

А.Н. Романин

ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Учебник

Рекомендовано
Министерством образования Российской Федерации
в качестве учебника для студентов вузов,
обучающихся по гуманитарным специальностям

КНОРУС

МОСКВА
2006

УДК 616.89(075.8)
ББК 88.4я73
Р69

Рецензенты:

ИМ. Александров, доктор педагогических наук, профессор,
сор,

Н.З. Ярошук, кандидат философских наук, профессор

Романин А.Н.

Основы психотерапии : учебник / А.Н. Романин — М. :
КНОРУС, 2006. — 528 с.

ISBN 5-85971-457-2

Знание основ психотерапии необходимо каждому культурному человеку. Они помогают лучше понимать и оценивать свои и чужие поступки и психические состояния, причины которых не всегда лежат на поверхности и не всегда на самом деле таковы, какими нам представляются. Одна из задач психотерапии — обучение людей способам поведения, которые помогут им успешнее решать и по возможности не создавать личные и межличностные проблемы.

В учебнике представлены классические направления медицинской психотерапии: психоанализ, поведенческая, телесная психотерапия, гештальттерапия, транзакционный анализ и другие. В практикуме даны упражнения для индивидуальных и групповых занятий.

Для студентов педагогических вузов, учащихся педагогических колледжей, педагогов, практических психологов, социальных работников.

УДК 616.89(075.8)
ББК 88.4я73

ISBN

5-8

5971-457-2

© Романин А.Н., 2006
© КНОРУС, 2006

Содержание

Введение	7
Глава 1. Неврозы и фрустрация как объекты работы психотерапевта	12
Фрустрация	12
Вопросы для самопроверки.....	16
Глава 2. Бихевиоризм: психология и психотерапия. «Корни»: Иван Петрович Павлов	17
И. Павлов и В. Бехтерев.....	19
Условно-рефлекторная терапия.....	27
Глава 3. Бихевиоризм: психология и психотерапия. «Корни»: Владимир Михайлович Бехтерев	32
Поведенческая психотерапия и консультирование.....	42
Вопросы для самопроверки.....	46
Глава 4. Бихевиоризм: Джон Уотсон	48
Вопросы для самопроверки.....	58
Глава 5. Бихевиоризм: Б.Ф. Скиннер и оперантное обусловливание	59
Практикум.....	80
Вопросы для самопроверки.....	83
Глава 6. Психоанализ	84
Корни психоанализа.....	87
Месмеризм.....	99
Вопросы для самопроверки.....	107
Глава 7. Корни психоанализа. Гипноз	108
Вопросы для самопроверки.....	124

Глава 8. Психоанализ Зигмунда Фрейда.	
Великое и спорное.....	125
Практика классического психоанализа.....	145
Практикум.....	155
Вопросы для самопроверки.....	156
Глава 9. Анна Фрейд. Механизмы	
психологической защиты.....	157
Глава 10. Анна Фрейд. Механизмы психологической	
защиты. Детский психоанализ.....	174
Практикум.....	187
Вопросы для самопроверки.....	188
Глава 11. Карл Густав Юнг.	
Аналитическая психология.....	189
Практикум.....	210
Вопросы для самопроверки.....	211
Глава 12. Индивидуальная психология	
Альфреда Адлера.....	212
Вопросы для самопроверки.....	233
Глава 13. Карен Хорни. «Очень талантливая	
и очень злая».....	234
Практикум.....	255
Вопросы для самопроверки.....	255
Глава 14. Психосинтез Роберто Ассаджиоли.....	256
Работа с субличностями.....	266
Практикум.....	272
Вопросы для самопроверки.....	273
Глава 15. Телесная психотерапия	
Вильгельма Райха.....	274
Практикум.....	291
Вопросы для самопроверки.....	292

Глава 16. Гуманистическая психология и психотерапия	293
Введение.....	293
Глава 17. Гештальтпсихология	302
Вопросы для самопроверки.....	315
Глава 18. Гештальттерапия	316
Практикум.....	332
Вопросы для самопроверки.....	337
Глава 19. Эрих Фромм.	
Гуманистический психоанализ	338
Заключение.....	354
Практикум.....	355
Вопросы для самопроверки.....	356
Глава 20. Гуманистическая психология А. Маслоу	357
Личность и биография.....	357
Трансперсональная психология.....	370
Практикум.....	374
Вопросы для самопроверки.....	377
Глава 21. Клиент-центрированная психотерапия	
К. Роджерса	379
Клиенто-центрированная психотерапия и консультирование.....	392
Основы теории.....	395
Основы практики.....	397
Работа энкаунтер-групп.....	399
Вопросы для самопроверки.....	403
Глава 22. Психодрама Я. Морено	404
Катарсис.....	415
Практикум.....	423
Вопросы для самопроверки.....	425

Глава 23. Экзистенциальная психология и психотерапия.....	426
Основы экзистенциализма.....	428
Вопросы для самопроверки.....	439
Глава 24. Экзистенциальное консультирование Р. Мэя.....	440
Практикум.....	453
Вопросы для самопроверки.....	464
Глава 25. Логотерапия В. Франкла.....	465
Практикум.....	479
Вопросы для самопроверки.....	480
Глава 26. Психотерапия М. Эриксона.....	481
Практикум.....	498
Заключение.....	501
Вопросы для самопроверки.....	502
Глава 27. Нейролингвистическое программирование (НЛП).....	503
Вопросы для самопроверки.....	510
Глава 28. Трансакционный анализ.....	511
Вопросы для самопроверки.....	517
Глава 29. Позитивная психотерапия.....	518
Анализ конфликта.....	521
Дистанцирование от конфликта.....	524
Проработка конфликта.....	524
Ситуативное одобрение.....	525
Вербализация.....	525
Расширение жизненных целей.....	526
Вопросы для самопроверки.....	526
Заключение.....	527

Введение

Знание основ психотерапии необходимо каждому культурному человеку, а представителям профессий, главная задача которых работа с людьми, — педагогам, социальным работникам, юристам — эти знания профессионально необходимы. Они помогают лучше понимать и оценивать свои и чужие поступки и психические состояния, причины которых не всегда лежат на поверхности и не всегда на самом деле таковы, какими нам представляются.

Важно не просто понимать, но и правильно действовать, корректировать в случае необходимости свое и чужое поведение. Это не так просто, как кажется на первый взгляд. Иначе мы давно бы расстались с мешающими нам и другим привычками.

Одна из задач психотерапии — обучение людей способам поведения, которые помогут им успешнее решать и по возможности не создавать личные и межличностные проблемы.

Опытный психотерапевт часто сразу видит ошибочный действия, порождающие и усугубляющие проблемы, которые его клиентам кажутся возникающими сами по себе или по вине других людей и обстоятельств.

Иногда человек на уровне сознания вполне понимает, что нужно делать в угнетающей его ситуации, но не может найти в себе сил и решительности для этих действий, предпочитая смириться с ситуацией как непреодолимой.

Психотерапевт, практический психолог должны уметь отличить ситуацию, объективно неразрешимую (по крайней мере, собственными усилиями), от ситуации, которую данный человек принимает за неразрешимую, снимая с себя ответственность за принятие решений и действия по ее преодолению. Одновременно психотерапевт должен уметь четко отличать случаи, входящие в его компетенцию, от случаев, с которыми данный индивид должен быть направлен к психиатру с подозрением на психическое заболевание.

В настоящее время в США, Германии и ряде других высокоразвитых странах четко разделились немедицинская и медицинская психотерапия.

Медицинская психотерапия касается в основном работы с психически здоровыми пациентами медицинских учреждений и является более углубленным продолжением медицинской психологии и деонтологии. Готовят таких специалистов на медицинских факультетах университетов, и в дальнейшем они входят в профсоюзы и ассоциации врачей.

Немедицинской психотерапией занимаются выпускники психологических, а в США и философских факультетов (там философия понимается не только в глобальном, но и в индивидуально-мировоззренческом плане).

С больными, у которых диагностировано психическое заболевание, алкоголиками, наркоманами, суицидниками психотерапевт не имеет права работать без разрешения лечащего врача (психиатра, нарколога), который может «делегировать» психотерапевту часть реабилитации, связанную с психологической поддержкой больного и его родственников.

В большинстве случаев лица с психическими заболеваниями видны «невооруженным глазом», в первую очередь по явной неадекватности реагирования на ситуации, слова и действия других людей. Однако бывают так называемые пограничные состояния («блуждающие» между нормой и патологией).

Во всех случаях сомнений психотерапевт обязан направить такого больного к психиатру или сам обратиться к нему за консультацией. Это исключительно важно, так как психотерапевтический и психиатрический подходы принципиально различны.

Принципиальная разница между психиатром и психотерапевтом выглядит следующим образом.

Психиатр работает с пассивным объектом, к сознанию которого обращаться бесполезно, и поэтому применяет такие «хирургические» методы, как достаточно сильное медикаментозное воздействие, электрошок, различные техники гипноза и т.п.

Разумеется, речь идет о принципиальной схеме. Отдельные методы активизации личности психически больных применяются, например, в Санкт-Петербургском психоневрологичес-

ком институте им. В.М. Бехтерева, где больные оказывают сильную помощь другим больным.

Но в принципе психиатр работает с пациентом (в переводе с латинского — терпящим), т. е. с пассивным (в смысле его участия в лечении) объектом, тогда как психотерапевт работает с клиентом, субъектом, т. е. активным участником лечения, все более пробуждая его активность и самостоятельность.

Психотерапевт использует принципиально другой подход, «втягивая» клиента (а не пациента, как психиатр) в творческое сотрудничество, стараясь найти и показать ему его собственные внутренние резервы для преодоления нежелательных ситуаций, состояний и манер поведения.

К психиатру пациент редко обращается сам — ей или приводят родственники, или доставляют после припадк^ или другого опасного для него и окружающих проявления болезни. К психотерапевту во всех цивилизованных странах никто не стесняется сам обратиться за советом и помощью в преодолении угнетающих его психических состояний. Такие состояние периодически бывают у любого здорового человека, и в тех ^случаях, когда он сам не может справиться с ними или хоте^л бы просто посоветоваться, он не смущаясь обращается к специалисту.

К сожалению, из-за отсутствия в нашем обществе психотерапевтической культуры многие стесняются обратиться со своими проблемами не только к психотерапевту, но и к практическому психологу, считая, что это сразу относит их в разряд психически ненормальных людей.

Именно в силу этого индивидуальные и семейные проблемы, которые могли быть легко решены на начальном этапе, усугубляются, становясь все более трудно преодолимыми!

Важнейшим условием эффективного *взаимодействия* психотерапевта с клиентом является активное желание клиента к преодолению того, что ему мешает, сотрудничества с психотерапевтом, а не перекладывание ответственности на него.

Если такое желание пока недостаточно выражено, психотерапевт должен сделать его четким, осознанным и устойчивым, разъяснив клиенту, что именно это является необходимым условием решения его проблемы. Всем известно, что, например, лечение алкоголиков бесполезно, пока у них самих не возникает активное желание избавиться от недуга.

Для эффективного сотрудничества важно убедить клиента, что вы вместе будете бороться не с какой-то манерой его поведения (которую он, возможно, оправдывает, особенно в семейных конфликтах), а с тем страданием, которое ему же и его близким доставляет эта манера поведения.

Разумеется, активность, «субъектность» клиента в психотерапии тоже лишь принципиальная схема, постоянно присутствующая цель. В процессе же самой терапии субъект, периодически подвергаясь определенным приемам воздействия, становится объектом воздействия.

Например, при обучении аутогенной тренировке и другим видам психорегуляции клиент периодически должен пассивно и внимательно воспринимать воздействие. Но он это должен делать сознательно, по своей воле и когда это нужно для процесса терапии. Если же он при желании не может перейти из пассивного состояния объекта к активности субъекта, то это и становится главным предметом заботы психотерапевта, заставляя его искать, вовлекая в этот поиск самого клиента, приемы активизации его ресурсов самостоятельности, без которой вся остальная работа обречена на неудачу. При этом клиент может соглашаться с правильными советами и даже с тем, что его поведение ему же мешает и это нужно изменить, но реально не предпринимает в этом направлении никаких действий. Например, человек, оставаясь совершенно самостоятельным и независимым в различных жизненных ситуациях и делах, не в состоянии решить проблему курения или переедания.

В какой-то мере понимание вредности своего поведения, необходимости его исправить и при этом полное бездействие периодически присутствует в каждом из нас. Опасно, когда это становится постоянной жизненной позицией, как, например, у Обломова, хотя его оппонент — «механизированный» Штольц не вызывает симпатии.

Психотерапевт должен избегать крайностей в своих рекомендациях, и если мы здесь приводим противопоставление субъекта и объекта, то лишь как наглядную схему их крайних воплощений.

В реальной жизни в каждом человеке в разное время присутствуют элементы того и другого — важно их соотношение, невозможно да и нецелесообразно все время быть активным и

озабоченным ответственностью; важно не уйти в пассивность и безответственность как в устойчивую жизненную позицию, из которой уже не вынырнуть, даже когда объективна есть все возможности самостоятельно решить жизненную проблему.

У человека появляется ощущение бессмысленности усилий, предпринимаемых для достижения определенных Целей, которые начинают ему казаться нестоящими этих усилий. Иногда такое оправдание бездействия вообще приводит к потере смысла жизни. Интересно, что это часто встречается у вполне разумных людей, не имеющих очевидных жизненных трагедий и несчастий (более серьезных, чем у большинства), кроме ^дно-го, но самого главного — потери смысла жизни!

Такое чувство бессмысленности жизни может возникнуть не только при отсутствии перспективы, но и при жестк^ заданной, спланированной за человека перспективе.

Это ощущение может быть одинаково сильным в любых масштабах: как в государственных (в основном в тоталитарных государствах), так и в семейных и индивидуальных, когда свобода личности подавлена зависимостью от традиций, законов, обстоятельств, людей. Причем зависимость может не быть объективной, реальной, а существовать лишь в представлении индивидуума, но от этого она не становится менее сильной.

Классическим примером являются такие зависимости, как наркомания и алкоголизм, которые даже умного и разносторонне одаренного человека делают «одномерным». Эти *пг.туб*-ные зависимости сначала отодвигают на второй план, а затем и почти полностью вытесняют все другие интересы, мысли, чувства, кроме стремления к удовлетворению данной потребности . или переживания по поводу своей болезни. Исчезает интерес к . семье, работе, другим увлечениям.

Аналогичная деформация и разрушение «гештальта» (структуры, целостного образа) нормальной жизни происходит и; при других (иногда менее очевидных) зависимостях, неврозах и навязчивых состояниях, которые в той или иной мере периодически появляются у любого нормального человека (любовь, ревность, преувеличенная боязнь чего-либо или кого-либо, сильное желание что-то получить или от чего-либо отделаться), — важно не потерять чувства реальности, не заикнуться на фтих состояниях в ущерб другим сторонам жизни.

Глава 1

Неврозы и фрустрация как объекты работы психотерапевта

Психотерапевт, практический психолог, консультант, высококвалифицированный (по международным стандартам) социальный работник постоянно имеют дело с клиентами, страдающими неврозами, а само страдание от этих неврозов вызывается так называемой фрустрацией, с которой они сами не в силах справиться.

Поэтому очень важно с самого начала занятия психотерапией разобраться с этими понятиями.

Начнем с фрустрации.

Фрустрация

Фрустрация (от англ. *frustration* — расстройство планов, крушение надежд) — это состояние сильной неудовлетворенности, которое возникает, когда наши желания и стремления наталкиваются на сопротивление, не сбываются, не оправдываются, планы срываются. Состояние фрустрации ассоциируется с психической (а если вдаваться глубже — то и с психофизической) напряженностью, сопровождается депрессивными состояниями. Можно сказать, что фрустрация — это всегда страдание определенной интенсивности — от терпимого до практически непереносимого.

Сильная фрустрация нарушает нормальное течение психофизиологических процессов, негативно отражается практически на всех (познавательных, эмоциональных и пр.) процессах индивидуума, искажает его внутреннюю картину мира, нарушает взаимодействие с другими людьми и окружающей средой.

Итак, фрустрация возникает, когда сильное желание, стремление человека наталкивается на преграду, которая *является или кажется ему* непреодолимой.

Вот здесь мы и выходим на главную исходную позицию психотерапии. Психотерапевту следует отличить самому и помочь отличить своему клиенту, какие из преград, вызвавших фрустрацию, действительно непреодолимы, а какие только кажутся непреодолимыми.

Именно **невроты** — это состояния, когда преграды, вызывающие фрустрацию, *кажутся* непреодолимыми для клиента, а не являются таковыми объективно.

Таковыми «непреодолимыми» преградами чаще всего являются постоянно повторяющиеся нервно-психические состояния клиента и его поведенческие реакции, от которых он хотел бы избавиться, но не только не может этого сделать, а во многих случаях и не пытается, убеждая себя и других в их непреодолимости или, напротив, необходимости.

Можно сказать, что невротическое поведение или состояние отличается от нормального своей *нерациональностью* (которую клиент либо не видит, либо оправдывает), *циклическостью* (т. е. поведенческие реакции постоянно повторяются), *пустой тратой энергии* и «нервов», а главное, их «хитростью?», т. е. эти нерациональные и тем не менее не прекращающиеся поведенческие реакции не признаются клиентом как невротические, он убежден в их разумности или по крайней мере! неизбежности.

Повторяю, психотерапевт в отличие от психиатра работает с психически здоровыми людьми, и когда мы говорим о том, что какие-то преграды не являются реально непреодолимыми, а лишь так воспринимаются клиентом, то речь идет о вполне психически нормальном и встречающемся практически у каждого человека неправильном восприятии ситуации (иногда даже об умышленно неправильном восприятии, о чем мы будем говорить позже).

Например, многие из нас регулярно опаздывают на! определенное время на место свидания или к началу работы. Маршрут один и тот же, время в пути известно. Значит, нужно ровно на столько раньше выйти, возможно, на столько же раньше поставить и будильник. Кто мешает? Никто! А ничего не

получается. «На сколько раньше не встану, все равно опоздаю на работу или в институт», — жалуются многие. Это и есть частное проявление невроза — препятствие объективно преодолимо, никто не мешает, но — «я ничего не могу с собой поделать». При этом каждый раз находится какое-то оправдание.

Или другой знакомый многим пример семейного невроза. Некоторые супруги даже без каких-либо чрезвычайных причин регулярно выясняют семейные отношения, 1001 раз заявляя: «Нам надо поговорить». И упорно спорят об одном и том же, доказывая свою правоту по поводу одних и тех же вещей, одними и теми же словами, а иногда даже в одно и то же время суток и в одном и том же месте. При этом каждый из них искренне уверен, что совершенно прав.

Но ведь если 1000 попыток не принесли положительного результата (а чаще — усугубили ситуацию), ясно, что 1001-я приведет в лучшем случае лишь к бесполезной трате нервной энергии, а в худшем — закончится очередной обидой и ссорой, в которой каждый будет считать себя правым. И даже понимая это, мы все равно предпринимаем и 1001-ю, и 2001-ю попытку, считая ее правильной.

При этом каждый говорит громче и больше, чем нужно, чтобы другой его услышал, т. е. говорит не для того, чтобы дошло до другого, а для того, чтобы высказаться, послушать самого себя.

Ясно, что это ненормально (действие регулярно приносит не тот результат, а я его повторяю). Но в то же время такие или другие мелкие ненормальности в том или ином виде присутствуют почти у каждого психически здорового человека.

Поэтому не надо пугаться слова «невроз», словно это диагноз психического заболевания, хотя, конечно, при определенных обстоятельствах и упорном нежелании признать неправильность и пагубность выбранной стратегии поведения невроз может перерасти в неврастение с действительными устойчивыми психическими отклонениями от нормы.

Психотерапевт должен научить клиента действовать в соответствии с древней мудростью:

Боже, дай мне силы преодолеть то, что я могу.

Дай мне терпение переносить то, что я не могу преодолеть.

И дай мне мудрость отличить первое от второго.

Как в случаях с объективно непреодолимыми препятствиями, так и в случаях с препятствиями, которые неверно воспринимаются клиентом как непреодолимые, мы имеем дело с определенной психической зависимостью клиента от фрустрирующего объекта и должны попытаться разрушить эту зависимость.

Зависимость может иметь разные степени — от таких Мощных, как наркомания и алкоголизм, до отдельных вроде бы безвредных, но нерациональных привычек, от которых *мы хотели бы, но не можем избавиться*.

Вот мы и вышли на важнейшее условие преодоления невроза и избавления от связанной с ним фрустрации (неудовлетворенности, напряженности): разоблачить невроз как нерациональное, мешающее поведение, *перестать его оправдывать перед другими*, а главное — перед собой, *захотеть от него избавиться*.

До этого осознания и активного желания вся работа психотерапевта так же безрезультатна, как принудительное лечение алкоголиков и наркоманов, которые еще не пришли к твердому решению избавиться от болезни.

Мне часто приходится вести семейное консультирование, и могу уверенно сказать, что до тех пор, пока каждый (или хотя бы один из супругов) видит причины конфликтов только в другом, а свое поведение полностью оправдывает и менять в нем ничего не собирается, успех почти невозможен.

Только после признания невротической (т. е. нерациональной, но постоянно повторяющейся) модели собственного Цоведения могут быть сформированы и постепенно закреплены новые модели, приносящие успех в данной ситуации, избавляющие от страдания или, по крайней мере, снижающие дискомфорт до уровня, терпимого как для внутреннего состояния клиента, так и для его внешней жизнедеятельности.

Именно на это и направлена как психотерапия в целом, так и многие ее направления, между которыми (именно благодаря этой единой цели) куда больше общего, чем различного.

Все классические направления психотерапии сталкиваются с одними и теми же проблемами и препятствиями на пути их решения.

