезно и «от души», таким тоном, с такой интонацией, с такими жестами, чтобы Фриц Перлз, К. С. Станиславский, — а вместе с ними и наша Грызла, — *поверили*. Это бесполезно выдумывать (то есть изображать в рамках «искусства представления» по Станиславскому), это нужно *пережить на самом деле*. В этом — смысл разного рода «театральных» приемов в психотехнике, изобилующих в психодраме, гештальте и других направлениях и школах. Удивительно, что при попытках клиента имитировать реплику без реального переживания, Фриц Перлз говаривал буквально то же, что и Станиславский: «Не верю!» А когда клиент не притворяется, а действительно переживает то, что произносит, у всех присутствующих возникает вполне определенное чувство подлинности происходящего.

Текст не обязательно должен быть таким неуклюжим; все это может быть «упаковано» в выразительное «Шла бы ты, Грызла, лесом». Важно, чтобы клиент при этом ясно понимал, *что* происходит, то есть видел, что разговаривает с Ребенком, пытающимся «играть» Родителя.

Теперь, когда «театральное действие» успешно завершилось, необходимы комментарии.

Прежде всего во избежание путаницы напомним, что говорить это *реальным* родителям (и другим прототипам) вряд ли имеет смысл. Они могут нас не понять. Да и не нужно им это: они живут так, как умеют, и не дело клиента, проходящего терапию, их воспитывать¹.

Говорится все это *Исполняющему-Обязанности-Внутреннего-Родителя*, которого на момент этой сцены нужно «экстериоризовать», то есть представить во всей его *конкретности и подлинности*. Например, как делают это в гештальттерапии, посадить на «пустой стул», или написать ему письмо и т. д., и т. п.

Все дело в том, что, переживая неуспех, вину, подавленность, неполноценность и прочие чувства такого рода, человек, — в этом и состоит *основное утверждение коммуникативного подхода*, — оказывается в таком положении потому, что находится в коммуникации с кем-то, кто его ругает, обвиняет, называет неполноценным в том или ином отношении, и т. д. и т. п.

Такая коммуникация, будучи «внутренней» (то есть происходящей в голове у человека, причем таким образом, что он не всегда даже ее сознает), от этого не становится менее реальной. Его ругают, обвиняют и пр. не «вообще», а совершенно конкретно — определенными словами, с определенными интонациями, что-то недоговаривая, что-то подтасовывая, где-то перегибая палку и пр.

Коммуникативный анализ должен восстановить фигуру Внутреннего Критичного Родителя во всей ее реальности и конкретности, и решать эту задачу нужно очень «качественно»: фантазии или приблизительность, основанные на «пустом» знании, здесь не работают. Чтобы можно было рассчитывать на терапевтический успех, нужно восстановить реальную коммуникацию, *ту самую, в которой наш клиент является Подгрызленным*.

Материал личной истории клиента здесь может быть полезным, но не решающим. Бывает, конечно, что Грызла оказывается довольно точной копией с яркого прототипа, но не менее часто она является более или менее «собрательным» образом. Как справедливо подчеркивают гештальттерапевты, весь необходимый материал у клиента всегда имеется прямо «здесь и теперь»: Грызла, как бетховенский сурок, «всегда со мною».

Спрашивается, далее, *кто* в клиенте может сказать нужную фразу, увидев в Грызле Неблагополучного Ребенка? Ясно же, что это не

¹ Как мы уже отмечали, в результате успешной терапии отношения клиента с реальными родителями и другими близкими могут измениться в лучшую сторону, — но это уже другой разговор.



Подгрызленный (тот сколько бы ни говорил, это — пустое хныканье).

Сказать это может лишь *Взрослый*, и разговор Взрослого с Грызлой должен быть реальным — столь же реальным, сколь реальной оказывается для клиента восстановленная фигура Грызлы.

3–3–5. Семейный вечер с шахматами

Представим себе ситуацию: приятели играют в шахматы дома у одного из них. Хозяин дома, Володя, всерьез увлечен шахматами. Его приятель, Сергей, когда-то хорошо играл, теперь несколько остыл, но все еще не отказывается провести вечер за игрой. Работают приятели примерно в одной области, что-то связанное с IT, но в разных местах.

В комнату, где играют приятели, время от времени входит жена Володи, Маша. Она приносит играющим чай, потом иногда доликает им в чашки кипятка, на столе стоит вазочка с печеньем. Известно и между ними принято считать, что Сергей слегка влюблен в Машу. Это благосклонно принимается, но предполагается, что как бы не встречает ответа со стороны Маши. На самом деле Маша и Сергей несколько дней назад оказались в постели, о чем Володя (пока?) не знает и не подозревает.

У хозяев дочка, очаровательная девочка Катя лет семи. Она тоже время от времени появляется, ласкается к папе, что-то спрашивает у зашедшей в комнату мамы, не мешая мужчинам играть в свои шахматы.

Попробуем представить себе роли, субличности, состояния Сергея. Ситуация пока обрисована довольно абстрактно, и здесь есть много разных возможностей.

Начнем с самого слабого — для Сергея — варианта. Предположим, что то, что он оказался с Машей в постели, произошло более или менее случайно, «так вышло». Как говорится, если нельзя, но очень хочется, то может так получиться, что можно. Сергей теперь чувствует себя виноватым — виноватым перед Володи, может быть, виноватым перед Машей (предположим, что он не знает, как она относится к тому, что у них случилось, — не было возможности или решимости поговорить об этом).

Не прийти на обычную субботнюю встречу с шахматами он не решился, он старается делать вид, что ничего не случилось. То есть на поверхностном внешнеповеденческом уровне он предъясвляет «обычную» субличность: как бы «всё как всегда». При том, что роль эта дается ему с трудом, потому что внутреннее его состояние (другая, как мы понимаем, субличность) — растерянность, смешанная с виной и подавленностью. Может быть, Володя это заметит и даже спросит, что случилось, Сергею придется «отмазать» какую-нибудь версию.

Можно предположить, что в таком случае Сергей осознает свою ситуацию как «не свою», он во что-то «влип» и теперь чувствует, что



«его» ситуация зависит от Маши и Володи, а сам он тут как бы ничего не может. Вина, как известно, есть защита от ответственности, так что, чувствуя себя виноватым, Сергей — в этом случае — делает «хозяевами» ситуации то ли Машу, то ли Володю.

В более сильном варианте, даже если то, что случилось, было более или менее случайным, Сергей принимает случившееся и принимает свою за это ответственность, то есть готов «с этим что-то делать». Конечно, здесь он не может действовать независимо от Маши, то есть их «мы» ему необходимо учитывать, так же как необходимо учитывать и всю сложность Машиного положения в ее отношениях с Володей и Катей. Но, принимая это все во внимание, он свою ситуацию полагает именно своей, не перекладывая на Машу своих решений и выборов.

Может быть, он решает, что произошедшее произошло, но повторять этого — по тем или иным его внутренним причинам — не следует. Может быть, он, наоборот, утвердился в серьезности своей влюбленности в Машу и собирается просить ее продолжать возникшие отношения, обозначив для них ту или иную перспективу.

Вопрос о том, посвящать ли Володю в то, что произошло, не может, конечно, решаться им без учета мнения Маши, но ему и самому следует иметь по этому поводу какое-то мнение. В конце концов, это же не только его ситуация с Машей, но и его ситуация с Володей. Ряд переменных в ситуации связан с тем, как — по предположению — Володя может отнестись к произошедшему.

Иными словами, в этом варианте Сергей, хотя и не вполне намеренно попавший в сложившуюся ситуацию, осознает ее как свою и готов ответственно с ней обходиться, учитывая положение и намерения Маши, Володи и другие привходящие обстоятельства.

Наконец, в самом сильном варианте, произошедшее для Сергея (а может быть и для Маши) было не случайным. Сергей сознательно решил, что он (и они с Машей) могут себе это позволить. При этом он сам представляет себе, что он собирается со всем этим делать, и, может быть, он уже обсудил это с Машей, она тоже имеет по этому поводу какие-то соображения и намерения, так что их сложившееся «мы» вполне осознанно и ответственно. Здесь опять же возможны различные варианты в зависимости от того, каким предполагается отношение ко всему этому Володи, но в этот «веер» вариантов мы здесь уже не пойдем.

(Читатель, у которого эта ситуация вызывает — может быть, интроективное — возмущение, благородный вопль «низзя!», — благоволил воспользоваться важным психотехническим приемом: поста-



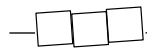
вить себя на место другого человека, с его миром, его ценностями, нормами и всем прочим — см. 3–2–2).