Вопросы для самопроверки

1. Предмет и задачи психотерапии.
2. Отличие психотерапии от психологии и от психиатрии.
3. Различия немедицинской и медицинской психотерапии.
4. Отличие пациента (объекта психиатрии) от клиента (субъекта психотерапии).
5. Что такое фрустрация?
6. Понятие и основные характеристики невроза.

Глава 2

Бихевиоризм: психология и психотерапия. «Корни»»: Иван Петрович Павлов

Рассмотрение различных направлений психотерапии обычно начинают с психоанализа. И хотя в настоящее время он не является наиболее популярным психотерапевтическим исправлением, а в классическом (фрейдистском) виде практически не применяется, «без него ничего бы не было». В том числе тех направлений, которые возникли на его критике.

Затем переходят к бихевиоризму, так как считается (и не без основания), что бихевиоризм (поведенческая психология и психотерапия) возник как оппонент психоанализа, считая, что надо больше уделять внимания внешним и очевидным причинам психологических проблем, чем их туманному внутреннему происхождению.

Однако попробуем подойти с другой стороны, т. е. начать с бихевиоризма. А точнее с поведенческой психологии и психотерапии. Ведь, сталкиваясь с психологической проблемой и/или неврозом, не только специалисты, но и обычные люди сразу задаются вопросом: какими очевидными причинами это вызвано — обстоятельствами, людьми, их поступками или слфвами, каким образом сформировались дурные привычки и как их теперь «расформировать»? А ведь это и есть поведенческая психология, или *бихевиоризм* (от англ. *behavior* — поведение^). Поэтому мы сначала рассмотрим поведенческое направление психотерапии — подход «из вне», затем углубим его подходом изнутри — «психоанализом» и объединим этих «неримиримых оппонентов» гуманистическим подходом.

Альтернативой *психоаналитического* направления может выступать только *поведенческое* направление. *Психоанализ* изучает личность человека «изнутри» и через это пытается в конечном итоге воздействовать на его поведение (невротическое,

: ; / и

конфликтное и т.д.), а *бихевиористическая* (поведенческая) психология изучает только внешние проявления поведенческих реакций в ответ на внешние факторы воздействия.

В этом принципиальное различие *психоанализа* и *бихевиоризма*. Однако не надо доводить до абсурда противоречия создателей этих направлений *Фрейда* и *Уотсона*, как это, к сожалению, нередко делается.

Акцентированное внимание *Фрейда* к индивидуальному бессознательному иногда понимается как игнорирование им роли сознания. Это неправильно. У *Фрейда* был культ сознания. Он преклонялся перед возможностями человеческого разума и повторял, что весь его *психоанализ* направлен на то, «чтобы, там где было «Оно» (бессознательное), стало «Эго» (сознание)». Не игнорировал он и внешних (в том числе) социальных факторов влияния на поведение и состояния людей — просто он ими не занимался (нельзя объять необъятного), сосредоточившись на исследовании *интрапсихических* процессов, придавая им решающее значение в этиологии большинства неврозов.

Так же и в поведенческой психологии и психотерапии: *Уотсон* и другие *бихевиористы* не отрицали существования и важной роли *сознания* и *бессознательного*, но они считали, что эти категории не поддаются объективному научному изучению и поэтому оставляют много места для недоказуемых измышлений и спекуляций, тогда как поведенческие реакции легко наблюдаемы, контролируемы и могут быть объективно изучены.

Глупо спорить, что лучше и эффективнее для *психотерапии* и *психологического консультирования* — *психоанализ* или *бихевиоризм*. И то и другое важно. Не зря в наше время самое популярное направление — *интегративная и эклектическая психотерапия*, в которой грамотно сочетаются элементы из самых разных теорий и практик. Около 80% психотерапевтов и психологов-консультантов в США относят себя к этому направлению. Одним из воплощений *интегративной* психотерапии является *нейролингвистическое программирование* — *НЛП* (в серьезном исполнении). *НЛП* работает с *бессознательным*, а *якорями* являются *условные рефлексы* по *Павлову* или связь «*стимул—реакция*» по *Уотсону*.

Целью *бихевиористической* психотерапии является изменение поведения от той модели, которая не помогла справиться

с *неврозом* или другой психологической проблемой (а возможно, и породила их), к модели поведения или отдельным поведенческим умениям и навыкам, позволяющим (хотя бы частично) решить эти проблемы.

Бихевиористические терапевты и консультанты стремятся создать такие условия, при которых закрепляются положительные манеры поведения и разрушаются негативные. Клиент с помощью психотерапевта или консультанта подбирает эти модели поведения и отрабатывает до условно-рефлекторного автоматизма настолько, чтобы они могли успешно выполнить адаптационную (приспособительную) роль в тех ситуациях, которые ранее порождали вышеупомянутые неврозы и психологические проблемы.

Родоначальники *бихевиоризма* *Джон Уотсон*, *Беррес Скиннер* и их последователи считают «корнями» бихевиоризма труды своего соотечественника *Торндайка* и наших великих соотечественников *Ивана Петровича Павлова* и *Владимира Михайловича Бехтерева*.

И. Павлов и В. Бехтерев

В достаточно длительный (для развития науки) период истории нашего Отечества мы не имели полной и объективной информации о том, что происходит за рубежом в сфере психологии и тем более психотерапии. Правда, на заре Советской власти было модное и достаточно продуктивное увлечение *психоанализом*, однако потом наступило повальное прикрытие этого направления. Примерно то же произошло с *психотехникой*, весьма близкой идеям *бихевиоризма*. Все это было признано чуждой нам буржуазной идеологией.

А вот американцы не скрывали признания заслуг великих русских ученых *Павлова* и *Бехтерева* в развитии бихевиоризма. Их портреты (особенно *Павлова*) висели почти в каждой лаборатории *бихевиористов*. *Джон Уотсон* (автор термина и программы *бихевиоризма*) прямо говорил, что он начал заниматься бихевиоризмом, вдохновленный идеями *Павлова* и ознакомившись с работами *Бехтерева*.

Без *теории условных рефлексов Павлова* и стоящих за ней многочисленных великолепно организованных экспериментов

бихевиоризма в том виде, который есть, не было бы. Американцы считают *Павлова* самым выдающимся русским психологом, хотя он сам себя никогда психологом не считал, вообще этого слова не любил и даже штрафовал своих сотрудников за употребление психологических терминов как ненаучных. Он требовал, чтобы они объяснялись только физиологическими терминами. Примерно также к этому относился и *Бехтерев*.

Надо сказать, что *Павлов* не отрицал психологию как таковую (как утверждали это его «перестаравшиеся» последователи), он просто считал, что на данный момент она не могла быть отнесена к науке, как не имеющая главного условия такого причисления — возможности строгой объективной экспериментальной проверки большинства своих идей и гипотез. Именно поэтому он сам избегал и требовал от сотрудников избегать психологических толкований, а заменять их точными физиологическими терминами.

Как мы уже говорили, понять каждое научное психологическое направление можно, только рассматривая его, как минимум, с *трех позиций*.

Первая позиция — это корки, поскольку ничего не родится на пустом месте. Все настоящие и серьезные исследователи с уважением ссылаются на своих предшественников.

Вторая позиция — это *цайтгайст* (нем. *Zeitgeist* — дух времени). Многие открытия были сделаны или хотя бы намечены намного лет раньше их официального признания. Например, Лейбниц говорил о *бессознательных монадах* (условных информационно-энергетических единицах) в психике человека, которые, накопившись до определенного критического уровня, прорываются в сознание, за сто пятьдесят лет до Фрейда. Но возник *дух времени (Zeitgeist)*, который востребовал, чтобы на это было обращено внимание, чтобы это было обобщено, чтобы это было подано, и «избрал для этого Фрейда». (Кстати, с точки зрения В.И. Вернадского (1863—1945), это не поэтическая метафора — он считал что материальную жизнь программируют изначальные идеи, которые для своего эволюционного развития «избирают» наиболее соответствующие этому личности, которые передают их как «эстафету поколений» во все более совершенном виде.)

Третий момент — это *личность и биография* авторов данного направления, потому что все преломляется' через конк-

ретные личности. Вы помните, что *Фрейд* страдал секеофобией, *Юнг* боролся с собственной шизофренией, *Адлер* с комплексом неполноценности. Их учения, несмотря на спорность отдельных положений, такие «живые» именно потому, что эти выдающиеся ученые пытались решить собственные проблемы и помочь справиться с ними другим.

Итак, обратимся к «корням» *бихевиоризма* и развившихся из него *поведенческой психотерапии и консультирования*.

У «корней» тоже есть свои «корни». И *Павлов*, и *Бехтерев* очень высоко оценивают работы *ИМ. Сеченова*, ссылаются на него. *Сеченов* в свое время написал проблемную статью, которая называлась «*Кому и как разрабатывать психологию*», и ответил — *физиологам*, т. е., по его мнению, психология должна строиться на материальной основе. Особенное (и во многом решающее) впечатление на *И.П. Павлова* произвела работа *ИМ. Сеченова «Рефлексы головного мозга»*.

Что касается *духа времени*, то во второй половине XIX в. на Западе начинается бум точных наук, открытий и технических изобретений. Увлечение точными науками становится модой, считается, что любой интеллигентный человек должен разбираться в новых технических достижениях. Так, *ШчЫлер* и *Гете* познакомились на одном из семинаров по естествознанию. Каждая область познания могла считать себя наукой настолько, насколько в ней применима математика. Было модно прерывать человека и говорить ему: «Доказывайте цифрами, четко, чтобы можно было проверить». Разумеется, такой подход во многом ограничивал развитие такой науки, как психология, которая сильна именно своими философскими корнями, однако призыв к точности и доказательности в какой-то мере ставил барьер проникновению в психологию модных в то время оккультных увлечений. Определенную дань изучению этих явлений отдал и *Бехтерев*. Он никогда не был их пропагандистом (как пытаются подчеркнуть современные оккультисты), а лишь «любопытствовал» как ученый, анализировал спиритические сеансы и «экстрасенсов», даже пытался вместе с *Дуровым* уловить телепатическую связь между великим дрессировщиком и его зверушками, но так и не нашел экспериментальных статистических подтверждений данным гипотезам. Хотя при этом он считал, что исследования в этом направлении имеют право на существова-

ние. Поэтому причислять *Бехтерева* к экстрасенсам и оккультистам — это такое же «передергивание», как обвинение *Фрейда* в пропаганде сексуальной распущенности — нет ничего дальше от истины!

Начнем с кратких биографических сведений.

Иван Петрович Павлов (1849—1936) родился в крестьянской семье в Рязани. Отец его был священником; в семье, помимо Ивана, было десять человек детей. Он был с детства в труде, трудолюбие становится его основным качеством. Сначала он ходил в духовную семинарию, поскольку отец хотел, чтобы сын стал священником. Но затем увлекся случайно попавшей ему в руки книгой Дарвина, решил учиться на зоологическом факультете и пешком отправляется в Петербург.

Денег катастрофически не хватало, но надо сказать, что *Павлов* всю жизнь мало придавал внимания своему комфорту и внешним обстоятельствам. Даже став ученым, он долгое время жил в лаборатории, а жена с ребенком — у родственников. При этом, как только появлялся лишний рубль, он немедленно вкладывал его в лабораторные исследования.

Забавная подробность: у него была договоренность с женой, что она берет на себя всю организацию быта, освобождая его от этого, потому что он действительно ни в чем кроме науки не разбирался (его невозможно было послать в магазин что-нибудь купить), а она с него взяла слово, что он никогда не будет пить, курить, играть в карты, приглашать гостей и сам ходить в гости кроме субботы и воскресенья.

Надо сказать, что *Павлов* пришел к условным рефлексам случайно. Он занимался изучением сердечно-сосудистой деятельности, физиологией, физиологией простейшего пищеварения. Потом, в процессе одной из операций над собачкой, он обратил внимание, что у нее выделяется слюна еще до того, как ей дали пищу. Потом он заметил, что, как только появляется человек, который у этой собачки ассоциируется с кормлением, сразу выделяется слюна. И у него возникла эта идея — условных рефлексов.

В работе *Павлов* был невероятно строг, требовал точности во всем. Например, во время революции 1917 г., когда один из его лаборантов опоздал на десять минут, так как ему пришлось переждать стрельбу на улице, *Павлов* заявил, что это не при-

чина для опоздания. Он был очень эмоционален и даже вспыльчив, когда дело касалось работы, но при этом отходчив и всегда был готов принести, извинения. Однажды он наорал на одного из лаборантов, и тот написал заявление об уходе. *Павлов*, прочитав его, сказал: «*Что вы тут написали? Моя грубость — это моя дурная привычка, а не повод уходить от меня*» — и разорвал заявление. Иногда он впадал в депрессию, когда у него не получались опыты, но радовался как ребенок, когда получал интересные результаты, и начинал поздравлять не только всех сотрудников, но и собак.

Студенты, увидев, как нищенски он живет (многие из них были намного богаче), собирали ему деньги, как бы на лабораторные исследования (знали, что он так деньги не возьмет). Но потом *Павловым* заинтересовались, его вызывают на конференции, он попадает в Америку. Американцы прагматичны: «Что это за наука, от которой никакой практической пользы». (Напомню, что европейские ученые времен *Вильгельма Бунда* гордились тем, что занимались не прикладной, а «чистой наукой».)

Работы по *бихевиоризму и павловские эксперименты с условными рефлексами* показали, что можно найти систему воспитания и управления не только собаками, но и людьми, производством, а возможно, и обществом в целом. (Думаю, что такие практические «выходы» из павловских трудов видел и Сталин, и это была одна из причин, по которой он «не трогал» *Павлова*, несмотря на то что тот никогда не скрывал своей антипатии к большевикам.)

Надо сказать, что *Павлов*, так же как и *Скиннер*, подходил к возможностям распространения его идей на общество гуманно. *Бихевиористов* нередко обвиняли в том, что Они создают орудие для манипулирования человечеством при тоталитарном режиме. На это *Скиннер* парировал, что, напротив, *бихевиоризм* раскрывает людям механику того, как ими могут управлять, и человек, который это знает, уже не будет беззащитен перед этим механизмом. Например, если вы знаете, как используются элементы НЛП на мошеннических презентациях, вы будете сидеть и посмеиваться. Тот же самый *бихевиоризм* в руках злых людей может содействовать злу, а в руках добрых людей — добру.

Более того, *Павлов*, не будучи психотерапевтом, считал, что если мы будем науку об условных рефлексах серьезно применять к человеку, то сможем вырваться из пучины наших страданий и «дурных привычек», потому что мы увидим, какие факторы (говоря языком *бихевиористов* — *стимулы*) рефлекторно вызывают эти поступки и страдания (*реакции*). Появляется возможность сформировать систему, истребляющую дурные привычки и вырабатывающую хорошие.

Например, Павлов заинтересовался одним случаем, когда один музыкант умер от наркомании. Он предположил, что наркотическая зависимость формируется именно по схеме «стимул — реакция». Таким стимулом у наркомана является потребность организма восстановить какое-то психическое равновесие, устранить дискомфорт (реакция — принять наркотик). Наркомания, в отличие от алкоголизма, формируется «за компанию». В дальнейшем, с точки зрения Павлова, эта компания и обстановка, в которой обычно принимался наркотик, уже сами по себе будут условно-рефлекторно включать процесс наркотического опьянения еще до приема «дозы». Попав в эту обстановку, человек уже не может остановить программу, которая рефлекторно включается в ответ на закрепившиеся ассоциации. Отсюда важный практический вывод — чтобы помочь наркоману преодолеть свой недуг, надо по возможности вырвать его из круга этих ассоциаций (товарищей и обстановки, в которой обычно это происходило, объектов и обстоятельств, которые сами по себе «невинны», но ассоциируются у него со стереотипами той жизни, с которой ему нужно расстаться). Вот почему в настоящее время психотерапевты и консультанты обязательно работают не только с алкоголиками и наркоманами, но с их окружением — нужно оставить как можно меньше ассоциаций с прежней жизнью, даже с прежними отношениями, даже со здоровыми членами семьи, так как они уже включены в стереотип прежней жизни. Вот почему при лечении алкоголика или наркомана должны (с помощью психотерапевта и консультанта) перестраиваться все члены семьи — нужно образование новых рефлекторных связей и стереотипов поведения.

Бихевиористическая психотерапия и консультирование строятся на том, что болезнь — это неправильная модель поведения и лечить ее бесполезно, если вы не построите правиль-

ную модель. Павлов верил, что «изучение условных рефлексов избавит нас от позора теперешних человеческих отношений». Ведь это позорно, когда взрослые, казалось бы, разумные люди из-за какой-то ерунды трепят нервы друг другу, страдают сами и заставляют страдать окружающих.

Павлов не был лоялен по отношению к правительству, нередко высказывал достаточно резкие суждения. Он писал Ленину: «Я не социалист и не верю в ваши опасные социальные эксперименты».

Будучи полностью поглощен наукой, свой социальный протест он выражал наивно, хотя и смело: демонстративно носил царские ордена и крестился на каждую церковь, чего не делал до революции.

Он многократно обращался к Сталину с ходатайствами и спас этим многих ученых. Он написал Сталину невероятно дерзкое письмо, в котором были такие фразы: «Неужели вы не противно общаетесь с теми учеными, которые говорят что они преданы советской власти... Ясно, что это лгуны и подхалимы — неужели они не видят тех безобразий, которые вы творите... что вы сделали со страной, с народом... зачем вам нужны эти холуи... я их презираю». В заключение он писал, что вполне осознает, что с ним Могут сделать за такое письмо, и не боится репрессий и смерти, для него честь дороже.

Может быть, именно эта необычная в те времена смелость вызвала уважение тирана. Сталин обычно не уничтожал человека, не добившись над ним психологической победы, не сломав его гордость, не заставив покаяться, поунижаться, да; еще и «настучать» на коллег. Он понял, что Павлова не сломать. А может, хотел сохранить одного из немногих неуничтоженных великих русских ученых, имеющего к тому же мировую известность. А может, ждал, когда павловские эксперименты на собаках дадут ему ключ к научному (условно-рефлекторному) превращению людей в послушных роботов. Трудно сказать! но, вероятно, это единственный случай сталинской эпохи, когда человека за подобную дерзость не тронули.

Умер Иван Петрович Павлов в возрасте 86 лет, при этом он до последнего дня работал и до последнего вздоха оставался ученым исследователем. Умирая, он спокойно констатировал у себя последовательное омертвление конечностей, как будто

наблюдал себя со стороны, стараясь наконец-то на самом себе прочувствовать, как идет процесс угасания рефлексов.

После смерти именем *Павлова* начали злоупотреблять. В 1950-е гг. проходит совместная сессия Академии наук и Академии медицинских наук (печально известная как «Павловская сессия»), где начинают обвинять всех психологов в отсутствии материалистического подхода. Про ведущих психологов пишут: «Группа психологов, потерявших предмет своего изучения». Все, что не идет на исследование высшей нервной деятельности, — антинаучно, буржуазно.

Вы знаете, к чему могли привести такие выводы в те годы. Очень трудно осуждать некоторых психологов, которые каялись и оправдывались. Сам *Галилей* признал, что Земля не вертится, чтобы его раньше времени не убили. С другой стороны, их заявления, возможно, спасли психологию как науку. Когда они вроде бы покаются и пообещали брать за основу *высшую нервную деятельность по Павлову*, то «вершители судеб» милостиво решили психологию полностью не истреблять и даже сохранили психологический институт, который сейчас находится на Моховой. Естественно, что *Павлов* в этих репрессиях, проводившихся от имени его учения, виноват не больше, чем Христос в зверствах инквизиции.

Да, *Павлов* не считал психологию точной наукой, даже штрафовал своих лаборантов за использование психологических терминов как недостаточно точных. Но он разделял точку зрения выдающегося американского философа *Уильяма Джеймса*, который предвосхитил многие направления современной психологии: от сугубо материалистической до *трансперсональной*.

Уильям Джеймс говорил, что психология *пока не достигла* статуса науки с позиции положения того времени, когда наукой считалась только та область, где возможна строгая экспериментальная проверка гипотез. Поэтому в то время, по крайней мере в США, психология включалась лишь в виде курса в рамках философских факультетов. У них до сих пор нет звания доктор психологии — пишут «доктор философии» (по такому-то направлению психологии).

В дальнейшем *Уотсону* удалось «протащить» на кафедру американских университетов психологию как самостоятельную

научную дисциплину под видом «науки о поведении» — бихевиоризма. Но для этого ему пришлось отказаться от таких терминов и понятий, как «психика», «сознание», «душа», как неизмеримых. Потом через Скиннера и других проблемы созидания и психики постепенно начинают пробивать себе дорогу *и* только в философской, но и в экспериментальной психологии.

Однако как бы *И.П. Павлов* не «отмежевывался» от психологии, она его признала одним из своих лидеров. *Дж. Утсон*, *Б. Скиннер* и другие выдающиеся *бихевиористы* безоговорочно подчеркивают решающее влияние *павловского учения об условном рефлексе* методологической основой *бихевиоризма.*, значит, и всех последующих направлений поведенческой психологии, психотерапии и консультирования.

Условно-рефлекторная терапия

Не считая себя психотерапевтом, Павлов породил целое направление, которое получило название «условно-рефлекторная психотерапия».

Вот как он характеризовал условно-рефлекторную природу невроза и его преодоления: «Надлежит отыскать вместе с больным или помимо его, или даже при его сопротивлении среди хаоса жизненных отношений те разом или медленно действовавшие условия и обстоятельства, с которым может быть связано происхождение болезненного отклонения, происхождение невроза. Дальше нужно понять, почему эти обстоятельства обусловили такой результат у нашего больного, когда у другого человека они остались без малейшего внимания».

На основе учения *И.П. Павлова* строится *активная психотерапия по Иванову*.

В основе ее лежат сформулированные Павловым принципы:

- а) *охранительный*;
- б) *активирующий*.

Эти принципы имеют разный удельный вес в каждом конкретном случае в зависимости от формы заболевания, течения болезни, особенностей личности больного.

Охранительный аспект имеет целью успокоение больного, смягчение болезненных ощущений, снижение эмоционального реагирования, а *стимулирующий* направлен на мобилизацию

компенсаторных защитных сил организма в противодействии тем или иным симптомам болезни, усиление социальной активности больного, включение в полноценную трудовую деятельность.

Сам термин «*условно-рефлекторная терапия*» впервые ввел *Сэлтер* (1949). Ссылаясь на учение *И.П. Павлова*, он предложил программу для клиентов с ограниченным репертуаром стереотипов поведения (*дефицит спонтанности*), мешающим их самореализации в общении и деятельности и создающий им чувство ущербности.

Программа «*экспрессивного тренинга*», как следует из его названия, направлена на раскрепощение «зжатых» клиентов в свободном выражении своих чувств и эмоций.

Эта программа включает последовательное решение следующих задач:

1) обучение внешнему выражению эмоций, особенно в межличностном общении;

2) обучение гармонизации внутреннего восприятия своих чувств и эмоций и их внешнего проявления;

3) закрепление новых стереотипов с помощью дифференцированной обратной связи с окружающими;

4) обучение использованию местоимения «Я» при высказывании своих желаний с принятием большей ответственности и осознанием ее;

5) тренинг усиления способности к спонтанности и гибкости поведения в условиях группы и в реальной жизни;

6) обучение использованию самоподкрепления в виде самоодобрения и самопохвалы.

Метод *Сэлтера* особенно распространился после появления и роста популярности методики *систематической десенсибилизации Вольпе*, который считал, что причиной неуверенности клиента является социальный страх для работы с такими же клиентами, который и должен стать основной мишенью воздействия. *Вольпе* рекомендовал преодолевать этот страх, формируя и закрепляя на условно-рефлекторном уровне стереотипы поведения *самоутверждения*.

Эта методика включает:

- *устное информирование, "инструктаж и одобрение поведения самоутверждения;*

- *поведенческие упражнения возрастающей степени трудности для формирования и доведения до автоматизма навыков непосредственного выражения своих чувств и желаний;*
- *принятие новой личной философии — активного отношения к жизни;*
- *закрепление новых поведенческих стереотипов в быту.*

Другой известный представитель поведенческой терапии, автор *мультимодального консультирования*, Лазарус стирался с помощью *условно-рефлекторного тренинга самоутверждения* направить скрытую, направленную на себя *агрессив* в *агрессию*, направленную на других, но в социально приемлемой форме, приобретение клиентом социальной компетентности в умении выражать законные требования и желания, отстаивать свои права, говорить «нет», свободно проявлять как позитивные, так и негативные эмоции, начинать, поддерживать! и заканчивать беседу, не поступаясь своими интересами.

Иными словами, *условно-рефлекторная терапия* применительно к *тренингам самоутверждения* имеет широкий репертуар и много вариантов применения. Однако всех их объединяют следующие аспекты:

1. Сформировавшаяся на протяжении жизни негативная, ущербная *«Я-концепция»* требует *когнитивно-поведенческой перестройки*. Клиент должен научиться быстро реагировать на зарождение прежних ущербных мыслей типа *«Все равно ничего не получится...»*, самопрограммирующих его на неудачи, купировать их (мысленным самоприказом («Стоп!»)) и (или) заменять на позитивные.

2. *Социальная компетентность* включает повышение гибкости в понимании поведения других людей и взаимодействии с ними, в расширении репертуара поведения и взаимодействия.

3. Работа по торможению страха строится на разрушении *стереотипа избегания* опасной ситуации и выработке поведенческих навыков активного преодоления страха.

Так как тренинг *самоутверждения* связан главным образом с межличностным взаимодействием, его, как правило; применяют в группе.

Одной из разновидностей *условно-рефлекторной терапии*, базирующейся на идеях *И.П. Павлова* и *Б. Скиннера*, является

так называемая *аверсивная* (от лат. *aversio* — отвращение) психотерапия.

Здесь привлекательные стимулы, от которых следует отучить (алкоголь, еда и т.п.), немедленно «награждаются» болезненными, неприятными ощущениями (инъекцией *апоморфина*, приводящей к рвоте, электроударом и т.п.). Важно, чтобы *аверсивный стимул* следовал сразу же вслед за реакцией, подлежащей *угашению*, так как при отложенном воздействии его эффективность значительно снижается. При значительном количестве подобных повторений приятный стимул начинает ассоциироваться с неприятными ощущениями и его *угашение* облегчается.

Методика не получила широкого распространения в первую очередь по этическим соображениям, однако, близкая к ней «по духу», — так называемая *методика наказания*, часто применяется в групповой терапии — здесь в виде *негативного условно-рефлекторного подкрепления* обычно используются социальные стимулы: осмеяние, осуждение, негативная оценка определенного аспекта поведения и т.д.

К *условно-рефлекторным* можно отнести и распространившуюся в 50-х гг. довольно интересную *методику остановки мыслей*. Она была применена при лечении *обсессивно-фобических* состояний, но может иметь значительно более широкое применение.

Сначала терапевт вместе с клиентом отбирают и как можно более точно формулируют мысли, которые надо контролировать и блокировать.

Далее клиент получает задание: закрыть глаза и проговорить вслух *контролируемую мысль*. Сразу, без паузы, терапевт резко и громко произносит «*Стоп!*», неожиданно для клиента, так, чтобы испугать его (т. е. вызвать резкое отрицательное ощущение, которое путем повторений соединится с контролируемой мыслью как ее неизбежное последствие и будет вызывать желание избежать данной мысли).

На следующем этапе клиент произносит данную мысль про себя и в конце сигнализирует поднятием пальца — терапевт громко произносит: «*Стоп!*»

Далее клиент привыкает сам вызывать и прерывать свою мысль — «*Стоп!*».

На последнем этапе клиент доводит до условно-рефлекторного автоматизма *самоприказ* «Стоп!» при малейшем произвольном появлении данной мысли или даже при предчувствии ее. Некоторые успешно используют добавление резкого звукового «*стоп-сигнала*» (резкого звонка, хлопка над ухом и т.п.) при появлении «мыслей-мишеней». Для закрепления условного рефлекса клиент должен повторять это упражнение не менее двух раз в день по 5—10 минут.

Так как данный раздел учебника посвящен *бихевиоризму*, то среди широчайшего павловского научного наследия мы рассматривали лишь работы по условному рефлексу, которые оказали решающее влияние на возникновение *бихевиоризма*.

Однако научные интересы и экспериментальные работы *Павлова* (как и *Бехтерева*) выходят за рамки *бихевиоризму*. Да и в *бихевиоризме* они могли быть использованы значительно шире и глубже. Так, *бихевиористы* (по незнанию или из ревности) почти не ссылаются на работы *Павлова* по *типологии высшей нервной деятельности* и на его учение о *второй сигнальной системе* (роли слова в формировании и коррекции *условных рефлексов*), которые значительно позже все равно прицупут в *бихевиоризм*, дав толчок развитию *когнитивной* и *когнитивно-поведенческой* психологии (к сожалению, без ссылок на *И.П. Павлова*). Например, основные приемы модной *необихевиористической* технологии *НЛП* (*нейролингвистическое программирование*), когда *слово* используется как условно-рефлекторный *стимул* и подкрепление («якорь») нужной поведенческой *реакции*, прямо вытекают из учения *Павлова* о «*стимульЦой*» и «*кодирующей*» (закрепляющей) роли слова при формировании *условного рефлекса* и поведения в целом.

Глава 3

Бихевиоризм: психология и психотерапия. «Корни»: Владимир Михайлович Бехтерев

Владимир Михайлович Бехтерев (1857—1927) родился в Вятской губернии в семье деревенского полицейского. Отец умер, когда Владимиру было восемь лет. Учится он хорошо, совершенный фанатик чтения книг. Надо сказать, что ему очень повезло, потому что в Вятской губернии в ссылке находился *Герцен* и основал там библиотеку.

Владимир Бехтерев был не просто страстным и пытливым читателем, **он постоянно призывал не просто к чтению как к накоплению информации, а стимулятору для развития собственных идей.** *Бехтерев* считал, что *«прочитанная книга — это ваш капитал, а ваши раздумья после этого — это проценты с капитала».*

Он был физически крепким ребенком, но с очень ранимой психикой. У него не было явных отклонений, но он отличался повышенной чувствительностью. В шестнадцать лет *Бехтерев* направляется в Санкт-Петербург поступать в Военно-хирургическую академию (позже ее переименовали в Военно-медицинскую). Оказалось, что в эту академию можно поступать только с момента призыва в армию. Но, видимо, *Бехтерев* не зря обладал харизмой и невероятной силой внушения. Он каким-то чудом пробивается к ректору, они два часа беседуют, и ректор пишет ходатайство на имя Его Императорского величества с просьбой принять этого уникального человека, чтобы не потерять для науки ни одного года.

Интересно, что, поступив в Военно-хирургическую академию, *Бехтерев* сразу попадает в больницу. Я думаю, что это было, скорее всего, результатом нервного перенапряжения. Видимо, для того, чтобы пробиться в эту академию, он потратил

слишком много интеллектуальных и духовных сил, и когда достиг почти недостижимой цели, как победивший олимпиец «рухнул без сил». Ему был поставлен диагноз «меланхолия». (Сейчас такой диагноз не ставится, это рассматривается как одно из проявлений депрессии.) Лечился он у *И.А. Сикорского*, выдающегося русского психиатра.

Надо сказать, что психиатрия в то время была молодая наука, с трудом отвоевывавшая себе самостоятельное место в медицине. Ранее считалось, что все психические нарушения имеют органическое происхождение. И только *Крафт Эбинг* (вторая половина XIX в.) начал рассматривать *шизофрению* как *болезнь личности*, которая поддается лечению (именно это утверждение, случайно прочитанное, *Юнгом* оказалось для него судьбоносным и заставило его уйти в психиатрию).

Сикорский, тоже был сторонником «психологизации» психиатрии (как стыковой области медицины и психологии)! Он не просто лечил Бехтерева, а пробудил в нем интерес к этой еще недостаточно популярной области науки.

Но в психиатрию Бехтерев приходит через неврологию, считая, что для «психологизирования» надо иметь прочный материальный фундамент.

Бехтерев всегда стремился к научной объективности и раскрытию сущности физиологических причин, а на их базе и психологических процессов и явлений. Он был уверен, что в недалеком будущем психолог, который не знает «назубок» анатомию и морфологию мозга, будет считаться неграмотным специалистом, как архитектор, который планирует здания, не зная основ техники строительства.

Он доходит до такого фанатичного изучения мозга, что ученые и студенты говорили, что головной и спинной мозг понастоящему знают только Господь Бог и *Бехтерев*.

Бехтерев разработал уникальную схему проводящих путей головного и спинного мозга. Своей работой «*Проводящие пути головного и спинного мозга*» он прославился на весь мир (она была переведена на разные языки). При этом у *Бехтерева* не происходит профессиональной деформации, типичной для многих невропатологов, которые считают, что все нервно-психические отклонения детерминированы только органическим (врожденным или посттравматическим) состоянием нервной системы.

Надо сказать, что и *Фрейд* пришел в *психоанализ* через неврологию. Но когда умные, творческие неврологи (в отличие от своих менее одаренных коллег) не получают ответа и решения проблемы, исходя из анализа органических причин, они начинают рассматривать психологические причины, причем не на уровне псевдонаучных толкований (с чем часто встречаемся в поликлиниках и санаториях), а серьезно углубляясь в научную психологию и психиатрию.

Бехтерев никогда не был узким специалистом, он понимал, что причины нервно-психических заболеваний нужно рассматривать комплексно, учитывая степень влияния различных факторов. Ради этого он не упускает ни малейшей возможности, чтобы расширить и углубить познания не только в своей, но и в смежных дисциплинах.

Бехтерев уезжает в Германию. Он даже знакомится с самим *Вильгельмом Бундом* и его замечательной лабораторией, в которой в 1870-е гг. зародилась *экспериментальная психология*, в которой было начато объективное и изучение психических процессов и их пороговых ощущений и восприятий. Это направление в дальнейшем получило название *психофизика*, так как *экспериментальная психология* стала пониматься шире (надо сказать, что сейчас нередко термин *психофизика* употребляется неграмотно, подразумевая под этим псевдонаучную трактовку единства психики и соматики).

Бехтерев увлекается *психофизикой*, т. е. объективным аппаратным измерением физических проявлений психических процессов, но на этом не останавливается. Но *Бехтерев* слишком «широк», чтобы свести всю не только психологию, но и физиологию к цифровым показателям. Из Германии он уезжает под Париж, в госпиталь, в котором работал легендарный невролог *Шарко* (которого *Фрейд* считает своим главным учителем). *Бехтерев* проходит у него обучение и, так же как *Фрейд* и *Юнг*, проявляет огромный интерес к гипнозу. *Шарко*, первый, кто за счет своего авторитета, завоеванного в другой сфере деятельности (как психиатр), вывел гипноз из категории мошенничества и колдовства. *Шарко* показал, что гипноз можно использовать при лечении некоторых заболеваний. (Правда, надо сказать, что, когда не стало *Шарко*, гипноз опять был изгнан из клиник и стал полуполегалным.)

Бехтерев возвращается на родину и начинает всячески пропагандировать *гипноз* и пытается снять с него табу в России. *Гипноз* считался аморальным с точки зрения того, что гипнотизируемый становится как бы игрушкой в руках гипнотизера. Бехтерев пытается доказать, что *гипноз* можно и нужно применять, но не во всех случаях, есть противопоказания, такие как, например, *телевизионный гипноз*, который может иметь для многих зрителей отрицательные последствия в связи с разнородностью аудитории и невозможностью индивидуального контроля.

Будучи еще совсем молодым (ему еще нет тридцати) *Бехтерев* отправляется в Казань, где получает кафедру нервных болезней, основывает первую научную психологическую лабораторию — строгую экспериментальную лабораторию по модели *Бунда*. Он начинает изучать не просто процессы, а создает целое научное направление — *рефлексологию*. Это по Существу предтеча *бихевиоризма*. *Рефлексология* занимается изучением того, что вызывает какой рефлекс, как его можно! учитывать и как на этот процесс можно воздействовать.

Идея изучения и толкования многих психических (а затем и психологических) явлений через теорию рефлексов (как ответов на внешние и внутренние раздражители) захватывает *Бехтерева*.

Бехтерев, как впоследствии и родоначальник бихевиоризма *Джон Уотсон*, видит возможности широкой экстраполяции положений рефлексологии. Начав с изучения рефлекса коленной чашечки, *Бехтерев* в своих гипотезах и размышлениях доходит до *коллективной рефлексологии*. Позже, исходя из Своей теории, он будет очень серьезно заниматься изучением *массового внушения*, массового сознания, разоблачая механизмы манипуляции массовым сознанием в политике и религии.

В Казани Бехтерев выпускает журнал «Нейрофизиологический вестник», первую крупную ассоциацию «Общество невропатологов и психиатров». Там же он основывает Психологический институт и развивает потрясающую по активности и многосторонности деятельность по организации науки и подготовки специалистов в области современной, соответствующей лучшим мировым стандартам и в то же время несущей собственные, *бехтеревские* идеи неврологии и психиатрии.

Его приглашают в Петербург, в Военно-медицинскую академию. Там он создает свою уникальную лабораторию. Какое-то время он является начальником этой выдающейся академии. Там же, в Петербурге, Бехтерев создает знаменитый Психоневрологический институт, который теперь носит его имя.

Как мы уже говорили, *Бехтерева* всегда отличало стремление все привести к научно-экспериментальной точности, найти морфологические и неврологические причины, но его душа все время тянется за пределы строгого материализма. И в качестве «компенсации» он возглавляет общество по исследованию парапсихологических феноменов. Он писал: «К сожалению, строгие научные исследования в присутствии независимых экспертов не позволили достоверно обнаружить присутствие этих явлений, но я считаю, что исследования в данной области продолжать надо».

Бехтерев проводит ряд экспериментов совместно с *Дуровым*, величайшим дрессировщиком, который не просто работал с животными, но блестяще знал их физиологию и зоопсихологию. Они работали вместе, проверяли возможность телепатического воздействия на расстоянии, провели огромное количество экспериментов, но строго научного эксперимента у них не получилось.

Бехтерев очень интересовался различными видами массового внушения. Он считал, что психический вирус так же заразен, как и физический. Не правда ли, когда мы общаемся с человеком психически нездоровым, то долгое время после этого чувствуем какую-то «чернуху» и даже распространяем ее. Поэтому он рассматривал массовые процессы, революционные изменения как некое заражение. Конечно, такие подходы не очень нравились нашим идеологам.

Он вообще всегда был радикалом. Не успев попасть в академию (в возрасте семнадцати лет), он сразу начинает участвовать в забастовках студентов против правительства, против царя. *Бехтерев* всегда выступал против увольнений преподавателей за инакомыслие, за дискриминацию при приеме на работу или при служебном продвижении по непрофессиональным причинам.

В 1927 г. Бехтерева приглашают для лечения *Сталина*. Согласно первой версии, у *Сталина* был частичный психогенный

паралич («сохорукость» — ограничение подвижности одной руки) — *конверсионное проявление неотреагированной истерии*, закрепленное страхом. По второй версии *Сталин* страдал депрессией. Поскольку Бехтерев был ученым, он не мог не!поставить (хотя бы про себя) и диагноз личности. И он поставил диагноз *Сталину* — *тяжелая форма паранойи*. А первое проявление паранойи — это *подозрительность и мания преследования*: «Все враги, всех надо уничтожить» и пр. При этом параноик может быть умным и даже гениальным человеком. Тем он опаснее. Дело в том, что умный параноик обладает свойством убеждать в правоте своей подозрительности не только себя, но и всех окружающих, включая жертвы, — многие из них действительно начинают чувствовать себя виноватыми («врагами народа» и т.п.). Видимо, Владимир Михайлович поделился этим диагнозом с кем-то из близких. А на другой день скоропостижно скончался. Было ли это «заказное убийство» (многие говорят об отравлении) или вполне правдоподобна версия о судьбе независимого человека среди стада зависимых в тоталитарном режиме, сказать трудно, да и не принципиально. Печально то, что вместе со смертью *Бехтерева* всерьез и надолго было закрыто такое направление, как психотерапия, а психиатрия стала все чаще использоваться для подавления инакомыслия. Да и психологии едва удалось выжить, и то при условии, что она будет все время доказывать, что наш строй самый лучший в мире, а «наш паралич самый прогрессивный паралич».

Почему Бехтерев относится к «корням» *бихевиоризма*?

Как мы уже говорили, он постоянно изучает, учитывает и терапевтически использует связи причины и следствия, т. е. действия в ответ на определенный импульс. Фактически это и есть то, что *бихевиористы* выразили своей знаменитой формулой *S—R* («стимул—реакция»).

Бехтерев вводит понятие *сочетательный (сочетанный) рефлекс*. Это очень близко к тому, что Павлов несколько позже назовет более звучно «условным рефлексом».

В чем заключался этот рефлекс? Это *приобретенный* при жизни *рефлекс*. У нас есть *врожденные рефлексy*, которыми нас, как и животных, наделила природа для того, чтобы мы смогли выжить, а есть *прижизненные*, которые формируются в течение жизни. Вы касаетесь какого-то предмета, а в это вре-

мя вас бьет током. Потом, когда вы касаетесь этого предмета, а он не под напряжением, то все равно идет реакция на ваше тело. Тока нет, а реакции те же. Это вызвано приобретенным рефлексом из физиологии, который переходит в психологию. *Бехтерев* вводит *зуммер* (как *Павлов* звонок), и, как только включается зуммер, у вас срабатывает рефлекс. На этой основе у *Милтона Эриксона* и в *нейролингвистическом программировании* формируются так называемые якоря.

Таким образом, учение *Бехтерева* о *сочетательном рефлексе* — это фактически и есть *наука о поведении*, или *бихевиоризм*. Потом Уотсон про это скажет: «*Мы можем наблюдать и изучать только поведение, все остальное скрыто за нашей душой. Мы вынуждены работать только с этим, это научно доказуемо, а остальное позволяет допускать различные толкования*».

Бехтерев, считал, что наши мысли тоже могут быть рассмотрены с позиции *рефлексологии*. Определенные рефлексы, в том числе речевые, которые вырабатываются на разные ситуации. Уотсон за эту идею ухватился, так как понимал, что психология без психики выглядит весьма неполно и уязвимо, поэтому он добавил к поведенческим реакциям и стереотипам речь. Вслед за *Бехтеревым* он вводит такое понятие, как «внутренняя речь», которое послужило началу исследования некоторых мыслительных операций, не прибегая к неприемлемой для *бихевиористов* (по причине объективной неизмеримости) категории «*сознание*».

Идеи *Павлова* очень близки к этому. Но здесь неправильно было бы говорить о том, кто у кого и что позаимствовал. Когда великие ученые в одно и то же историческое время работают над близкими проблемами, используя практически одно и то же научное наследие и одну и ту же современную информацию, они неизбежно во многих открытиях и экспериментах, бывают аналогичны. Кстати, сам *Павлов* писал, что во многих экспериментальных исследованиях формирования условного рефлекса он признавал приоритет *Торндайка*.

Авторитет и вклад как *Бехтерева*, так и *Павлова* настолько высок, что вопрос о каком-то заимствовании идей никогда не ставился ни у нас, ни за рубежом. Каждый внес свой великий вклад в изучение условных (или сочетанных) рефлексов, работая в разных сферах и с разными контингентами. Разница в

том, что *Павлов* рассматривал хотя и намного скрупулезнее и детальнее, с огромным количеством экспериментов, но значительно уже — главным образом он анализировал простейшие пищеварительные процессы (рефлекторное выделение слюны). *Бехтерев* же, начав заниматься мускульными, моторными реакциями, в дальнейшем распространил идеи рефлексологии и на более крупные и сложные объекты вплоть до социальных. Однако, будучи практикующим врачом, он не имел возможности столь скрупулезной экспериментальной работы над простыми условными рефлексами, как *Павлов*, и построением социальных моделей, как *Уотсон* и *Скиннер* (еще и по причине разного общественного строя). Однако как практик *поведенческой терапии* (хотя тогда она еще так не называлась) *Бехтерев* является безусловно родоначальником.