Нетрудно видеть, что в течение этого вечера у Сергея не могут не актуализироваться и другие субличности. Например, игра в шахматы, которая — так или иначе — пронизывает ситуацию, требует определенной включенности и участия. Если предположить, что и Сергей, и Володя — довольно продвинутые шахматисты, и играют более или менее всерьез, то приходится иметь в виду, что там, на шахматной доске, происходит некая «битва», и ведущие ее игроки должны какой-то частью себя (субличностью) эту битву вести. Возможны и какие-то более глубокие отношения по поводу этой игры. Возможно, например, что Володя ценит возможность играть с более продвинутым в шахматах Сергеем и учиться у него, а Сергей учитывает это и приравнивает свою игру к тому, чтобы действительно чему-то научить Володю и сделать игру интересной для них обоих (ср 1–1–5). В сложившейся ситуации, — в любом из ее вариантов, — на поле шахматной игры может как-то проявиться общее состояние Сергея.

Здесь можно вспомнить об идее «ускользающего Я». Скорее всего, в центре сознания Сергея находятся его отношения с Машей и вся сложившаяся ситуация в целом, но, планируя очередной ход и серию ходов, Сергей вынужден «ускользнуть» из этой ситуации и вспомнить себя шахматистом. Можно напомнить, что в этом отношении у него сформирована определенная персона (то, какой он игрок, с его уровнем, особенностями, стилем и пр.), и эта персона берет на себя руководство его поведением в этом особом аспекте ситуации.

Впрочем, «ускользание» здесь может иметь различные смыслы, в зависимости от того, в каком из описанных выше вариантов положения находится Сергей. Если он в растерянности, то, возможно, ускользание в игру помогает ему «держаться на плаву». Если, наоборот, он владеет (своей) ситуацией, то выход в «параллельные миры» может быть для него простым и естественным. Если, например, он в рамках своей ситуации вполне благорасположен к Володе, то и играть он будет с этим благорасположением.

Более сложная система субличностей Сергея может возникнуть, когда в комнату входит Маша и ловит его взгляд. В рамках его «мы с Машей» ему нужно взглядом передать ей свою причастность к этому «мы», одновременно нужно иметь в виду, что Володя так или иначе видит, как он переглядывается с Машей, и Сергею нужно учитывать, что он собирается (и чего не собирается) показать Володе. (В рамках сценической игры Станиславский называл подобные системы «сверхзадачей»).



Вся эта непростая система субличностей объединяется для Сергея представлением о том, что в этой ситуации семейного вечера с шахматами, он — Сергей-В-Гостях-У-Володи-С-Машей. Эта суммарная роль дает ему возможность (и создает необходимость) как-то согласовывать все привходящие субличности, с их персонами, их поведением, переживаниями и затруднениями. Нетрудно представить себе, что, например, наедине с Машей он может оказаться в другой роли (какой именно — зависит от того, как теперь сложатся их отношения), и было бы совершенно неуместно вести себя так, как вел он себя в той семейной ситуации.

Сумеет ли Сергей «собрать себя» оставшись наедине с собой (и понадобится ли ему это, или он предпочтет «ускользнуть» во что-нибудь другое) — это вопрос, есть ли у него Твердое «Я», и насколько это Твердое я владеет всем разнообразием его субличностей.

Заключение

Есть обычный мир, в терминах К. Кастанеды — мир «тоналя». Здесь действуют свои силы: физические силы, инстинкты, социальные силы — деньги, власть, обычаи («как принято»), эмоции, и т. д. Все эти силы мощно действуют в нас и на нас, толкают или тянут нас по жизни, так что тюлени выбрасываются на сушу, белки мигрируют из одного леса в соседний, сметая все на пути, люди как-то выживают, борются за власть, сбрасывают друг на друга бомбы и т. д., и т. п.

Поперек этих сил, как особая возможность устоять, не быть подмятыми ими, есть stalking как техника (см. 1–1–8), — мощный набор приемов, который позволяет стоять на своих ногах и более или менее сопротивляться этим мощным силам. Конечно «более или менее», потому что когда несется стадо, допустим, бизонов, то единственное, что может сделать самый ловкий и мощный ковбой, это бросить своих коров, пришпорить лошадь и спасти свою шкуру. Против лома, как известно, приема нет. Но тем не менее в обычной жизни, где силы действуют разнонаправленно и хаотично, stalking как личная сила, положенная на тонкую технику, дает возможность выстоять.