Бехтерев вошел в историю как один из ведущих теоретиков и практиков *гипноза и гипнотерапии*. **Как и психоаналитики, бихевиористы тоже применяли гипноз, но совершенно с другой целью. Психоаналитики — чтобы освободить Подсознание клиента от подавленных импульсов, а бихевиористы (и первым это начал Бехтерев) — чтобы использовать и формировать условно-рефлекторные связи научения и переучивания поведенческих реакций и стереотипам.**

Бехтерев постоянно практиковал как невролог, психиатр и психотерапевт и оставил в наследие много практических методов, которые успешно используются в психотерапии и консультировании.

Бехтерева можно считать и одним из первых групповых психотерапевтов. Он разработал и успешно применял так называемую коллективную психотерапию для лечения лиц, страдающих алкоголизмом, подчеркивая при этом важность оптимального сочетания коллективной и индивидуальной работы с каждым пациентом.

Задолго до Милтона Эриксона Бехтерев активно использовал косвенное внушение, которое он называл «чрезпредметным» (т. е. с использованием окружающей обстановки и всего, что может повысить внушаемость пациента и внедрить ему идеи, минуя лобовое сопротивление сознания).

Этот прием применяется в так называемой отвлекающей психотерапии по Бехтереву. Он заключается в отвлечении внимания пациента от патогенных мыслей, идей, болезненных

воспоминаний и «дурных привычек» с одновременным укреплением воли и «привитием более возвышенных взглядов, дающих больному возможность справиться со своим болезненным состоянием». Бехтерев называл этот метод «лечение перевоспитанием», в котором сочетаются методы убеждения и внушения. **Причем внушение применяется лишь с целью отвлечения пациента о навязчивых мыслях, тогда как убеждение** (осуществляемое в пассивном, но бодрствующем состоянии пациента) **направлено на укрепление его воли и формирование новых ассоциаций**, которые, согласно рефлекторной теории, закрепляются путем многократных повторений (те же «стимул—реакция—подкрепление» по бихевиоризму).

Бехтерев считал, что такой подход во многих случаях может быть более эффективен, чем «лобовая атака» прямым убеждением, которая рефлекторно вызывает сопротивление и забирает на это много сил. Процедурано это осуществляется следующим образом.

Пациенту предлагается закрыть глаза и углубиться в себя, ни о чем не думая. Если он не может отвлечься от мешающих мыслей, ему предлагают сосредоточиться на ощущении того, что он будто бы засыпает. Затем в нем стараются рефлекторно закрепить (путем повторов внушения) уверенность в том, что он сможет всегда отвлекаться от пагубной привычки и не поддаваться ей. При таких многократных стараниях у него образуются автоматические рефлекторные связи и ему будет все легче блокировать, а в дальнейшем и не допускать нежелательные мысли.

Эти внушения, как мы уже говорили, сочетаются с четкими программами убеждения в более высоких нравственных принципах жизни, расширении и активизации жизненных интересов, повышении своей духовности, вере в безграничные возможности тренировки и укрепления силы воли.

Отвлекающая психотерапия по Бехтереву широко применяется при лечении и консультировании пациентов и клиентов с навязчивыми состояниями и действиями, при лечении посттравматических синдромов и особенно последствий нравственных потрясений, при профилактике и лечении зависимостей и т.д.

Не менее известна и психотерапия по Бехтереву в неврологии кате дополнительный метод психологической поддержки

при лечении органических заболеваний нервной системы. Бехтерев писал: «...при всяком органическом заболевании нервной системы имеются расстройства, обусловленные сопутствующими функциональными изменениями соседних или более удаленных участков нервной системы». Иными словами, любое положительное психотерапевтическое воздействие даже общего характера дает положительный импульс локальному восстановлению участкам нервной системы, причем при постоянных повторях подобных процедур отрабатывается все более четкая рефлекторная локальная «подпитка». Это и есть схема «стимул—реакция» в ее психотерапевтическом действии.

Наиболее завершено рефлекторная психотерапия Бехтерева выражается в его знаменитой психотерапевтической; триаде: убеждение, гипнотерапия (внушение) и самоутверждение (самовнушение).

Она успешно применялась им самим и применяется поныне для массового лечения алкоголиков, хотя находит все более широкое применение и при коррекции других зависимостей, фобий и неврозов как при групповой, так и при индивидуальной работе.

Бехтерев утверждал, что «метод лечения одновременно убеждением, гипнотическим внушением и самоутверждением приводит к наилучшим результатам без прочих врачебных процедур».

Пациентов располагали в удобных креслах и вводили в состояние повышенной внушаемости. Затем в максимально ярких образах описывали тот вред, который алкоголь наносит их организму, их семье, близким и т.д., сопровождая это эмоциональное изложение красочными иллюстрациями здоровой и больной печени и других органов, конкретными цифрами и наглядными графиками снижения длительности жизни, роста различных заболеваний, производственного травматизма, числа разводов, брошенных и больных детей алкоголиков и т.п. Этот раздел можно назвать рационально-эмоциональным.

Затем пациентов убеждают в том, что они могут избавиться от этой привычки, приносящей такие страдания себе и другим (если предыдущая часть сеанса была проведена правильно, то сидящие в зале уже очень сильно взволнованы и мотивированы на лечение).

После этого Бехтерев кратко и ясно объяснял основные принципы гипноза, чтобы развеять страх перед ним и убедить в объективных законах его лечебного воздействия. Для иллюстрации Бехтерев вызывал у нескольких наиболее внушаемых пациентов (опытный психотерапевт легко их различает) эффект катаlepsии тела или отдельных конечностей и показывал, как легко он потом ликвидируется. После этого проводил сеанс гипнотического внушения пациентам ощущения силы воли и уверенности для преодоления недуга.

При пробуждении пациенты получали инструкцию с домашними заданиями по многократному повторению самовнушений и самоприказов с поддержания полученной установки на укрепление воли и на отказ от алкоголя.

Разумеется, гипнотерапию должен проводить только дипломированный специалист, так как она может вызвать и весьма негативные индивидуальные реакции. Однако если в этой триаде гипноз заменить простым и хорошо отработанным внушением о возможности преодоления проблемы или невроза и сопроводить это четко и грамотно составленными инструкциями самовнушений и самоприказов, то такой вид директивной (в отличие от гуманистической) психотерапии может быть достаточно эффективен. Особенно при наличии у психотерапевта и консультанта определенных харизматических задатков.

Идеи Бехтерева шире ограничений бихевиоризма. Так, его ученик, известный болгарский психиатр Крестовников разработал свою знаменитую искусственную репродукцию аффективных переживаний, успешно соединив рефлекторную теорию и приемы гипноза Бехтерева с катарсическим методом одного из учителей Фрейда (у которого Фрейд очень много взял для психоанализа,). Метод позволяет успешно бороться с фобиями и целым рядом невротических расстройств.

Поведенческая психотерапия и консультирование¹

Поведенческая психотерапия — одно из ведущих направлений современной психотерапии консультирования. Если на этапе становления поведенческой психотерапии определение ее было

¹ См. подробнее: Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. М., 1998.

слишком узким и в нее включали только технические приемы, основанные на *классическом и оперантном обусловливании*, то в последнее время существует опасность утраты специфического значения термина из-за слишком широкого его понимания

По определению *Американской ассоциации поведенческой психотерапии*, «поведенческая психотерапия включает; прежде всего, использование принципов, которые развиты в экспериментальной и социальной психологии.

Поведенческая психотерапия должна уменьшать человеческие страдания и ограничения в способности к действиям.

Поведенческая психотерапия включает переструктурирование окружения и социального взаимодействия и в меньшей мере видоизменение соматических процессов с помощью биологических вмешательств. Цель ее — главным образом формирование и укрепление способности к действиям, приобретение техник, позволяющих улучшить самоконтроль» (Франке, Вилсон, 1979).

Все это в полной мере относится и к поведенческому консультированию.

В то время как на первых этапах своего развития под термином «поведение» в *поведенческой психотерапии* понималось все, что имеет внешне наблюдаемые характеристики, То сейчас в это понятие включаются *эмоционально-субъективные, мотивационно-аффективные, когнитивные и вербально-Когнитивные* проявления.

Таким образом, можно выделить более узкое понимание *поведенческой психотерапии*, основанное на единстве теоретических положений и вытекающих из них методически определенных вмешательств, и расширенное толкование, при котором такая связь заметно утрачивается.

В качестве предшественников *поведенческой психотерапии* могут рассматриваться методы психотерапии, основанные на *принципах научения*, которые появились во втором десятилетии XX в. Они вошли в литературу под названием методов *условно-рефлекторной терапии*.

Сам термин *поведенческая психотерапия* стал использоваться с 1953 г.

1950—1960 гг. — период становления *поведенческой психотерапии* и *консультирования* как самостоятельного направления. Тогда существовало лишь несколько центров исследова-

ния и развития поведенческой психотерапии: в Южно-Африканской Республике — *Вольпе, Лазарус, Рахман*; в Англии — *Шапиро, Йетс, Айзенк*; в США — *Азрин, Айллон*. 1960-е гг. — это период бурного развития поведенческой психотерапии. К 1971 г. Крэснер выделил в поведенческой психотерапии 15 различных направлений, которые в последующие годы слились в общее, получившее название *поведенческая психотерапия*.

Классическое обусловливание, связанное с именем И.П. Павлова, было первой теорией, которая легла в основу поведенческой психотерапии. *И.П. Павлов*, так же как и Уотсон — пропагандист теории условных рефлексов, создатель американского *бихевиоризма*, в своих учениях исключал значение промежуточных переменных и ограничивал исследования раздражителями внешнего мира и внешнего поведения.

Теория инструментального или *оперантного обусловливания Торндайка и Скиннера* осталась в рамках прежней парадигмы «стимул — реакция (поведение)», однако подчеркнула значение стимулов, имевших позитивный или негативный характер (закон эффекта), в возникновении и укреплении поведения. В этой теории стимул приобрел функциональные качества *подкрепления*, повышающего силу реакции. Модель *Торндайка—Скиннера*, как и модель *И.П. Павлова*, уподобляла поведение организма «черному ящику», о внутреннем содержании которого нет никакой информации.

Поведенческая психотерапия по *Фейдимену и Фрейгеру* (1994):

1) стремится помочь людям реагировать на жизненные ситуации так, как они хотели бы этого сами, т. е. содействовать увеличению потенциала их личного поведения, мыслей, чувств и уменьшению или исключению нежелательных способов реагирования;

2) не ставится задача изменить эмоциональную суть отношений и чувств личности;

3) позитивное терапевтическое отношение — необходимое, но недостаточное условие эффективной психотерапии;

4) жалобы пациента принимаются как значимый материал, на котором терапия фокусируется, а не как симптомы лежащей за ними проблемы;

5) пациент и психотерапевт договариваются о специфических целях терапии, понимаемых таким образом, что и пациент,

и психотерапевт знают, когда и как эти цели могут быть достигнуты.

Следующий этап развития *поведенческой психотерапии* связан с попыткой учесть *промежуточные переменные*, расположенные между *стимулом и реакцией*. При этом внутренние переменные рассматривались как скрытые реакции на внешние раздражители. Именно их скрытность и исключала понятную связь с внешними раздражителями. Внутренние переменные — это прежде всего *когниции* (мысли, представления), которые управляют другими процессами, например эмоциональными или мотивационными.

В плане такого понимания в конце 60-х — начале 70-х гг. XX в. были предложены новые методики, вошедшие в литературу под названиями «*скрытое кондиционирование*»/«*скрытое обусловливание*» (Каутела, 1967), «*скрытый контроль*» {Комм, 1965}, «саморегуляция» (Кэнфер, 1975).

Скрытое кондиционирование пытались распространить на *когнитивный* аспект теории классического *иоперантногд обусловливания* без изменений, что обрекало эти попытки на неудачу. Это были попытки ввести внутренние переменные в практику *поведенческого консультирования*.

В 60-е гг. на развитие поведенческой психотерапии оказала влияние *теория научения* (прежде всего, *социального*) через наблюдение (Бандура, 1971). Автор этой теории показал, что одно лишь наблюдение за моделью позволяет формировать новые стереотипы поведения, ранее отсутствовавшие у животного или человека. В дальнейшем это привело к теоретическим обобщениям, получившим название *концепции самоэффективности*.

Последующий отход от первоначальной парадигмы *поведенческого консультирования*, рассматривающий *когниции* как промежуточные переменные, как *структурирующие и регуляторные компоненты эмоциональных, мотивационных Ц моторных процессов*, отражают теории Эллиса (1962) и Бека (1976). В *рационально-эмоциональной психотерапии* Эллиса главной промежуточной переменной, делающей понятной связь между стимулом и поведением, являются рациональные и иррациональные когниции.

В когнитивной психотерапии Бека определяющей переменной являются реалистичные и нереалистичные (связанные с ошибками в когнитивных выводах) когниции. Оба автора признают связь когнитивных и поведенческих переменных при доминирующем значении первых. С их точки зрения центром воздействия психотерапии должны быть промежуточные когнитивные переменные.

Попытка интеграции когнитивного и поведенческого подходов связана с именем *Мейхенбаума (1977)* и его коллег. Его работы можно рассматривать как дальнейшее развитие идей *А.Р. Лурия и Л.С. Выготского* о внутренней речи. Разработанные им *методика самоинструирования*, прививка против стресса представляют собой способы овладения внутренней речью в виде самовербализации.

Таково же направление работ *Махони (1974)*, рассматривающего *когнитивные переменные: экспектации (установки соответствующих ожиданий)* и их модификации как главный объект и цель *когнитивно-поведенческой психотерапии*.

В зависимости от метатеории, позволяющей выбрать соответствующие когнитивные переменные, *когнитивно-поведенческое* направление оказывается достаточно разнородным: Например, *Дзурилла и Голдфрид (1971)* предложили методику *тренинга* решения проблем, в которой содержанием психотерапии является *тренинг стратегии решения проблемы*.

Таким образом, *поведенческая терапия и соответствующее консультирование* — это развивающееся направление в психотерапии. Начав с *теорий научения*, построенных по схеме «стимул—реакция», оно использует далее *когнитивные и социальные теории научения*, а в последние годы пытается опереться также на теории переработки информации, коммуникации и даже больших систем. Соответственно модифицируются старые и расширяется спектр новых методик поведенческой психотерапии и консультирования.

Вопросы для самопроверки

1. Почему учения и эксперименты *И.П. Павлова* и *В.М. Бехтерева* можно отнести к корням *бихевиоризма*?

2. Назовите основные этапы жизни и деятельности *Ивана Петровича Павлова*.

3. Как учение *Павлова* об *условном рефлексе* может быть распространено на объяснение *неврозов*?

4. Охарактеризуйте механизм образования *наркомании* с позиции *условно-рефлекторной теории Павлова*.

5. В чем сущность *условно-рефлекторной* психотерапии?

6. Назовите основные этапы жизни и деятельности *Владимира Михайловича Бехтерева*.

7. Что такое «*сочетанный рефлекс*» *В.М. Бехтерева*?

8. Вклад *В.М. Бехтерева* в психотерапию.

9. Какие психотерапевтические подходы и приемы применяются в современной психотерапии приемы?

10. Опишите сущность и этапы проведения *отвлекающей психотерапии по Бехтереву*.

11. Опишите сущность и практическое применение *психотерапевтической триады Бехтерева*.

12. Перескажите своими словами энциклопедическую информацию о сущности, авторах и основных школах школы *поведенческой психотерапии*.

Глава 4

Бихевиоризм: Джон Уотсон

Когда заходит разговор о бихевиоризме (поведенческой психологии), то в большинстве случаев *Джона Уотсона* упоминают как автора этого направления. Действительно именно он является автором термина и программы *бихевиоризма*, или *науки, изучающей поведение*. Однако у *Уотсона* были могучие предшественники, в том числе выдающиеся российские ученые *В.М. Бехтерев* и *И.П. Павлов*. Уотсон сам пишет, работы этих ученых оказали на него решающее значение в выборе и разработке этого направления. Считается, что более четкого эксперимента по связи «стимул — реакция» («*S—R*-формула бихевиоризма»), чем у *Павлова*, не было.

Как вы уже знаете, любое направление, чтобы правильно его понять, нужно рассматривать с **трех позиций**.

Первое — это «*корни*». Все серьезные исследователи всегда с уважением говорят о своих предшественниках.

Второе — это «*цайтгайст*» (*дух времени*) — почему эти направления, которые так или иначе были обозначены раньше, именно в этот период стали актуальными, атмосфера в обществе способствовала их выдвижению на первый план?

Третье — *личность* самого автора. Совершенно по-другому воспринимается учение, когда мы видим живого человека, который создавал эти учения, пытаюсь преодолеть собственные проблемы.

«*Корни*» бихевиоризма — это *Торндайк*, *Бехтерев* и *Павлов*. Но при этом сам *Павлов* внимательно изучал опыты американских ученых (причем не физиологов, а психологов). Он считал, что более классического изложения теории и более четко организованного эксперимента, чем у *Торндайка*, он не встречал.

Труды *Эдварда Ли Торндайка* (1874—1949) тоже были в «духе времени», когда вслед за революцией в точных науках стали требовать точности от всех областей познания, претенду-

ющих на научность. Еще *Кант* говорил, что область познания настолько наука, насколько в ней применима математика. *Торндайк* раньше *Уотсона* начинает уделять основное внимание внешнему поведению и вводит различные типы подкреплений. Однако, как все творческие люди, он, отдавая должное строго материалистическим основам науки, старался заглянуть и «за горизонты» материалистических ограничений.

В частности, он пытался изучать возможности передачи мыслей на расстоянии. Около его дома был сиротский приют, он нередко навещал его воспитанников и устраивал детям такие «научно-исследовательские» игры. Он сажал детей друг против друга на определенном расстоянии и просил одних пытаться молча передавать друг другу мысли, а других говорить, какую мысль они получили. К сожалению, никаких закономерностей выявлено не было, но этот случай очень характеризует *Торндайка* как ищущего исследователя. Он был далек от оккультизма, но считал, что существует определенная внутренняя речь, которая вызывает определенные вибрации, которые отражаются в различной мимике, в глазах и т.д., и если человек будет очень долго упражняться в этом, особенно с одним и тем же партнером, то через некоторое время начнет понимать других без слов. Он пытался это доказать. *Торндайк* вводил *положительное подкрепление*, мотивировал детей относиться к эксперименту как можно внимательнее. *Торндайк* утверждает, что в ходе тренировок у детей начинало получаться понимать друг друга без слов, но до конца довести эксперимент ему не дали, посчитав работу с детьми негуманной.

Торндайк перевелся на курс *Уильяма Джеймса*, одного из самых интересных американских психологов, и тот, увидев старательного студента, помог ему организовать экспериментальную лабораторию. Это была практически первая лаборатория по зоопсихологии, где *Торндайк* начал экспериментировать с цыплятами. Он показал, что если цыплят стимулировать к выходу из лабиринта (кормить их на выходе), то методом проб и ошибок они все меньше и меньше станут суетиться и с тренировками совершать все меньше и меньше лишних движений. Иными словами, можно сделать вывод, что даже у простейших животных существует определенная обучаемость. Методом проб и ошибок выбирается самый простой путь и отсеиваются лишние варианты. Это близко к выработке условного рефлекс-

са. *Павлов*, ознакомившись позже с экспериментами *Торндайка*, дал им очень высокую оценку. Заинтересовали они и *Уотсона*.

Необходимо сказать несколько слов о биографии *Джона Уотсона*. Он родился 1878 г. в маленьком поселке Южной Каролины. Его отец был пьяницей и дебоширом, на виду у всей деревни жил с другой женщиной, а в конце вообще бросил семью. И хотя *Уотсон* в дальнейшем будет отрицать «следы» генетики в характере, все же сам он унаследовал характер отца. Джон растет первым хулиганом во всей деревне, его дважды арестовывают, все время живет как на пороховой бочке. Но, видимо, жалость к матери, которую бросил его отец, как-то обуздала его. Мать просит его стать священником, он ей это обещает и даже поступает в теологический колледж. После смерти матери Джон считает себя свободным от обещания и, так как его больше интересуют науки, переходит в *фурмановский колледж* и начинает там учиться.

Его характеризуют как блестящего студента, заводилу всех компаний, но при этом полного разгильдяя. Он фактически учился ровно настолько, чтобы не остаться на другой год.

Через некоторое время *Уотсон* переходит в *Чикагский университет*, где начинает заниматься на философском факультете по направлению психологии. Психологии как отдельной науки не было, но отдельные направления психологии преподавали. Он проводит свои эксперименты на белых крысах. Оказалось, что в их центральной нервной системе есть какие-то аналогии с человеческим мозгом и более высокая по сравнению с другими животными обучаемость. Когда его в дальнейшем будут спрашивать, почему он проводил свои исследования не на людях, а на крысах, он говорил: *«Я сам был испытуемым и мне было так противно выслушивать тупые инструкции преподавателя, что я понял, что я не смогу так издеваться над живыми людьми. Другое дело крысы... им не так стыдно смотреть в глаза»*. Потом он увидел, что очень много общего в механизмах поведения животного и человека, и распространил многие выводы на объяснение поведения человека с условно-рефлекторной точки зрения.

Уотсон прочел работу *Бехтерева*, которая называлась *«Рефлексология»*. *Сеченов* тоже пытался найти объективные методы изучения и объяснения поведенческих реакций (рефлексов). Он видел общие рефлексологические закономерности как простей-

шего, так и сложнейшего поведения (от рефлекса коленной чашечки до массового поведения людей).

Это очень нравится Уотсону, он тоже считает, что условно-рефлекторное объяснение может распространяться от изучения поведения крыс до научного управления государством.

Надо сказать, что *бихевиоризм* в Европе практически не прижился. А вот в Америке, где господствовал дух прагматизма и соответствующий взгляд на науку, он получил широчайшее распространение, так как Уотсон четко показал его прикладность, возможность работать с поведением. Уотсон считал, что, если психология хочет считаться наукой, она должна заниматься только поведением, потому что все остальное (душа, сознание, подсознание) не может быть объективно исследовано. Поведение можно измерить: мы видим, человек ухудшил производительность труда или улучшил, перестал пить или не перестал.

Как он рассматривает *бихевиоризм*? Это наука о прогнозировании поведения и об управлении поведением. Чтобы управлять людьми (да и собой), надо уметь прогнозировать их поведение, что и как на него повлияет. Очень важно прогнозировать поведение покупателей, избирателей, детей, клиентов, да и свое собственное поведение. Уотсон вывел формулу бихевиоризма «*S—R*» (*стимул—реакция*), а соответственно, и его главную задачу — изучать, какие *стимулы* вызывают какие реакции, и изменять эти реакции (управлять поведением) правильным подбором *стимулов*. Причем действенность *стимулов* определяется не теоретическими гипотезами, а методом проб и ошибок. Стимулы, вызывающие нужную реакцию, закрепляются — правильная реакция поощряется (положительное подкрепление). Стимулы, вызывающие нежелательные последствия, устраняются, а соответствующее им поведение «наказывается» (*отрицательное подкрепление*). Он подразумевал, что сознание не является предметом исследования, его нельзя померить. Позже *бихевиористы* введут между *стимулом* и *реакцией* понятие «черный ящик».

Почему одинаковые стимулы вызывают у разных людей разные реакции? Дело в том, что каждый из них трансформируется, проходя через «*черный ящик*» объективно не измеримых (отсюда слово «*черный*») индивидуальных особенностей, состояний и ситуаций. Их точно изучить невозможно, да и не нужно, с точки зрения *бихевиористов*. Достаточно изучить,

какую *реакцию* вызывает тот или иной *стимул* на выходе из «черного ящика», и соответственно закреплять нужное и устранять ненужное.

Можно попробовать повысить на 10% зарплату или улучшить условия труда и посмотреть, насколько повысится производительность труда. Подбирать стимулы можно до тех пор, пока на выходе не окажется нужный результат. Как мы только увидели, что что-то начинает получаться — надо закреплять. Здесь он берет у Павлова идею *подкрепления*.

Первичными положительными и отрицательными «подкрепителями» правильных или ошибочных ответов считаются *физические вознаграждения*, от которых животное, ребенок, а иногда и взрослый человек получает физическое удовольствие или физическое наказание. Некоторые исследователи к *отрицательным «подкреплениям»* относят и *фрустрацию* от неполучения ожидаемого *положительного подкрепления*.

Вторичные «подкрепители» действуют по той же схеме, что и первичные, но уже на другом уровне и обычно представляют собой так называемые нейтральные стимулы. Здесь уже фигурирует не *физическое, а материальное удовлетворение* потребностей и даже обещание такого удовлетворения.

Уотсону удается «протащить» психологию как самостоятельную академическую науку на кафедры американских университетов, несмотря на активное сопротивление представителей точных наук. До него психология не была самостоятельной наукой, потому что не относилась к точным наукам, ее параметры считались неизмеримы. Правда, для этого ему пришлось отказаться не только от таких объективно-неизмеримых понятий, как душа, любовь, психика, но даже и от самого слова «психология» ведь *бихевиоризм*, если переводить это слово строго, не «*психология поведения*» (как теперь принято говорить), а «*наука, исследующая поведение*».

Своими работами по *поведенческой психологии* Уотсон привлек внимание и правительственных кругов, и крупных бизнесменов, потому что они увидели в этом науку, которая поможет более эффективно управлять обществом. Хотя надо сказать, что сам Уотсон подходил с позиции гуманизма и не рассматривал бихевиоризм как оружие в руках тоталитарного режима, чтобы скрутить общество, а наоборот, он считал, что, зная зависимость *стимул—реакция*, мы будем меньше допускать опта-

бок в воспитании детей. Он считал, что, в принципе, рано или поздно можно будет дойти до того, чтобы вызывать только положительные реакции и полностью блокировать негативные. При этом создается идеальное общество.

Американцы ухватились за эту мысль, поскольку у них самым большим комплиментом считается выражение *self-made man* — «человек сделавший самого себя». Оказалось, что генетика — это ерунда, все проблемы можно решить путем подбора стимул — реакция. Уотсон даже отрицал природную одаренность. Он любил повторять: *«Дайте мне двенадцать здоровых младенцев и дайте достаточные средства, и я по вашему заказу из любого из них сделаю великого композитора, великого шахматиста, великого политика и т.д.»*. Бихевиоризм вселял надежду, что все в наших руках, что даже неудачную жизнь можно исправить, мы не рабы судьбы, не рабы генетики.

Успеху *Джона Уотсона* немало способствовала его харизматическая личность. Его характеризуют как очень мощного (физически и энергетически) человека, человека с невероятным обаянием, умеющего убедить любую аудиторию, зажечь своей идеей. Студенты были в восторге от него, особенно девушки, и он многим не отказывал в своем внимании, за что и поплатился. Его жена опубликовала в газете его двадцать писем к любовнице-студентке, которые она нашла. Надо сказать, что он и в любви оставался бихевиористом — вот как он писал любимой девушке: *«Каждая единица моего тела реагирует на тебя положительно, соответственно, положительным подкреплением пользуются и реакции всего моего сердца»*. Состоялся развод, он женился на этой девушке. Но из-за скандала его просят покинуть университет, уйти из науки. Надо сказать, что Уотсон очень болезненно отнесся к своей отставке.

Почти все великие психологи (и *Фрейд*, и *Юнг*) не были меркантильны. Для них наука всегда была намного важнее денег (хотя *Фрейд* всю жизнь боялся оказаться в бедности). Вот и *Уотсон* после увольнения из университета сразу уходит в бизнес и начинает получать в двадцать раз больше, чем он зарабатывал в университете. Идеи бихевиоризма он блестяще реализует в рекламе. И хотя и до него некоторые психологи занимались рекламой, однако именно *Уотсон* показал потрясающие возможности психологии в рекламе и убедил бизнесменов в том, что хорошим психологам рекламы нужно платить хорошие день-

ги, так как результаты их работы легко проверяются повышением прибыли. Он становится сначала консультантом крупнейшей рекламной компании, а затем вице-президентом другой. Уотсок показывает практические примеры использования идей бихевиоризма в бизнесе — сам встает за прилавки магазинов и показывает, какая униформа и какие манеры продавца лучше стимулируют покупателей. Экспериментально выявляет, какие варианты цвета, форма и размещения рекламы являются лучшими *стимулами*, вызывающими нужную *реакцию* покупателей (желание приобрести товар), все это тут же проверяется на практике повышением прибыли.

К *Уотсону* обращаются крупнейшие бизнесмены. Политики хотят получить у него совет, как вести рекламную кампанию. И все равно Уотсок очень переживал, что он отлучен от большой науки.

Забавно, но популярность в Америке *бихевиоризма* возникает как раз потому, что *Уотсона* выгнали из университета. Академическая наука издавала два журнала, которые были доступны только узкому кругу, но после того, как его перестали публиковать в этих журналах, Уотсок начинает писать популярные книги «*Как воспитывать детей*», «*Как управлять производством*», ведет колонки в различных газетах. Американцы наконец-то увидели в психологии практический толк.

Уотсон не считал себя психотерапевтом, но проводил эксперименты, позволившие в дальнейшем развиться поведенческой психотерапии.

Уотсок, видимо, сам понимал, что психология без психики, без сознания, без эмоций как бы «зависает». Имея прочный материальный фундамент, она становится слишком земной. Но он сознательно приносит это в жертву, чтобы убедить оппонентов в том, что психология достойна иметь статус классической науки.

Уотсок начинает изучать *инстинкты*, но впоследствии считает, что это рефлексы, закрепленные в младенчестве. Он занимался изучением рефлексов во время экспедиции во Флориду, наблюдая за поведением водоплавающих птиц. Но у *Уотсона* был слишком импульсивный характер. По воспоминаниям Карла *Лешли*, *Уотсон* свернул экспедицию, обнаружив, что кончились сигареты и виски.

У *Уотсона* появляются последователи, которые начинают немножко отходить от него в сторону (как у Фрейда). Это Эд-

вин Б. Холт и Карл Левиш. Холт начинает заниматься *внутренней мотивацией*. Он не отрицает *бихевиоризм*, схемы «*стимул—реакция*», но он говорит, что *стимул* может и вызывать *внутреннюю мотивацию*. Нет ничего важнее, чем сформировать мотивацию. Если вы у своего ребенка сформируете мотивацию к положительной деятельности, то он не займется отрицательной деятельностью. Холт первый предположил, что мотивация является таким же реальным стимулом, как и внешние факторы.

Холт укрупнил единицы измерения. Уотсон считал, что все поведение состоит из цепочки мелких условных рефлексов. Но человек воспринимает все целостно, в его воображении идет дорисовка отдельных фрагментов в законченный образ. Уотсон же возвращался к элементам, показывал, что все состоит из кирпичиков, которые укладываются в общую схему и работают по принципу стимул — реакция.

Холт ввел принцип *целесообразности*. Если у нас есть цель, то между нами и этой целью натягивается незримый канат, который тащит нас к этой цели. Потом это положение будет рассматривать Толмен, выдающийся *бихевиорист*, который также известен как первый психолог, «прижившийся» в ЦРУ.

Карл Лешли проводил исследования на приматах и тоже поставил под сомнение некоторые доводы Уотсона, который подводил под некую уравниловку всех здоровых особей (людей или животных) и считал, что все зависит от воспитания. Лешли выявляет зависимость между массой мозга и способностью к обучению. Он выдвинул гипотезу о том, что чем больше масса мозга, тем больше потенциал. Потом этот вопрос поставили под сомнение, потому что оказалось, что один из самых больших мозгов был у Тургенева, а самый большой мозг нашли у одного шизофреника. Но повторяю, и шизофреник может быть гением.

Уотсон считал, что мозг и центральная нервная система выполняет очень простую функцию. Он переключает сенсорно-поступающие сигналы на моторные выходящие (как коммутатор).

Надо сказать, что у Уотсона, несмотря на его большой успех, появляются некоторые критики. Мэри Калкисс доказывала, что некоторые процессы без подключения интроспекции просто невозможно оценить объективным методом (Уотсон полностью отрицал интроспекцию — самонаблюдение). А Маргарит Уэшборн объявила Уотсона врагом психологии, сказав:

«Вы просто не понимаете, что если волна бихевиоризма захлестнет все, то психология, как наука о душе, просто будет убита».

Как мы сейчас видим, ее опасения не оправдались, просто в истории бывают моменты крена. Даже *Торндайк* смотрел с ужасом на то, что происходило с бихевиоризмом, потому что он не исключал исследования сознания.

В заключение я хочу рассказать о том, как критиковал Уотсона его главный критик, автор инстинктивной теории *Вильям Мак-Дугалл (1871—1938)*. Это был англичанин, который работал в Америке, в Гарварде, и который с самого начала критиковал *Уотсона*. Но в какой-то момент взгляды *Уотсона* и его оппонентов вышли на уровень очень серьезных споров и газетных полемик. Назначается день, который вошел в историю под названием «день борьбы за бихевиоризм». Диспут проходит 5 февраля 1927 г. в специальном здании (клубе), а не в университете, где бихевиоризм занял неопровержимую позицию. В зале собралось порядка 1400 человек.

На этом диспуте признали победу за *Мак-Дугаллом*. Когда ему дали слово, он сказал (а он был очень остроумным человеком): *«У меня перед моим оппонентом такое преимущество, что мне даже стыдно им пользоваться. Оно заключается в том, что все здравомыслящие люди, конечно, будут на моей стороне».* Далее он произнес: *«Давайте посмотрим, как с точки зрения бихевиориста описывается скрипичный концерт: я захожу в зал и вижу, что мужчина скребет по кошачьим кишкам волосами, выданными из конского хвоста, а перед ним в восторге сидит тысяча человек и время от времени одновременно хлопают руками».* Так бихевиорист опишет концерт, потому что в бихевиоризме нет ничего о чувстве наслаждения, эстетике, переживаниях. После такого яркого выступления аудитория единодушно признала, что он достаточно остроумно отразил недостатки бихевиоризма.

Тем не менее бихевиоризм «работает», точнее, всегда работал, даже когда никто и не употреблял этого научного термина. Мы с вами пробуем ругать ребенка, пробуем его поощрять и потом смотрим, что оказывает лучшее влияние на его дальнейшее поведение. Задача государства состоит в разработке механизма поощрения одних и порицания других. Плохо по-

лучается или хорошо, но поведенческая психология имеет право на существование.

Джон Уотсон, единственный из американских ученых, которому была заказана статья о бихевиоризме для «Большой Советской энциклопедии». Причем именно в тот момент, когда его выгнали из университета, и возможно, шли переговоры о том, чтобы «переманить» его в СССР.

Уотсон не считал себя психотерапевтом, но демонстрировал примеры применения своих идей в психотерапии.

Вот один из таких примеров.

Уотсон проводил эксперименты на собственном сыне, когда тому было 11 месяцев. В чем заключался эксперимент? Он показал, что дети боятся каких-то животных только благодаря какому-то выработанному условному рефлексу. Например, появляется белая крыса и ребенок был готов с ней играть, но если прозвучит какой-то резкий звук, от которого ребенок вздрагивает, то через некоторое время появление белой крысы будет вызывать у него плач. Он начал бояться, причем не саму крысу, а тот эффект, который сопровождал ее появление. Ему запретили экспериментировать на ребенке, но подруга Розали решила попробовать (она тоже была психологом) обратное. Она увидела, что у ее маленького ребенка (примерно такого же возраста) уже сложился страх перед каким-то животным. Она начала делать обратное: к ребенку подносили животное и при этом ему давали лакомство. В результате у ребенка закреплялась положительная реакция и он начинал это животное любить. Этот подход в дальнейшем был обогащен различными техниками и успешно применяется до сих пор в лечении различных фобий не только у детей, но и взрослых.

Что касается собственных детей *Уотсона*, то здесь жизнь зло пошутила над великим *бихевиористом*. Естественно, что своих детей он воспитывал по системе «бихевиоризма»; закрепляя положительные и блокируя отрицательные (на его взгляд) модели поведения. Он, в частности, считал, что с детьми надо поменьше сентиментальничать, иначе они становятся привязанными, менее самостоятельными. Но индивидуальные «черные ящички», проходя через которые «правильные» стимулы должны были сформировать «правильных» детей, сыграли с

ним злую шутку — его старший сын покончил жизнь самоубийством, а второй стал постоянным клиентом *психоаналитиков*, которых Уотпсок всю жизнь критиковал.

Кстати, видимо, отношение *Уотсона* к психоанализу было не столько однозначными, как принято считать. В период подготовки диссертации у него от переутомления, а возможно, и от каких-то неизвестных нам причин, был длительный период бессонницы. В это время он читал разные книги, которые, как он считал, могут ему помочь. И он оставил в своих записях одну совершенно неожиданную для «главного бихевиориста» фразу: «*За это время я изучил и принял большую часть Фрейда*». Это еще раз говорит о том, что великие ученые, сколько бы они ни полемизировали, не могут не признать, хотя бы с оговорками, выдающиеся достижения даже своих оппонентов. Поиск истины для них оказывается важнее личных амбиций.

Известно, что *Уотсон*, любитель и любимец высшего американского общества, после преждевременной смерти жены уединился в свой загородный дом и последние двадцать лет жизни писал, писал, писал. А потом... Взял и сжег все записи. Что там было? Отказ от своего отношения к психоанализу? Разочарование в бихевиоризме, который к этому времени стал почти религией американцев? А возможно, научные идеи и психотехнологии управления, которые в руках нечистоплотных политиков помогли бы не созданию совершенного общества, а духовному порабощению людей, превращению их в «винтики» тоталитарной системы?

Вопросы *щт* самопроверки

1. Что такое «*-бихевиоризм*»!
2. Кто автор термина и программы *бихевиоризма*!
3. Отношение *бихевиоризма* к *психоанализу*.
4. Опишите основную формулу *классического бихевиоризма*.
5. Основные этапы жизни и деятельности *Джона Уотсона*.
6. Кого *Уотсон* считал своими учителями?
7. Какие возможности *бихевиоризма* открыл *Уотсон* для применения его в рекламе, политике, воспитании?
8. Почему *бихевиоризм* быстро завоевал популярность в США?

Глава 5

Бихевиоризм: Б.Ф. Скиннер и оперантное обусловливание

Хотя основателем *бихевиоризма* как психологического направления по праву считается *Джон Уотсон*, многие, и в первую очередь американские *бихевиористы*, считают, что не меньшее влияние на развитие *бихевиоризма* оказали *условно-рефлекторная* теория и «поведенческие» эксперименты над животными *И.П. Павлова*.

Влияние *Павлова* на развитие *бихевиоризма* не отрицают и сами американские родоначальники бихевиоризма и зародившейся на его основе бихевиориальной (поведенческой) терапии *Б.Ф. Скиннера*.

Идеи и экспериментальные работы *Б.Ф. Скиннера* внесли много нового не только в *классический бихевиоризм* как в психологическое направление, но и в психотерапию, распространяющуюся на лиц, страдающих неврозами, и просто на людей, желающих изменить, устранить или, напротив, приобрести определенные навыки, умения и поведенческие реакции в быту и для конкретных видов профессиональной деятельности.

Б.Ф. Скиннера по праву считают родоначальником бихевиористически ориентированного обучения (в процессе которого удельный вес теоретических знаний и формирования практических навыков резко изменился в сторону практики).

Нередко можно встретить утверждения, что *Скиннер*, как и *бихевиористы*, считает сферы сознания и бессознательного не заслуживающими внимания. Это ошибочное, поверхностное суждение, вызванное нескрываемым критическим отношением *бихевиористов* к научной достоверности *психоаналитических* толкований, а также тем, что *бихевиористы* часто переносили на объяснение механизмов поведения человека закономерности, выявленные на опытах с животными.

Напротив, *Скиннер*, как и другие классики бихевиоризма, считает, что эти проблемы сознания и бессознательного настолько серьезны и так трудно поддаются научному анализу, что правильнее иметь дело с их внешними проявлениями в виде поведенческих реакций, изучать эти реакции и в тех случаях, когда они оказываются неэффективными для решения проблем клиента или даже их усугубляющими.

По мнению американцев, *Беррес Фредерик Скиннер* является самым выдающимся психологом всех времен. Естественно, что американцы подходят с неким апломбом — все американское самое лучшее. Поэтому назовем его лучшим американским психологом всех времен. Можно сказать, что именно с него начинаются *бихевиористическая (поведенческая) психотерапия (психотерапия) и консультирование*.

Если *Джон Уотсон* оказался автором психологического направления бихевиоризма, то *Скиннер* как никто другой развил и обогатил это направление новыми теоретическими выводами и практическими приемами экспериментальной работы и прикладного применения в самых различных сферах.

Идеи и экспериментальные работы Скиннера внесли много нового не только в *классический бихевиоризм Уотсона* (направление *Скиннера* даже получило собственное название — *радикальный бихевиоризм*) как в психологическое направление, но и в психотерапию и консультирование лиц, страдающих неврозами, и просто людей, желающих изменить, устранить или, напротив, приобрести определенные навыки, умения и поведенческие реакции в быту и для конкретных видов профессиональной деятельности.

Скиннера считают родоначальником *бихевиористически ориентированного обучения* (в процессе которого удельный вес теоретических знаний и формирования практических навыков резко изменился в сторону практики).

Надо сказать, что *Скиннер* (как и Уотсон) преклонялся перед *И.П. Павловым* и прямо указывал, что работы *Павлова* по условному рефлексу, которые он прочитал раньше, чем труды *Уотсона*, легли в основу его первых разработок. *Уотсон* ввел принципиальную схему *бихевиоризма* «стимул—реакция», за которой идет *положительное или отрицательное «подкрепление»* с целью *закрепления или угашения* данной поведенческой

реакции. Термин «подкрепление» Уотсон, по его собственному признанию, позаимствовал у Павлова, который таким образом формировал условные рефлексы.

Увольнение Уотсона из университета фактически отодвинуло бихевиоризм от академической науки в области прикладной, чему способствовал сам Уотсон, показавший возможности успешного применения идей и приемов бихевиоризма в рекламном и других видах бизнеса и в политике. Уотсон стал «звездой» популярной и прикладной психологии, но академическая наука «простила» его и признала его заслуги лишь в 78-летнем возрасте, торжественно вручив ему самую высшую награду Американской психологической ассоциации — почетную медаль за выдающиеся достижения. Надо сказать, что эта ассоциация крайне консервативна и не разбрасывается своими наградами; которыми удостоены только действительно выдающиеся ученые. И все же новое признание бихевиоризма академической наукой, а затем его победоносное наступление (даже, к сожалению, вытеснившее на длительное время из американских университетов другие психологические направления) связано с именем Скиннера.