В отношении к этому миру людей можно разделить на три категории. Одна категория подвластна силам, — влекомые ими, люди живут, как получается. Другая категория людей охотится за силами: за властью, за деньгами, за инстинктивным удовлетворением, за физической силой. Третья категория — очень малочисленная и редко встречающаяся — это stalkеры, которым от физического мира самого по себе ничего не нужно, кроме поддержания себя в живом органическом существовании, а нужна свобода. Для чего им нужна свобода — это другой вопрос.

Предполагается также, что есть «духовный» («пневматический») мир. Там действуют свои силы, тоже мощные. Правда, это силы иного рода, тонкие, и действуют они, с точки зрения обычного мира, несколько странно. Но сейчас стало уже как бы модным об этом знать или догадываться.

И здесь можно провести такое же разделение. Огромное количество простых обычных людей подвластно (хотите верьте, хотите проверьте) действию сил духовного мира. Небольшое число людей охотится за «духовными» силами: за магией, за сиддхами (йоговский термин, означающий сверхнормальные способности), за изме-

ненными состояниями сознания. И есть горстка людей, которые проходят и в духовном мире без стязательства, как люди, ищущие свободу.

И есть, наконец, реальный мир¹. Это — специфический мир. С нашей точки зрения, он как бы объединяет физический и духовный миры, но на самом деле все не совсем так или совсем не так. Не то чтобы этот мир что-то «объединял», а он просто *есть*, и относительно этого *истинного* мира физический и духовный миры являются срезам, или абстракциями, или частичными проекциями. Как физический мир, — очевидно для тех, кто имеет опыт, — является не более чем частичной проекцией, так и «духовный» мир со всеми его сиддхами, ИСС и прочими «вкусными» вещами, является частичной проекцией. А «на самом деле» есть просто реальность.

С этой точки зрения образ жизни — это то, как в нашей физической жизни проявляется, воплощается дух, и как в наших робких попытках жить «духовной» жизнью проявляется реальная природа физического и социального мира. То есть как оно происходит в реальности.

У Пруста есть тонкое описание того, как герой его романа просыпается: сначала он только лишь смутно предполагает, что некто проснулся, но еще не знает ни «кто я», ни «где я», ни «как я сюда попал», — то есть практически еще не «попал»; а в конце концов он просыпается уже настолько, что обосновывается в обыденном мире, «просыпается»² (или «засыпает» — если следовать представлениям Г. Гурджиева) в обыденный мир.

И можно найти себя где-то посреди этого процесса, не отождествить себя ни с существом обыденного мира, ни с существом духовного мира, *вспомнить себя, который живет и там и там, и посмотреть свой образ жизни в этом повседневном, ежедневном мире с точки зрения того, как в нем воплощается духовная сущность*. Вполне конкретно: как человек, «посланный» («заброшенный», как говорит Хайдеггер) сюда, живет здесь, во всем этом. В так понимаемом образе жизни проявляется то, кто такой данный человек «на самом деле», чего он, собственно, ищет — «здесь» и «там».

А закон свободы состоит в том, чтобы, приняв все Целое как Целое, приняв себя как целое и приняв свое целостное место в Целом,

¹ В разных учениях для него есть разные термины. В учении болгарского Учителя Беннса Дуно это — Божественный мир, в традиции Кастанеды-Мареза — третье кольцо силы и т. д.

² Важно, чтобы было куда проснуться, отмечает В. Пелевин, рассказывая историю Чжуан Цзы, которому снилось, что он — бабочка, так что он не вполне четко понимал, кто же он — бабочка или Чжуан Цзы.

жить как тебе на самом деле нужно, двигаться, как тебе за-благо-рассудится. «Познай Бога и делай, что хочешь». Собственно возможность, — дар свободы, — состоит в том, что Целое есть Целое, но душа тоже есть целое, и все так устроено, что мы являемся малыми целостностями внутри большей целостности, поэтому мы имеем возможность быть свободными, если не залипнем ни на законах своей частичной целостности, ни на законах большой целостности.