Уотсон умер в возрасте 80 лет. На заседании, посвященном его столетию, молодой, но очень перспективный ученый Скиннер выступает с докладом «Что для меня Уотсон?». Он говорит о выдающемся вкладе Уотсона, который открыл новые горизонты, вселил надежду в то, что все наше будущее и будущее наших детей не в руках судьбы, не в руках генетики а в руках психологии, и путем правильно подобранных стимулов, воздействий мы можем вызвать необходимое поведение, а нежелательное поведение убрать. Каждому приятно думать, что судьба его и его детей в его руках, что самый опустившийся и безнадежный человек путем выработки правильных стимул—реакций сможет стать здоровым и успешным. Большой может выздороветь, преступник стать честным человеком и т.п. Но это одновременно и повышает ответственность человека за себя, за свою судьбу. Теоретически это действительно возможно, но на практике, «вздыхает» Скиннер, «человек так устроен, что он скорее согласен признать себя неудачником, чем неправым». Потому что, если я не прав, мне надо действовать, искать способ изменить свою жизнь к лучшему. Но человеку

легче объяснить свою пассивность внешними обстоятельствами. Бихевиоризм в этом отношении срывал маску самообмана, лени, тупости, нежелания что-то менять. Он наглядно доказывал — все в твоих руках, но никто за тебя твои проблемы не решит!

Что сказать о биографии *Скиннера*? Как бы он сам не утверждал, что личность зависит от *стимул — реакции*, но она во многом зависит и от происхождения. Возможно, дело не столько в генетике, а в той атмосфере, в которой человек воспитывается в первые годы жизни (впрочем, воздействие этой атмосферы на формирования поведения человека тоже попадает под схему «*стимул—реакция*»).

Беррес Фредерик Скиннер родился в 1904 г. в штате Пенсильвания. Отец у него был юристом крупнейшей в Америке железнодорожной компании. Жена была певицей, но бросила карьеру ради семьи и никогда не чувствовала от этого ущербности. *Скиннер* рос в нормально обеспеченной семье, но, как говорил он сам, «не было баловства». В семье существовал и достаток, и уважение к труду. С детства *Берресу* нравилось что-то мастерить. Еще будучи малышом, он смастерил себе ящик, который считал своей территорией и старался там идеально расположить все предметы. Потом он мастерил ящики для крыс, собак, голубей. Самое интересное, что с позиции психоанализа эта его склонность мастерить и совершенствовать различные ящики (чем он будет заниматься всю жизнь) говорит о том, что у него присутствует некоторый нереализованный сексуальный момент. Однако можно сказать, что это была подсознательная борьба за четкое определение своей территории (некоторую обособленность) и ее благоустройство.

У *Берреса* с детства был так называемый «комплекс богоподобия», но не эгоистического, а мессионерского: желание стать мессией, спасти человечество. И по существу, вся его деятельность была направлена на это — его работы показывают человечеству, как быть счастливым, как избегать с самого начала тех недостатков, которые потом общество вынуждено исправлять.

Скиннер был талантливым литератором. Он посылал свои стихи великому американскому поэту *Роберту Фросту*, который оценил его как самого талантливого среди молодых авторов и предсказывал ему большое будущее. Но Скиннер больше

интересуется психологией, хотя и литературное творчество не оставляет. Впоследствии он напишет роман «*Одеон-2*» об утопическом обществе, которое, действуя методами бихевиоризма (научным подбором стимулов и подкреплений для формирования или *угашения* разных моделей поведения), избавляется от человеческих пороков, обеспечивает высокое противодействие злу.

Когда *Скиннер* поступает в университет, то сначала он занимается литературой и только потом переходит на психологию. Увидев, что студенты психологического факультета уже ушли далеко вперед и не желая откладывать начало учебы до следующего года, он создает себе жесткую систему (опять фигурально употребляет термин «сажать в ящик») быстрого успешного прохождения всего курса. Он хотел доказать, что путем правильного создания такой программы, такого графика можно преодолеть то, что многим казалось непреодолимым. Причем, помимо учебы, в эту систему входят и занятия спортом. И он успешно доказал, что это возможно — он становится лучшим из тех, кто с ним учился. Его система сработала.

Беррес немного поработал с белыми крысами (это считалось классическим вариантом), а потом стал экспериментировать с голубями. Он их дрессировал и, более того, даже выиграл довольно крупный грант по пентагоновской программе «Голубь», где продемонстрировал, что правильно выдрессированные птицы могут создавать существенные помехи вражеским самолетам и сбивать системы наведением ракет. Но вступилось общество защиты животных, и программа постепенно заглохла.

В чем принципиальное отличие *поведенческой (бихевиористической)* психотерапии консультирования от *психоаналитической и одноименного консультирования*?

Психоаналитики рассматривают внутренние причины ваших неврозов и поступков исходя из того, что истинную причину вы, скорее всего, не знаете, иначе вы бы сами решили эту проблему, и надо помочь снять механизм защиты, докопаться, тогда нежелательное для вас поведение (внутреннее или внешнее) начнет рассасываться. *Уотсон*, а за ним и *Скиннер*, не отрицая этого полностью, в то же время считают это

недоказуемым и непроверяемым, противопоставляя такому подходу точную науку бихевиоризм.

Им важно было знать, как воздействовать на человека, чтобы он вел себя правильно и не вел себя неправильно. При этом *Скиннер* не видит между этими подходами взаимоисключающих противоречий и даже «более того», «психология и психодинамика (имея в виду психоанализ) накладываются друг на друга, но мы имеем дело с разными параметрами».

Нередко можно встретить утверждения, что *Скиннер*, как и другие *бихевиористы*, считает сферы сознательного и бессознательного не заслуживающими внимания, просто они считали, что то, что не может быть точно измерено и экспериментально доказано, не может считаться наукой.

Когда Уотсон, а затем и *Скиннер* доказывали, что психологию надо включать в академические науки, они были вынуждены отказаться от всего неизмеримого, как бы пойти на компромисс и даже отказаться от самого слова «психология», заменив его «бихевиоризмом» (наукой, изучающей поведение). В то время считалось, что если точно проверить, измерить нельзя, то это не научно. Они не употребляют слово «сознание», «психика», не говоря уже о таких вещах, как «душа» или «любовь». Эмоции они рассматривают как реакции, расширение сосудов, выработку гормонов — то, что можно практически измерить.

Весь последующий путь *бихевиоризма* — это, с одной стороны, совершенствование точных методик объективного изучения поведенческих реакций (включая *физиологические* и даже *биохимические* реакции), а с другой стороны — постепенное возвращение права изучать сознание и даже подсознание, иначе уж очень какая-то непонятная психология получается. Уже Уотсон (вслед за Бехтеревым) рассматривает «речевое поведение» и оговаривается, что мышление — это внутренняя речь, вызывает определенные мускульные микродвижения голосовых связок, а также микромимические и физиологические реакции, которые могут быть предметом исследования *бихевиористов*.

Скиннер не игнорирует такое понятие, как *личность*, но определяет его с точки зрения бихевиоризма, т. е. как «сумму

паттернов» (определенных типов, «целостных совокупностей поведенческих реакций») поведения, а не как «изолированную самость».

В соответствии с формулой бихевиоризма «стимул — реакция» различные ситуации вызывают различные *паттерны* (типичные модели) реакций. При этом различия в поведенческих реакциях на одни и те же стимулы определяются индивидуальными генетическими различиями в предыдущем опыте и в генетической истории, т. е., предостерегая от вульгарного упрощения бихевиоризма, подчеркиваем, что даже самый радикальный его представитель **Б.Ф. Скиннер не упрощал толкование поведенческих реакций и считал их зависящими от многих скрытых факторов, в том числе от генетических особенностей, но не считал их проблемой, сильной для объективного научного исследования** (по крайней мере, на современном уровне состояния науки). Он и его последователи предпринимали попытки определенного толкования генетической истории по паттернам поведенческих реакций.

Если *Павлов и Уотсон* рассматривают классическое обусловливание, т. е. связь «стимул — реакция» и подкрепление, то *Скиннер* вводит термин «оперантное обусловливание», который в его работах имеет многозначное толкование.

Можно сказать, что в категорию *оперантов*, влияющих на трансформацию стимула в поведенческую реакцию, *Скиннер* включал и некоторые «иксы», т. е. неосознанные и бессознательные мотивы, ощущения, установки, чем фактически разрушал непроницаемую стену между бихевиоризмом и психоанализом, а скиннеровские «объяснительные фикции» человеческого поведение практически уже ничем не отличаются от психоаналитических механизмов психологической защиты «Я».

Под *оперантным обусловливанием* он подразумевает и влияние генетики, и предыдущего (в том числе неосознаваемого) опыта, и изменение эмоционального состояния, но в основном речь шла о *последствиях*.

Но главное, что отличает *оперантное обусловливание* от *классического*, это то, что, по мнению *Скиннера*, на характер соответствующей реакции влияют не только предшествующие ей стимулы, но и ожидаемые последствия. *Скиннер* «подкреплял» не только правильные поведенческие реакции, но и пра-

вильные психологические состояния и установки по отношению к этим реакциям. Это важно, например, в работе с неврозами, когда невротика мучают не столько действия (которые формально могут выглядеть правильными), сколько его эмоциональное отношение к ним, и в данном случае корректировать надо именно это отношение, а не действие.

К тому же схема «стимул—реакция» получает у Скиннера повторяющееся развитие — ведь ваша реакция на мою грубость (стимул) сама становится стимулом, вызывая мою последующую реакцию — усиление или угашение грубости, что в свою очередь становится стимулом для вашей ответной реакции и т. д. — «сказка про белого бычка». Это важное положение для психологического консультирования — например, при разборе семейных конфликтов мы можем проследить цепочку его развития по системе стимул—реакция—стимул—реакция и т. д., предвидеть это развитие и отрабатывать путем положительного или отрицательного подкрепления модели соответствующего реагирования на каждом этапе.

Оперантная обусловленность — это обусловленность с целым рядом факторов, которые я сейчас вроде бы не осознаю, в том числе не только осознаваемых, но и *предчувствуемых* последствий моих различных реакций на один и тот же стимул. Как я уже говорил, в этом моменте мы можем увидеть «мостик» к психоанализу, о котором сами *бихевиористы* не упоминают: Адлер говорил, что на поведение нередко в большей степени влияет ожидаемое будущее, чем прошлое.

Положение об *оперантной обусловленности* получило неоднозначную оценку: с одной стороны, *бихевиористы* начали говорить, что это «протаскивание» уже не только *сознания*, но и бессознательного; а психотерапевты увидели большую возможность работы с этими переменными, которые пока не осознаны.

Важной частью теории и практики *бихевиористической (бихевиориальной)* психотерапии по Скиннеру являются так называемые *объяснительные фикции*, т. е. определенные неосознаваемые стратегии самообмана. (Как я уже говорил, это весьма близко к тому, что психоаналитики называли *механизмами психологической защиты «Я»*.)

Среди основных объяснительных фикций Скиннер называет такие как *автономный человек, достоинство, творчество*.

Он считает их иллюзорными, но необходимыми для самоутверждения человека. Это самообманы, которые нежелательны как в стороны переоценки, так и недооценки.

Рассмотрим их по порядку.

«Автономный человек» — это *фикция*, которой человек старается оправдать свое поведение (или, напротив, бездействие), уверяя себя и других, что он «сам по себе», никому не мешает и ни от кого не зависит. Консультант должен уметь тактично разъяснить ему, что такая «автономия» — самообман. Человек не может быть полностью автономен от других людей, их норм и ценностей. Даже отказываясь подчиняться им, он так или иначе чувствует зависимость от них, так как подвергается осуждению или лишается необходимой поддержки. К тому же невыполняемые обязанности перед семьей или обществом отягощают его совесть, и чем более он это отрицает, тем более это будет выражаться в неадекватном поведении, депрессиях, истерических (даже скрытых от других) тенденциях и в психосоматических отклонениях, в социальном неблагополучии. (Здесь опять мы видим близость с психоанализом — *вытеснение и отрицание* порождают неврозы и психосоматические нарушения как *конверсионные проявления истерии*.)

Однако нежелательна и другая крайность — переоценка своей зависимости от других людей и обстоятельств, которыми невротик оправдывает свою пассивность и неспособность (а на самом деле — страх и нежелание) предпринимать реальные шаги для решения своих же собственных проблем. Задача консультанта определить вместе с клиентом оптимальные границы его материальной (в широком смысле) и моральной зависимости и возможности проявления самостоятельности и инициативности. Исходя из признания клиентом этих реальных границ намечается стратегия решения его проблем путем *закрепления* моделей нужного поведения и *угашения* ненужных поведенческих *реакций* с одновременным устранением (или нейтрализацией) порождавших их *стимулов*.

Другая *объяснительная фикция* — «достоинство», т. е. (оценка себя и других, престижности, принципов и т.п.). Консультант помогает клиенту разобраться, где такие оценки являются самообманом, мешающим психологическому благополучию и взаимоотношениям с другими. Например, чрезмерная прин-

ципиальность может оказаться не на пользу, а во вред себе и другим, как и непереносимое стремление быть успешным, счастливым, богатым не только не поможет достичь этого, но и «загонит» себя и близких в психическое перенапряжение и неврозы.

Так же нежелателен и «обратный» самообман, когда человек отказывается от достижения важных целей, искусственно занижая их *достоинство* и не реализуя свои возможности, что также может привести к неврозам, депрессиям, «уходу» в алкогольные, наркотические и другие зависимости.

Творчество, каким бы спонтанным оно ни казалось самому творцу, тоже *оперантно обусловлено* его внешними условиями и внутренними потребностями, которые в свою очередь зависят от его предыдущего опыта и генетической истории. И поэтому по результатам творчества, того, *что и как* делает человек, опытный консультант может лучше понять характер, жизнь и проблемы своего клиента, а *терапия творчеством* поможет ему обрести более благополучное психологическое состояние, раскрыть тенденции неосуществленной самореализации.

Скиннер утверждает, что объяснительные функции, отрицающие спонтанность и источники, не вытекающие из сферы жизненного опыта, мешают человеку реально увидеть себя, свои проблемы и возможности их решения.

С позиции своей теории о том, что *стимул* вызывает *реакцию*, которая в свою очередь является *стимулом* для следующей *реакции* и т.д., *Скиннер* говорил: «Жизнь — это цепочка случайностей» (*S-R-S-R-S... и т.д.*). И видел роль радикального бихевиоризма в том, чтобы, изучая закономерности их случайностей, по возможности научиться их прогнозировать, учитывать и даже управлять ими (по возможности!).

Скиннер первый обосновал положение о том, что только сделанная оплата стимулирует, а регулярная — развращает. Человек должен знать, что если он больше поработал, то и больше получил (*положительное подкрепление* нужного поведения), меньше или хуже поработал — меньше получил (*отрицательное подкрепление* — *угашение* ненужного поведения). Психологам, работающим на производстве, надо попытаться там, где это возможно, ввести объективное нормирование труда и зарплаты.

Вроде бы для закрепления правильного поведения и *угашения* нежелательного мы должны первое вознаграждать, а за второе наказывать, но *Скиннер* утверждал, что *наказание не учит* и отрицательным подкреплением вполне может быть отсутствие положительного подкрепления. Выполнил работу правильно — получил премию, не выполнил — не получил. По такой схеме работали такие великие дрессировщики, как Дуров и Филатов, которые за выполнение задания давали, например, медведям сахар, а тем, кто не выполнил, не давали. Этого было достаточно, чтобы стимулировать правильное и угашать неправильные модели поведения.

Неэффективность воспитательного воздействия наказаний *Скиннер* иллюстрировал тюремной статистикой, которая подтверждала крайне малый процент исправления заключенных. Наказание лишь «мстит» и озлобляет, но не обучает правильной модели поведения.

Вы уверены, что человек, который сидит из-за того, что не сдержался и сгоряча ударил кого-то, когда выйдет из тюрьмы не повторит свое преступление, вновь попав в провоцирующую ситуацию? В Америке с людьми, которые получили срок за подобные (не корыстные, а насильственные) преступления, за три месяца до их освобождения начинают проводить поведенческие тренинги. Этот прием поведенческой терапии называется «репетиция поведения»: создается модельная провоцирующая ситуация и до автоматизма отрабатывается правильная реакция человека.

Подчас наказанный вами ребенок обещает больше так не делать, а если вы спросите его, как он поступит в следующий раз в подобной ситуации, он вам и не ответит. Иными словами, **при формировании правильной модели поведения надо не просто говорить «не делай так больше!», а разъяснять, «как надо действовать в подобной ситуации», убедиться, что клиент точно вас понял, а затем отрабатывать до автоматизма модель правильного поведения в аналогичной ситуации. В этом одна из главных задач поведенческой психотерапии и консультирования.**

По мнению *Скиннера*, наказание выглядит больше как месть. Да, нам хочется человеку, который нас разочаровал, подвел, сделать больно. Но в конечном итоге, если это ваш ребен-

нок, близкий, родственник, ваша задача не мстить (и озлоблять его), а сделать так, чтобы этого не повторилось в будущем, посмотреть, проанализировать, какие стимулы вызвали нежелательную реакцию, и постараться устранить эти стимулы, а если это невозможно, подобрать и довести до автоматизма правильный поведенческий ответ или, по крайней мере, сдерживание нежелательного ответа.

Конечно, человек может еще раз оступиться, если человек совершает нехороший поступок, значит, тут что-то не так. Хорошие поступки делать выгоднее — ты будешь богаче, у тебя будет больше друзей, тебя будут любить и уважать дети, сотрудники и вообще достойные люди. *Пифагор* говорил: «*Что такое счастье? Чистая совесть*». Выгодно быть честным, правдивым, в первую очередь в собственных глазах, перед своей совестью, конфликты с которой приводят к серьезным нервно-психическим и психосоматическим отклонениям и даже к неизлечимым заболеваниям.

Надо анализировать, какие ситуации провоцируют человека на данное поведение, и постараться не допускать их. Вы будете легче воспринимать обиду со стороны других, если поймете, что человек не бывает нарочно злым — ему очень плохо самому, потому что, когда человеку хорошо — он добрый, он счастлив, а «собака бывает кусачей только от жизни собачей». У вас, наверное, тоже были знакомые, которые, когда у них было все в порядке, были добрыми, а когда у них что-то не заладилось, стали злее. Когда человек увидит, что вы подходите к этой проблеме, отрицательному поступку, как к некоей аномалии, «давай попробуем все исправить», он подумает, что вы вместе с ним находитесь «по одну сторону баррикады», а дурная привычка по другую — вас двое, и победит добро; а если вы начинаете его обвинять, то он и дурная привычка по одну сторону, а вы по другую и победит зло, которое останется и в нем, и в вас.

Нужно любить человека, не любя то зло, которое в нем «сидит», ненавидеть не человека, а ту привычку, которая его уродует и делает его плохим.

Беррес Фредерик Скиннер внес свой вклад не только в теорию *бихевиоризма*, но и показал возможности его применения в самых различных практических областях.

Свое положение о том, что «наказание не учит», он реализовал и в разработанных им обучающих машинах. Он считал, что плохая отметка не обучает учащегося, не показывает правильного решения. *Скиннер* построил машины по такой системе, что каждый человек мог работать самостоятельно и перейти к следующему заданию, только выполнив предыдущее. Для этого вы должны были даже после многочисленных неправильных ответов все же найти правильный ответ, иначе машина «не пропускала» вас к следующему заданию. И даже если вы находили правильный ответ почти наугад, у вас все равно оставалась в памяти не «двойка» за неправильный ответ, а информация о правильном ответе. К тому же вы получали не фрагментарные знания, а взаимосвязанную дидактическую цепочку, когда положительная реакция (правильный ответ) на стимул (задачу) сама становилась стимулом к дальнейшему выполнению следующих, постепенно усложняющихся заданий. К тому же люди разного темпа мышления могли работать в индивидуальном темпе, усваивая не фрагментарную информацию, а принципиальные подходы к решению разного типа задач. Как сказал *Выгодский*: «*Научить самостоятельно мыслить намного важнее, чем сообщить тысячу конкретных знаний*».

Эти машины потом сняли с производства, в основном по требованию учителей, которые испугались безработицы. Позже начали вводить систему программного обучения, но довели ее до абсурда. Ученики, вместо того чтобы думать, над правильным ответом, подсказывают друг другу, какой номер из предложенных ответов нужно подчеркнуть в том или ином задании, не осмысливая при этом ни задания, ни ответа. Обидно, что сейчас у нас с большим опозданием и формально-дурацким пониманием внедряются такие учебники и экзамены, где неправильные стимулы (не думать, а правильно поставить кружочек) четко формируют неправильные поведенческие реакции — «не думать, а угадывать или списывать», а в конечном итоге «не стать специалистом, а лишь бы получить диплом». И кому воспитанные по такой системе «стимул—реакция» дураки и лодыри будут нужны со своими дипломами? Наверное, сами-то они постараются не попасть в руки такого же «специалиста» врача или психолога.

Как мы уже говорили, Скиннер был талантливym литератором и в течение своей продуктивной жизни успел опубликовать много художественных произведений, эссе, рассказов и даже детских сказок. В самом крупном своем литературном произведении «Одеон-2» он в художественной форме талантливо описал возможности построения совершенного общества с *бихевиористическими* методами.

К сожалению, он несколько опоздал с этим романом, написав и издав его сразу после Второй мировой войны. Здесь *цайтгаист* («дух времени») как раз «сработал» против него. Это был дух послевоенного протеста против любых форм тоталитаризма, и *бихевиоризм*, который до этого рассматривался как подход к научному управлению обществом, теперь начинает вызывать подозрение в научном обосновании психологического порабощения людей, манипулирования их поведением и даже мыслями. Именно этот «дух времени» выводит на главные позиции *гуманистическую психологию*, которая утверждает, что в самом человеке все активные начала совершенствования, что манипулировать им неэтично, что все фашистские государства построены на манипуляции людьми. Поэтому роман *Скиннера*, несмотря на его высокий литературно-художественный уровень, встретил достаточно мощную критическую оценку именно с точки зрения *гуманистической психологии*. Хотя сам *Скиннер* был противником тоталитаризма и подчеркивал, что **именно знание механизмов управления человеческой психологией поможет людям» не попадаться в ловушки тех, кто уже давно манипулирует их мнением и поведением в своих корыстных целях.**

Он писал: «...мы не можем принимать мудрые решения, если мы продолжаем притворяться, что человеческое поведение неуправляемо, или если мы отказываемся заниматься управлением, когда могут быть достигнуты ценные результаты. Такие меры только ослабляют нас, оставляя силу науки в руках других. Первый шаг к защите от тирании — это максимально возможное обнаружение техники управления...»

В 78 лет Скиннер опубликовал интереснейшую научно-практическую статью о возможностях сохранения высокой умственной активности даже в самом преклонном возрасте путем и правильного подбора, и оперативной коррекции режима, и манеры

работы, и отдыха и блестяще подтверждал свою систему собственным примером. Он считал, что на склоне лет именно из-за недостатка физических сил он стал работать более рационально. *«Раньше я много писал и переписывал, теперь я больше думаю, а потом пишу сразу набело и получается куда лучше».*

Беррес Фредерик Скиннер умер от быстротечной лейкемии в возрасте 86 лет, до последнего дня сохраняя поразительную умственную работоспособность и положительный эмоциональный настрой.

Узнав свой диагноз за три месяца до смерти, он сказал: *«Я прожил счастливую жизнь и буду работать и чувствовать благодарность жизни до последнего мгновения. Единственное, что вызывает у меня чувство грусти, это то, что своей смертью я огорчу тех, кто меня любит».*

Можно сказать, что *бихевиориальный психотерапевт* работает не с болезнью (психологической проблемой, неврозом), а с ее симптомами (внешними проявлениями в неправильном или недостаточно эффективном поведении).

Одна из наиболее первостепенных задач при проведении поведенческой терапии — осознание так называемой неугрожающей обстановки, максимальное приближение ощущения защищенности и комфорта клиента.

Не секрет, что большинство людей, обращающихся к психотерапевту, чувствуют себя неуверенно, незащищенно и оттого не могут полностью раскрыться для доверительного контакта и партнерства. А без этого терапевтическая работа не становится сотрудничеством и, значит, не соответствует основному принципу бихевиористической терапии.

Это должна быть не просто атмосфера доверия к психотерапевту, а атмосфера полной раскрепощенности, возможности без стеснения спонтанно выразить беспокоящие клиента эмоции в плаче, смехе, совершенно откровенных признаниях даже в том, что кажется неприличным, например, в различных сексуальных фантазиях. Клиент должен быть уверен, что психотерапевт не только (пусть даже про себя) не осудит его и не сочтет неполноценным, а напротив, оценит его доверие, правильно поймет сам и растолкует клиенту причины беспокоящих его проблем^ и с искренним желанием начнет сотрудничество

по решению этих проблем. Однако, создавая такую атмосферу полной раскрепощенности и спонтанности, психотерапевт должен выражать ее понимание, но не поощрение, постепенно начиная переводить клиента с этих хотя и естественных, но неэффективных, способов поведения к формированию правильных поведенческих умений и навыков, направленных на конструктивное решение проблемы, и поощряя (положительно закрепляя) каждый успех клиента в этом направлении.

Часто на первом этапе *бихевириальные психотерапевты* предлагают клиенту освоить технику психорегуляции с помощью *метода прогрессивной мышечной релаксации по Э. Джекобсону*. Этот метод, состоящий из последовательного напряжения и расслабления различных мышечных групп и концентрации внимания на разнице в этих ощущениях, осваивается довольно быстро (быстрее, чем *аутотренинг по И. Шульцу*) и сразу дает почувствовать клиенту, что он способен к эффективному обучению приемам и навыкам, которые предлагает ему психотерапевт. Это вселяет в него уверенность, что и более серьезные задачи — по плечу. Помните (и напоминайте клиенту) высказывание древних: *«Даже маленькая победа над собой делает человека намного сильнее»*. К тому же техника прогрессивной релаксации пригодится при освоении других, более сложных поведенческих навыков.

Когда психоэмоциональное состояние клиента при решении болезненной для него проблемы будет нарастать и грозить выйти из-под контроля, он (клиент) сначала по команде терапевта, а затем уже самостоятельно определяя нужный момент, резко переключает свое внимание на технику прогрессивной релаксации и (при хорошем ее освоении) в считанные минуты переключается, отходит от болевой точки, к преодолению которой он оказался пока не готов. Затем работа снова продолжается.

Кроме того, выработка навыков психомышечной релаксации помогает лучше справиться с различными недостатками излишнего или неадекватного психоэмоционального напряжения для преодоления застенчивости, обретения уверенности в быту, на работе, при публичных выступлениях и т.п.

Наибольшее распространение среди групп поведенческой терапии получили так называемые *группы тренинга умений*.

Такие группы можно назвать курсами программированного обучения. Но не обучения школьным или университетским предметам, а обучения поведенческим реакциям, умениям, необходимым для решения бытовых или профессиональных проблем клиента, а также для повышения его профессиональной эффективности.

Наиболее популярными (по крайней мере, в США) «группами умений» являются:

- группы снижения тревожности и обретения (повышения) уверенности в себе;
- группы планирования карьеры (где не только строятся планы, но и отрабатываются алгоритмы и необходимые психологические профессиональные навыки достижения конечной цели);
- группы принятия решений (сюда идут люди, страдающие от нерешительности или от принятия непродуманных, спонтанных, переменчивых решений и неумения их реализовать);
- группы родительских функций (мало любить своих детей, важно уметь реализовать свою любовь на пользу, а не во вред тем, кого ты любишь);
- группы коммуникативных умений (для лиц, имеющих *трудности или ошибки в общении*) и т.д.

В таких группах весьма быстро снимается смущение и не возникает чувства ущербности, так как собравшиеся вокруг тебя объединены той же самой или аналогичной проблемой и тоже не могут с ней справиться самостоятельно. Помните указание *А. Адлера* на то, что лучшее лечение от своих неврозов и проблем — это переключение внимания с собственной персоны на помощь другим в решении этих проблем?

Применение *групп тренинга умений* исключительно широко: от обучения кандидата в губернаторы преодолению нерешительности в публичных выступлениях до обучения держанию чашки с чаем при восстановлении двигательных функций.

Главный процесс в группах *поведенческой терапии* — это процесс обучения. Так, при терапии взаимоотношений осваиваются такие навыки коммуникаций, которые не провоцируют защитных реакций того, к кому вы обращаетесь, у него не возникает инстинктивного желания либо отгородиться от общения, либо отреагировать на него в той или иной мере раздражительно, агрессивно.

При этом терапевт сначала показывает, а затем предлагает начать воспроизводить и совершенствовать четыре вида поведенческих умений:

- осознание и совершенствование выражения коммуникативных чувств, связанных с вашим положительным отношением к коммуникатору и вызывающих («провоцирующих») соответствующее его отношение к вам;
- эмпатический ответ (эмпатия — это способность к эмоциональному сопереживанию, ощущению чувств и настроений другого человека). На этом этапе происходит обучение все более глубокому и сочувствующему пониманию внутреннего состояния другого человека и выражению этого понимания коммуникатору;
- последовательное переключение образа действия — от сформировавшегося навыка выражения межличностных чувств к эмпатическому ответу (эмоциональному сопереживанию);
- фасилитация (содействие—поддержка) — подготовка к обучению другим вышеперечисленным навыкам после того, как вы сами их достаточно освоили и убедились в их эффективности.

Несмотря на наличие общих принципиальных схем деятельности *групп тренинга умений*, следует выделить как относительно самостоятельный такой вид тренинга умений, который называется *структурированно обучающая терапия*.

Тренинги такого вида применяются для развития социальных умений (необходимых для эффективной жизнедеятельности в различных бытовых и профессиональных группах и сообществах). Сюда в первую очередь входят умения планировать и умения предупреждать причины возникновения стресса.

Тренинг в таких группах включает моделирование и прогнозирование социальных ролей, отработку коммуникативных взаимодействий и обратной связи (получения информации о правильности или ошибочности в освоении навыков) и перенос приобретенных умений в реальную группу, для которой эти навыки и обрабатывались.

Несмотря на широкое распространение самых разнообразных групп тренинга умений, наибольшей популярностью на протяжении многих лет пользуются *группы тренинга уверенности в себе*.

Здесь отрабатываются: умения осознать и выразить свои чувства, потребности и экспектации (ожидания); умения уверенно общаться: не стесняться обращаться с просьбой даже к малознакомым людям, не обескураживаться, получая отказ, и самому не бояться в определенных случаях ответить отказом, не чувствуя вины, уметь отстаивать свои законные права, делать и принимать комплименты и т.д.

В таком тренинге уже соединяются подходы поведенческой и когнитивной («мыслительной») терапии, т. е. корректируется не только поведение клиента, но и мысленные установки (т. е. **категорический отказ первых биихевиористов от изучения сознания постепенно начинает уступать здравому смыслу**).

К основным правам, которые следует научиться свободно и естественно отстаивать и использовать, относятся:

Право быть одному

Право отказаться от ненужного или нежелательного для вас в данный момент общения, не чувствуя при этом смущения и вины.

Право на независимость

Независимость в решениях и поступках в тех случаях, когда вы не связаны договорами и объективными, а не оправдывающими вашу нерешительность обязательствами.

Право на успех

Не стесняться проявлять свои способности, дающие вам честное преимущество над другими.

Право быть выслушанным и серьезно воспринятым.

Право на то, чтобы вас внимательно выслушали и серьезно отреагировали на вашу просьбу или мнение (на реализации этого права трудно настоять, оно завоевывается правильной «поставкой себя»). Как писал Киплинг: «Будь прям и строг с врагами и друзьями. Пусть все, в свой час, считаются с тобой».

Право получить то, за что платишь

Это право получить оплаченные вами, товары и услуги в соответствии с их наименованием и необходимым качеством.

Сюда же можно включить и право на справедливую оплату за результаты своей деятельности. (Этот пункт особенно трудно реализовывать в современной России, но вы не должны забывать о своих правах и должны на них настаивать — иначе вы не получите даже того, что получают другие, находящиеся в таком же положении.)

Право иметь права

Иными словами, от вас должно веять спокойной уверенностью в том, что вы знаете свои права и не намерены от них отказываться.

Речь идет не только о юридических правах, но и о праве вести себя уверенно и независимо, даже если это кому-то и не нравится, особенно тем, кто привык к вашему нерешительному и зависимому поведению.

Право отвечать отказом на просьбу

Не чувствуйте себя виноватым, если считаете ваш отказ обоснованным. При этом надо быть готовым спокойно аргументировать свой отказ, даже если причины его субъективны. Одновременно надо быть психологически открытым для обсуждения, а возможно, и принятия контрдоводов собеседника.

Право просить то, чего хочешь

Это, разумеется, не значит, что любой ваш каприз, несправедливое или невыполнимое (по объективным обстоятельствам) желание должны быть удовлетворены.

Но вы имеете право высказать любую просьбу, так же как и тот, к кому вы обратитесь, имеет право отказать вам по объективным причинам, и к этому тоже надо быть готовым.

Сейчас любая американская газета самого маленького городка или района пестрит объявлениями, призывающими собраться вместе лиц, которым хотелось бы выработать или исправить те или иные поведенческие навыки и умения. Во многом это напоминает группы самопомощи, начавшиеся с обществ анонимных алкоголиков и распространившиеся в настоящее время практически на все проблемы, с которыми люди помогают справиться друг другу.

К тому же в таких группах восполняется прогрессирующий в нашем обществе дефицит общения (феномен «одиночества в толпе») — люди, лично обеспокоенные одной проблемой (у кого чего болит...), внимательнее слушают друг друга и искренне, а не из формальной вежливости, дают человеку «излить душу», поразмышлять вслух, «что же делать», подсказать советом, проявить заботу друг о друге, принять достойно отказ.

Право совершать ошибки и отвечать за них

Не каждая инициатива приносит успех, но «не ошибается тот, кто ничего не делает». Весь наш жизненный опыт складывается по методу «проб и ошибок». Если этого не осознать и все время бояться ошибиться, то ваши идеи, способности, а может, и жизнь в целом останутся нереализованными. Главное — уметь просчитывать цену возможной ошибки, влияние ее на права других людей и быть готовым нести за нее личную ответственность.

Право не быть напористым

Это типичный американский пункт, так как американцы с детства «замучены» призывами к напористости. К сожалению, и в нашей стране родители или супруги нередко «замучивают» требованиями, вроде бы правильными, но объективно не соответствующими нашему темпераменту (а это базовый, малоизменяемый фактор), характеру или данному состоянию. Это создает ощущение еще большей неуверенности и ущербности *несоответствия требованиям*. Поэтому здесь важно помочь найти индивидуальный стиль деятельности и показать возможности наилучшей самореализации исходя из индивидуальных особенностей.

Для развития *умений осознать, реализовывать и отстаивать свои права* в данных группах применяются специальные упражнения. Обычно к таким упражнениям, развивающим уверенность в себе, относятся:

- активное смотрение: выработка умения не стесняясь, уверенно, но спокойно (без робости и вызова) смотреть в глаза собеседнику, делая акцент не на уверенность взгляда, а на выражение в нем активного внимания равного партнера;
- развитие умений искренне (не формально вежливо) делать комплименты и, без смущения, с уверенной (не снисходительной и не униженной) благодарностью принимать их;
- раскрепощение естественного (не зажатого, но и не бесконтрольно невоспитанного) выражения своих чувств;
- развитие умения первым вступать в беседу и вести ее (упражнения в этом, как и в предыдущем пункте, включают элементы упражнений из риторики, в необходимых случаях корректируются произношение, дикция, грамотность, темп и другие компоненты речи с дополнениями мимикой и жестами).

Практикум

Несмотря на то что большинство упражнений в группах тренинга умений в традициях бихевиоризма направлены на коррекцию внешних поведенческих проявлений, определенное внимание уделяется и формированию «внутренних» навыков, таких как умение останавливать чрезмерное самоосуждение и «самокопание», формировать в своем сознании позитивный образ собственного *Я* и т.д.

Как уже говорилось, одним из наиболее популярных (особенно в США) видов групп тренинга умений являются *группы тренинга уверенности* в себе.

Приведем несколько типичных упражнений для таких групп.

Разговор

Умение вести разговор наиболее информативно показывает степень уверенности человека и одновременно тренирует эту уверенность. Участники распределяются по парам и начинают обмен вопросами и ответами.

Учитывая, что собравшиеся в подобную группу люди не легко вступают в контакты, упражнение нужно начинать с наиболее легкого обмена вопросами и ответами. Это должны быть так называемые *открытые* вопросы, которые отличаются общим характером и не требуют точного ответа. Например, вы спрашиваете: «*Как дела?*» (открытый вопрос), на который может быть дан также *открытый* (со свободой выбора) ответ: «*Хорошо, ничего, так себе, спасибо, неплохо*» и т.п.

После того как такой поверхностный разговорный контакт образовался и постепенно стал все более легким для участников диалога, они постепенно переходят к более *закрытым (конкретным)* вопросам. Например: «*Как вы себя чувствуете сейчас?*» На этот вопрос может быть дан сначала такой же открытый ответ, а затем руководитель просит отвечать поконкретнее, поподробнее описывая свое самочувствие.

Важно следить за постепенной подготовкой каждого участника к переходу на все более конкретные вопросы и, наконец, на вопросы, ответы на которые требуют от него преодоления некоторого смущения.

Слишком быстрый переход к таким вопросам может вызвать нежелательную эмоциональную реакцию. (Такой прием иног-

да применяется опытным психотерапевтом в психокоррекционных группах, но не считается удачным для групп тренинга уверенности.)

Сначала один участник спрашивает, другой отвечает. Затем (минут через десять) они меняются ролями. Потом переходят к обмену вопросами и ответами, все более конкретизируя их.

Обсуждение успешности и трудностей диалога может проводиться как после каждой его фазы, так и по результатам всех разговоров в целом. Начинать это упражнение желательно с наиболее удобными (наименее смущающимися) партнерами, которых выбирают сами участники.

В последующем (на этом или на следующем занятии) следует менять партнеров, так чтобы в конечном итоге каждый участник «потренировал» свою уверенность (или, точнее, преодоление неуверенности) в беседах со всеми участниками группы. Желательно, чтобы в группе каждый сумел поговорить с каждым.

Это упражнение, как и большинство других упражнений поведенческой терапии, проводится на протяжении многих занятий до достижения нужного эффекта, оцениваемого не только психотерапевтом, но и каждым участником группы, который оценивает не только свою успешность, но и других членов группы, тем самым подбадривая их («положительное подкрепление»).

Релаксация (расслабление)

Сначала маленькое теоретическое вступление. Это упражнение очень важно не только для данного, но и для всех видов психотерапии.

Неуверенность всегда связана с определенным уровнем тревожности, а та, в свою очередь, с определенным уровнем эмоциональной напряженности, а последняя, в свою очередь, с определенным уровнем общей или локальной мышечной напряженности, зажатости.

В соответствии с различными видами психомышечной релаксации может быть «прокручен» и обратный механизм. Расслабление мышц снижает эмоциональную напряженность, тревожность и неуверенность.

Для этого могут применяться различного вида методы психорегуляции: расслабление мышц одновременно со словесным

самовнушением (*аутотренинг* по *И. Шульцу* и т.п.), также без слов, а лишь на контрасте ощущений напряжения и расслабления мышц (по *Э. Джекобсону* и т.п.). Не отрицая вредности словесного самовнушения, следует отметить, что процесс хорошего овладения аутотренингом требует достаточно длительного времени для образования и закрепления условно-рефлекторных связей между словом и ощущением.

Второй вариант — концентрация на различии в ощущениях напряженных, а затем резко расслабленных мышц — дается почти сразу.

Так как в группах тренинга уверенности в себе упражнения на расслабление играют не основную, а подчиненную роль, то в большинстве случаев применяется второй вариант. Разумеется, если кто-то дополнит его мысленным словесным самовнушением расслабления, это еще более усилит эффект.

А теперь само упражнение.

Сядьте поудобнее, закройте глаза и постарайтесь максимально расслабить все мышцы.

Сделайте вдох.

Задержите дыхание.

Теперь напрягите мышцы ног.

Сильно, сильнее, как можно сильнее.

Резко расслабьте их одновременно с полным выдохом.

Прочувствуйте как можно более четко разницу в ощущениях максимального напряжения и максимального расслабления.

После нескольких спокойных вдохов-выдохов повторите то же самое с мышцами рук в целом или по частям (кисти, предплечья, плечи), полностью сосредоточив внимание на разнице ощущений напряженных и расслабленных мышц.

Так же можно напрягать и расслаблять любые мышцы (живота, груди, спины, лица). Причем упражнение на каждую группу мышц следует проводить несколько раз, до максимального полного прочувствования разницы напряжения и расслабления.

Цель этого упражнения — не только научиться расслабляться и тем самым снижать тревожность и неуверенность, но и научиться переключать внимание на мышечные ощущения со своих психологических проблем и комплексов.

Репетиция

Придумайте сами себе сценарий сцены, где вы должны быстро проявить решительность в ситуациях, в которых это у вас плохо получается. Ну, например, ответить отказом на просьбу приятеля выпить или сделать то, что вам неприятно и не нужно, но вы не знаете, как отказать.

Затем выберите себе партнера. Объясните ему роль убедительного и настойчивого (или жалобного) пристава и разыграйте сцену.

Зная, что это всего лишь игра, вам будет легче отказать ему, а повторяя эти упражнения многократно с разными партнерами и со сменой ситуаций, вы сможете довести умение говорить «нет» до определенного автоматизма, и вам будет легче сделать это в реальной жизни.

Обсуждение каждого такого упражнения и поощрение вашего прогресса другими участниками укрепит вашу уверенность. Очень важно заранее предупредить всех участников группы, что после успешного тренировочного освоения этого и других упражнений не всегда удастся быстрый перенос полученных навыков в реальную действительность.

Вопросы для самопроверки

1. В чем суть *радикального бихевиоризма* и кто автор этого направления?
2. Основные этапы жизни и деятельности *Б.Ф. Скиннера*.
3. Основные научные идеи Скиннера и их практическое применение?
3. Что такое *оперантное обусловливание* и чем оно отличается от *классического обусловливания*?
4. Суть и основные направления *поведенческой психотерапии*.
5. С какими проблемами работает «поведенческая психотерапия»?
6. Опишите типовые упражнения *поведенческой терапии*.

Глава 6

Психоанализ

Тема психоанализа всегда вызывала множество споров. Существовали и существуют крайне противоположные точки зрения по данному вопросу. Одних психоанализ ввел в заблуждение, и казалось, что это панацея от всех бед; иные видели в основе психоанализа только призыв к свободе сексуальных взаимоотношений. Но несмотря на достаточно неоднозначную оценку, психоанализ прочно вошел в нашу жизнь, а следовательно, необходимо познакомиться с его основными положениями.

В наше время не только психологи и психотерапевты, но и любой человек, считающий себя культурным, не может не знать особенностей происхождения и основ психоанализа. Человека, не имеющего хотя бы общее представление о психоанализе, можно сравнить с тем, кто впервые увидел телефон и не знает, как им пользоваться. Однако для того, чтобы иметь полное право называть себя психоаналитиком, необходимо пройти исключительно серьезную подготовку.

Согласно концепции Зигмунда Фрейда, классический психоаналитик — это человек, имеющий психологическое или медицинское образование, углубленно занимающийся психоанализом, прошедший длительную стажировку и на себе испытавший полный цикл психоанализа в качестве пациента у опытного психоаналитика.

Однако и этого недостаточно. Для психоаналитика, как и для поэта, необходим талант. Ведь научить рифмовать можно любого человека, но гарантировать, что из него выйдет второй Пушкин, весьма сложно. Это относится и к психоаналитику — здесь тоже необходим врожденный талант, что постоянно подчеркивал Фрейд.

В свое время много споров вызывал вопрос: является ли психоанализ областью медицины и должны ли им заниматься врачи?

По глубокому убеждению Фрейда, *медицинское образование не обязательно для психоаналитика*. Он даже сетовал, что большинство врачей, имевших в то время органическую (невропатологическую) ориентацию на причины психических расстройств, очень трудно перестраиваются на психологические акценты.