Содержание

Pre-.....	4
0–1. Введение в суть дела: О совести.....	4
0–2. А теперь — предисловие: состав и способ употребления.....	13
Часть 1.....	21
Раздел 1–1. Свобода в обществе.....	23
1–1–1. Возможность свободы в обществе.....	23
1–1–2. Социальные лестницы.....	30
1–1–3. Социум и личность.....	37
1–1–4. Лабиринт жизни.....	41
1–1–5. Социальная роль.....	48
1–1–6. Ситуация и фрейм.....	57
1–1–7. Нереальная действительность, в которой живут люди.....	64
1–1–8. Уроки сталкинга.....	69
Раздел 1–2. Невротический механизм интроекции.....	81
1–2–1. Первое представление об интроекции.....	81
1–2–2. Интроекция как нарушение контакта организма со средой.....	90
1–2–3. Иван Иванович.....	95
1–2–4. Интермедия: Дональд Винникотт: жизнь, которую стоит проживать.....	101
1–2–5. Интроекция, отчуждение и предметность.....	108
1–2–6. Психодинамика интроекции.....	118
Часть 2.....	125
Раздел 2–1. Свобода в отношениях.....	127
2–1–1. Отношения социальные и личные.....	127
2–1–2. Слоеный пирог совместности и одиночества.....	131
2–1–3. Я, ты и мы.....	136
2–1–4. Семья и пара.....	139
2–1–5. Любовь как форма связи с Высшим.....	144
2–1–6. О возможности внутренней свободы в семье.....	148
2–1–7. О методике описания семейной истории.....	152
2–1–8. Любить родителей на своих основаниях.....	154
Раздел 2–2. Невротический механизм слияния.....	161
2–2–1. Слияние как фальсификация совместности.....	161
2–2–2. Слияние в управлении поведением.....	170
2–2–3. Слияние и эмпатия.....	175
2–2–4. Слияние и сценарии.....	185
2–2–5. Слияние и социализация.....	190
2–2–6. Работа с обидой.....	196

Часть 3. Свобода в себе.....	207
Раздел 3–1. Работа над собой.....	210
3–1–1. Три ступени вхождения в Работу.....	210
3–1–2. Психотехника в общем контексте Работы-над-собой.....	213
3–1–3. Структура Работы-над-собой.....	220
3–1–4. Слои психотехнической Работы-над-собой.....	227
3–1–5. Идеалы, ценности и «допуски».....	230
3–1–6. Работа над волей.....	234
3–1–7. Постановка психотехнической проблемы.....	242
Раздел 3–2. Элементы психотехники.....	263
3–2–1. Сознание: awareness и Gestalt.....	263
3–2–2. Практикум психотехнической коммуникации на примере рассказа о событии.....	277
3–2–3. Рекапинг: переживание заново значимой ситуации в прошлом.....	289
3–2–4. Работа с привычками.....	296
3–2–5. Работа с ложью.....	312
3–2–6. Работа с зеркалом.....	319
3–2–7. Сад желаний.....	323
3–2–8. Обязанности.....	328
3–2–9. Работа с отрицательными эмоциями.....	333
3–2–10. Образ жизни.....	346
3–2–11. Время как ресурс.....	355
3–2–12. Управление ресурсами.....	361
Раздел 3–3. Субличностный анализ и Я-синтез.....	367
3–3–1. Общее представление о субличностях и субличностном анализе.....	367
3–3–2. Субличностный анализ и Я-синтез.....	384
3–3–3. Во мне есть Ребенок, но я — не ребенок.....	390
3–3–4. Работа с Критичным Родителем.....	398
3–3–5. Семейный вечер с шахматами.....	407
Заключение.....	411

Научное издание

Папуш Михаил

Психотехника внутренней свободы

Корректор:
Компьютерная верстка: Зеленцов П.О.
Группа допечатной подготовки изданий:
Иванова М.В.
Исакова Т.В.
Коновалова Т.Ю.
Крылов К.А.

Подписано в печать 25.10.2019. Формат 60 × 90/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 26,0. Тираж 500 экз. Заказ №

Издательство «Академический проект»,
адрес: 111399, г. Москва, ул. Мартеновская, 3;
сертификат соответствия
№ РОСС RU. АЕ51. Н 16070 от 13.03.2012;
орган по сертификации РОСС RU.0001.11АЕ51
ООО «Профи-сертификат».

Отпечатано: Акционерное общество
«Т8 Издательские Технологии»,
адрес: 109316, г. Москва, Волгоградский просп., 42, корп. 5,
телефон: +7 499 322 3832

**По вопросам приобретения книги
просим обращаться в издательство:**

телефоны: +7 495 305 3702, +7 495 305 6092,
факс: +7 495 305 6088,
e-mail: info@aproject.ru, zakaz@aproject.ru,
интернет-магазин: www.academ-pro.ru.