Главной же способностью к психоанализу он считал врожденное стремление разбираться в собственной душе и в душах других людей. Без этого никакие знания и приемы не помогут. Однако и без них не обойтись, т. е. мало хотеть спасти утопающего, надо еще уметь плавать. Но в то же время если я буду блестяще плавать, но мне наплевать на людей, то от моего мастерства и от меня никакого толку не будет. Та же самая тенденция прослеживается и в психоанализе — с одной стороны, необходимо иметь потребность разобраться как в собственной душе, так и в проблемах других людей, а с другой стороны, обязательно надо быть вооруженным теоретическими знаниями и техническими приемами.

Психоаналитик должен сочетать в себе душевное стремление и постоянное накапливание технического мастерства.

Сейчас термины *психоанализ, психоаналитик* употребляются слишком широко. Нелишне напомнить, что Зигмунд Фрейд если открыто и не говорил, то явно подразумевал: «Психоанализ это я, а чуть в сторону — называйте как угодно, но по-другому». Так, Юнг назвал свой психоанализ *аналитической психологией*, а Адлер — *индивидуальной психологией*.

Современный психоанализ (*неофрейдизм и неопсихоанализ*) берут за основу классический вариант, но с серьезными модификациями.

Это естественно. Наука развивается. Да и сам Фрейд, всегда жадно интересовавшийся новейшими научными достижениями, сейчас наверняка внес бы существенные изменения и дополнения в теорию и практику классического психоанализа.

В настоящее время наиболее популярным считается *психодинамический* подход — это фактически психоаналитическое направление, но как бы более широкое. Наряду с психоанализом этот подход использует и элементы поведенческой терапии, и разных школ гуманистической психологии, о которых мы будем подробно говорить дальше.

Использование такого комплексного подхода помогает успешно достичь основной задачи, которой является не теоретическая борьба за пальму первенства, а практическая помощь клиенту. (Напоминаем, что слово *клиент* вместо *пациент* ввел представитель гуманистической психологии Карл Роджерс, подчеркивая активную, партнерскую роль человека, обратившегося за терапевтической помощью.)

К сожалению, многие из тех, кто сейчас называют себя психоаналитиками, не знают истории вопроса. А это очень обогатило бы их взгляд на психоанализ и привлекло бы к ним не только доверчивых и малограмотных, но и вполне культурных клиентов.

Дело в том, что в большинстве даже неплохих учебников и монографий психоанализ начинается сразу с Фрейда. Мы считаем, что для того, чтобы глубже понять это направление и величие Зигмунда Фрейда, очень важно хотя бы краем глаза взглянуть в «лабораторию» его творчества. Посмотреть, из каких многообразных истоков, их анализа, систематизации и критического переосмысления, долго, в творческих муках и радостях возникало открытие, оказавшее огромное влияние не только на психологию, но и на всю культуру современного общества.

Если мы посмотрим в прошлое и в настоящее психоанализа, то можем попытаться спрогнозировать линию его будущего развития, т. е., увидев, откуда эта линия выходит и где находится в настоящий момент, можно со значительной достоверностью предположить ее дальнейшее направление, а точнее.— направления.

Нельзя сказать, что без психоанализа вообще бы не было психотерапии. Этот термин употреблялся еще до Фрейда, но имел несколько иное значение. Фрейд четко обосновал, расширил за пределы медицины, а главное — невероятно углубил это понятие.

Раньше считалось, что если человек психически болен, то с ним работает психиатр, а если психически здоров, то ему вообще никто не нужен.

Быть нам смертным, т. е. большинству людей, у которых «множество проблем», периодические состояния депрессии, душевные страдания, непонятные семейные конфликты, те или иные неврозы?

К кому нам идти?

К психиатру мы не пойдем: «чего же мне расписываться, что я ненормальный»? К тому же у психиатра традиционной ориентации профессиональная деформация, потому что он работает с патологиями. Если к здоровому человеку (или даже к шизоиду) он будет подходить как к шизофренику, то может довести его до шизофрении.

Поэтому сейчас во всех цивилизованных странах психиатры и медицинские психотерапевты, обязаны пройти гуманистическую переподготовку и дополнительную аттестацию, дающую право работать с пациентами (а фактически уже с клиентами), не попадающими под диагноз серьезного нервно-психического заболевания.

Думаю, это не лишняя информация в условиях полного правового бескультурья нашей психотерапии от вседозволенности до «всезапретности».

Но вернемся к психоанализу.

Нет такой сферы не только в психологии, психотерапии и психиатрии, но и философии, политике, искусстве, религии, которую- бы не затронуло появление психоанализа. Даже на критике люди заработали столько диссертаций, что уже должны были золотой памятник Фрейду поставить.

Корни психоанализа

Каждое учение, каждая личность (являющаяся автором данного учения) могут быть по-настоящему поняты с трех позиций.

Первое — корни. Обязательно надо посмотреть, что было до этого, поскольку ничего не бывает на пустом месте, ничего мы не выдумываем «с нуля».

Второе — цайтгайт, немецкое слово, обозначающее «дух времени». Этот термин вошел во многие учебники, поэтому его уже не переводят (например, зачем переводить слово «спутник», если оно во всем мире звучит как «спутник»).

Необходимо посмотреть, почему это учение (если его корни существовали уже достаточно давно) так развернулось именно в это время. Какая общественная атмосфера, какая динамика

других смежных наук позволила ему раскрыться именно сейчас, а не раньше.

Третий — исключительно важный фактор — *личность* самого *автора* или, по крайней мере, лидера в этом направлении (если авторов несколько). Это, безусловно, накладывает серьезный отпечаток на его труд и нашу оценку этого труда.

Надо сказать, что все основные психологические и психотерапевтические теории и учения по сих пор живы, потому что большинство, если не все их великие авторы пропускали их через себя, решая собственные жизненные проблемы, иногда, может быть, даже не решив их до конца.

Например, Юнг, как выдающийся психиатр, объективно диагностировал себя как шизофреника и при этом лечил других.

Надо сказать, что шизофреник — это совсем не обязательно идиот (хотя и такое возможно), он может быть умнейшим и даже гениальным человеком. Вообще, термин шизофрении стал так широко применяться, что многие психиатры (например, Гарри Стэк Салливан) вообще отказались от его употребления. Но это отдельная тема.

Итак, посмотрим, что же было до открытия психоанализа. Откуда идут его корни? Из науки и практики.

О чем мечтал Фрейд? Ни много ни мало о том, чтобы если не осчастливить все человечество, то, по крайней мере, избавить его от большинства душевных страданий.

Он убедился, что с какой бы жалобой ни приходили к нему как невропатологу пациенты, в большинстве случаев все сводилось не к объективным, а к субъективным, т. е. душевным, не всегда объяснимым страданиям. Многие из них были не чужды и ему.

Казалось бы, люди, независимо от стран, исторических этапов, нравов и уровня благосостояния, обречены на душевные муки и боль непонимания не только со стороны других, но и самих себя. Даже религии смирились с этим как с неизбежным.

И вот оказался человек, который решил бросить вызов этой проблеме веков, причем не на уровне молитв и заоблачных обещаний, а на строго научной основе и при одновременном творческом переосмыслении многовекового практического опыта целительного воздействия на психику людей.

С одной стороны, Фрейд был добросовестнейший ученый-материалист, безоговорочно веривший если не в сегодняшнее, то в завтрашнее всемогущество науки.

С другой стороны, он был практикующий врач и пытался использовать, критически осмысливая, все, что может помочь его пациентам и их проблемам.

Фрейд реально оценивал величие и трудность поставленной им задачи, тот поистине революционный вклад, который он внес в науку и культуру человечества.

Он говорил, что нанес третий удар по самомнению или «центропуизму» (от выражения «пуп земли») человечества.

Первый удар нанес *Коперник*, который доказал, что Земля отнюдь не центр Вселенной, и она сама вращается вокруг Солнца (правда, он еще не знал, что и само Солнце тоже не центр Вселенной, и наша галактика лишь одна из многих).

Второй удар был нанесен *Дарвином*, утверждавшим, что человек — это не тот, кто «свалился с неба» или с другой планеты, откуда-то, а наиболее высоко развитое животное существо, которое в процессе эволюции вышло на данный уровень.

Кстати, мы почему-то забываем, что не остановилось, оно будет развиваться, и через несколько десятков тысячелетий нас будут рассматривать как промежуточное звено.

Немецкий психолог *Конрад Лоренц*, автор известных сравнительных исследований в области зоопсихологии и человеческой агрессивности, сказал очень интересную вещь:

«Я все время думал, где промежуточное звено между homo sapiens (человеческим существом в высшем смысле) и обезьяной? И вдруг понял — мы и есть переходное звено. Мы уже не обезьяны, но мы еще и не люди в высшем смысле этого слова».

Может быть, это немножечко обидно звучит, но никогда не помешает относиться к себе с критическим юмором и не считать себя верхом совершенства.

Кстати, наш выдающийся ученый Владимир Иванович Вернадский (1863—1945), в своих философских трудах (где он оставил не меньший след, чем в естественных науках), в частности в учении о биосфере и ноосфере, тоже напоминает, что человечество все время находится на промежуточном этапе развития и будет идти все дальше и дальше. И если сначала созданная человеком ноосфера представляет, условно говоря, незначительные незримые «оболочки — наслоения» вокруг земного шара, то потом она будет расти все больше и

больше — начнет (и уже начала) занимать космос. Это можно отнести и к отдельному человеку — баланс от физического к духовному, по идее, должен возрастать. Все большее место в голове будет занимать мозг: проследив эволюцию, мы увидим, что у низших животных мозг только зарождается, потом он становится все больше и больше, а у человека — совсем большой. Духовная, интеллектуальная, сознательная (т. е. собственно человеческая) сферы человека будут все более преобладать над животными. Однако процесс этот не только не прост, но порой мучителен для человека. Ибо полученное в результате эволюции сознание оказалось не только преимуществом перед другими представителями животного мира, но и принесло «в нагрузку» кучу психологических проблем, переживаний и неврозов.

Поэтому, когда Зигмунд Фрейд нанес третий удар по «центропулизму» человечества, это был не менее весомый удар, чем предыдущие.

Фрейд показал, что человеческий разум, являющийся величайшим достижением эволюции живой природы, не всегда нам подвластен, «не полный хозяин в своем доме».

Не всегда мы живем по разуму, и часто, прекрасно понимая, что нужно или не нужно делать, не можем этого реализовать, даже не имея для этого никаких видимых препятствий.

Понимая, что с кем-то не надо дружить, а с другим бесполезно спорить, мы все равно возвращаемся на «круги своя». Понимая, что пить и курить вредно, не надо опаздывать на работу и свидания, надо следить за своим здоровьем сейчас, а не когда тебя «шарахнет», не можем своевременно принять меры.

Кто мешает? Никто.

Почему же тогда мы этого не делаем?

Значит, оказывается, наш разум не всемогущ?

Это не пессимистический, а трезвый, реалистический взгляд. Большинство наших мучений с самим собой и с близкими идут из-за того, что мы не хотим видеть реальную картину, не желаем прийти к осознанию того, что человеческий разум не всемогущ.

Нам иногда кажется, что если наш близкий родственник в одну секунду не бросает какую-то свою привычку, которая

нам не нравится, то значит «ты меня не любишь, ты назло мне делаешь».

Но при этом сам я почему-то не могу бросить свои привычки (прекрасно понимая их нерациональность и даже вредность). Мне можно, а ему нельзя. Он или она должен мгновенно, по моему желанию измениться.

Если же мы не выдвигаем сверхвысоких требований к себе или к другим, то становимся более терпимыми, реалистами и не загоняем себя в неврозы неосуществимых желаний. Мы уже не пытаемся пробить стену лбом, а реально понимаем, что это стена и надо искать дверь.

Следующий момент, который важно отметить для более глубокого понимания всего многообразия влияний на рождение психоанализа и широты интеллекта Фрейда, и его умения творчески применять все свои глубочайшие познания.

Надо сказать, что все основные современные направления психологии, а в какой-то мере и психотерапии развивались так или иначе от Вильгельма Вундта. Именно он считается родоначальником научной (экспериментальной) психологии.

Устроив лабораторию в Лейпциге в 1870-х гг., Вундт одним из первых начинает экспериментально измерять различные психофизиологические реакции и процессы. Правда, до него их уже начал измерять Густав Теодор Фехнер (о котором мы еще поговорим). Вундт, творчески обобщив и систематизировав опыт Фехнера и многих других ученых, создал единую систему, которая с полным правом стала считаться наукой — экспериментальную психологию.

Если характеризовать *цайтгайст* (дух времени), тогда наукой считалась только та область, где применимо объективное измерение (это утверждал еще Кант: «Каждая область познания настолько наука, насколько в ней применима математика»).

Поэтому все психологические исследования так или иначе шли от этого: и функционализм, и структурализм, и *В.М. Сеченов*, и *И.П. Павлов* и т.п.

Надо сказать, несмотря на то что сам Иван Петрович Павлов не считал себя психологом и даже считал, что психология пока не является наукой, за рубежом (и в первую очередь, в

Америке) его рассматривали и рассматривают как крупнейшего российского психолога, вдохновителя *бихевиоризма* (науки о поведении или поведенческой психологии), хотя официально этот термин ввел *Джон Уотсон* в 1911 г., не скрывая решающего влияния экспериментальных работ И.П. Павлова.

Бихевиоризм, второе после психоанализа крупнейшее течение в современной психологии (особенно в США), исходит именно из необходимости объективизации исследований и обвиняет психоанализ в невозможности точного измерения изучаемых им феноменов, сознания и тем более бессознательного.

Надо сказать, что Фрейд тоже стремился к точности и максимально возможной объективизации своих исследований. Но он был не только ученым, но и практикующим врачом, работал с неврозами, истериками; той частью общества, которая могла позволить себе лечиться от «хандры», которую не всегда можно отличить от более серьезных нервно-психических расстройств (впрочем, нередко запущенная «хандра», несдерживаемая истеричность переходят в такие расстройства и даже болезни).

Его клиентура требовала реального решения этих проблем, и Фрейд не мог сказать: «Раз это научно не измеримо, значит, я не буду этим заниматься».

Очень мало людей, даже среди ученых, которые были настолько фанатичны в поиске истины, как Фрейд. Для него было важно не просто излечить невроз, но и понять, что за этим стоит в строго научном смысле.

Но как практик он понимал, что сознание, а тем более *бессознательное*, которым он занимался в первую очередь, объективно не измеримы (хотя он надеялся, что наступят времена такой объективизации).

Таким образом, решая практические задачи помощи пациентам, он одновременно внимательно изучал теорию вопроса, исследования в самых различных областях медицины, физиологии, биологии и даже физики, собирая по крохам мозаику своего будущего учения.

Среди серьезных ученых не бывает «самоделкиных», «Иванов, родства не помнящих».

Все они стоят на плечах гигантов прошлого, досконально и уважительно изучив научное наследие не только в своей,

но и в смежных, а иногда, казалось бы, и далеких областях знания.

При фантастической любознательности и работоспособности Фрейда трудно даже представить все скрупулезно изученные и критически переосмысленные труды, из которых он черпал знания и вдохновение для совершения своей великой революции не только в психологии и медицине, но и во всей мировой культуре, которую сейчас невозможно представить без глубочайшего, пусть даже спорного в некоторых положениях влияния Зигмунда Фрейда.

Однако некоторые источники — косвенные корни психоанализа помогают лучше оценить его научность.

Например, труды ранее упомянутого выдающегося немецкого ученого *Густава Теодора Фехнера* (1801—1887), исключительно интересной личности. Он был философом, физиком, медиком, психологом и даже писателем-сатириком. *Из 86 прожитых лет 70, т.е. с 16 лет и до конца жизни, он неотрывно и увлеченно занимался наукой.* В психологии он известен как родоначальник *психофизики*.

Надо сказать, что *психофизика* понималась им не совсем в таком бытовом смысле, как мы привыкли видеть ее сейчас (связь в человеке психического и физического).

Если говорить сухим словарным языком, *психофизика* — это наука об объективном измерении психических процессов и ощущений.

Фехнер начал выявлять, на каком *пороге* начинает чувствоваться какое-то ощущение. Он рассматривал порог зрения, порог слуха и др. — как эти пороги меняются и как воздействуют.

Психофизика и сейчас применяется и совершенствуется не только в теоретической психофизиологии, но и в практике профотбора, медицине, клинической психологии и т.п. Биографы Фрейда указывают, что Фехнер — единственный психолог (хотя, как мы говорили, он был не только психологом), на влияние которого указывает Фрейд.

Фехнеровские исследования порогов различных ощущений заставили Фрейда думать о *подпороговых (бессознательных)* процессах, существующих в психике человека, но до какого-то уровня не осознаваемых и не регистрируемых.

Одновременно его не мог не заинтересовать известный • случай чудесного выздоровления Густава Фехнера.

Я не хочу эксплуатировать генетически заложенный в нас интерес к различным оккультным явлениям, например, к провидческим снам (в данном случае это не тема нашего разговора), но вынужден упомянуть один интересный факт из жизни Фехнера.

У него была длительная депрессия, общее переутомление, отказ от еды. Несмотря на свое состояние, Фехнер, будучи человеком ищущим, все время экспериментировал. Он проводил эксперименты с диетами, водными процедурами, читал всевозможную литературу на разных языках — испробовал практически все. Вдруг однажды ему во сне приснилась цифра 77. Фехнер, проснувшись, сказал: «Значит, через 77 дней я выздоровлю». И ровно через 77 дней у него закончилась депрессия. Такой факт зафиксирован его врачом и близкими.

Что тут сработало? Самовнушение? Возможно.

Например, в средневековой Японии была такая утонченная психологическая пытка. Приговоренного к смерти помещали в находящуюся в отвесной скале камеру, одна стена которой отсутствовала, и внизу абсолютно гладкой стены были видны острые камни, на которые его должны были сбросить через 100 дней. На стол камеры ставили стакан с обычной водой и говорили, что так как император гуманен, то ты можешь в любой момент выпить этот стакан с совершенно безвкусным ядом и умереть без боли. Человек до последнего дня надеялся, что его помилят. Но вот когда подходил день казни и ему говорили, что Сейчас его сбросят с отвесной скалы на острые камни, человек брал стакан, выпивал его и умирал.

Приведенный факт показывает возможности реального воздействия на наш организм воображения, *внушения, самовнушения*, а отсюда уже остается один шаг до исцеляющих (или противоположных) возможностей *гипноза и самогипноза*. Но мы сделаем этот шаг чуть позже.

Возможно, именно этот эффект сыграл роль в том, что Фехнер восстановился именно через 77 дней и потом длительное время вообще ничем не болел.

Такие факты *внушения, самовнушения, представляющие собой сложные комбинации сознания и бессознательного, по-*

буждали Фрейда к исследованию и выявлению закономерностей, но до возможностей объективного измерения тут было еще очень далеко.

И что же? Отказаться от этих исследований?

Повторяю, главные оппоненты психоанализа, представители *бихевиористического* (поведенческого) направления, именно в этом (в невозможности объективных измерений) и видели ненаучность психоанализа.

Тогда откуда идет психоанализ?

Итак, Фрейд интересуется психофизическими исследованиями порогов возникновения ощущений и восприятий. Задается вопросом: а что же происходит до этого порога?

Какие-то психические процессы происходят, действуют по определенным законам, хотя до какого-то уровня не осознаются. Это и есть сфера *бессознательного*.

Именно эта область и заинтересовала Фрейда. Очевидно, что понятие бессознательного может быть объективно распространено на все ощущения, не только на зрение и слух, но и на эмоции, чувства, а возможно, и мысли. Ведь в бытовом, литературном смысле термин «бессознательное» (беспокойство, страх, недоверие, предчувствие и т.п.) употреблялся и употребляется очень широко.

Надо сказать, что недостаточный анализ научных работ до Фрейда и масштабы его личности создали у многих впечатление, что он первый и единственный, кто заговорил о *бессознательном*, о *толковании сновидений*, что он первый сбросил ханжеский подход к *проблеме секса* и стал изучать эту проблему. Однако если внимательно рассмотреть историю вопроса (не только и столько в психологии, сколько в медицине, биологии и даже физике и философии), то окажется, что все это было уже до него так или иначе кем-нибудь упомянуто и даже в определенной мере исследовано.

Но гениальность Фрейда состоит именно в том, что до него каждый цеплялся за одну фрагментарность или просто не занимался другими сторонами проблемы или, замечая другие стороны проблемы, не соединяя их, не рассматривал их во взаимосвязи.

Как тот же Вильгельм Вундт, справедливо считающийся родоначальником научной экспериментальной психологии, сам

говорил, что ничего не изобрел, а создал систему из ранее разрозненных научных исследований и данных.

Конечно, Вундт (как и Фрейд) много изобрел и своего, но таким утверждением он подчеркивал, что главная его заслуга именно в создании системы.

Повторяю, все серьезные открытия всегда вырастали из глубокого знания, уважения и творческого переосмысления всех интересных работ в данном и смежном направлениях.

Это ярко видно на примере рождения психоанализа.

Первая работа Фрейда, где очень четко изложен психоанализ, — это «Толкование сновидений» (1895), а первое *научное* упоминание *бессознательного* встречается у Готфрида Вильгельма Лейбница — выдающегося философа, физика и математика (1646—1716). Другими словами, это произошло за двести лет до изучения *бессознательного* Фрейдом.

Лейбниц ввел понятие «*монады*» — единицы психических процессов, психической энергии. Он говорил о монадах как о психических сущностях, *не имеющих протяженности*.

С чем это перекликается в наше время? С квантовой физикой!

Но при этом Лейбниц считал, что монады имеют тенденцию слипаться, как капельки воды, и, когда они приобретают достаточную количественную ценность, происходит переход количества в качество, они начинают осознаваться, пробиваться в сознание. У нас где-то в подсознании имеются какие-то монады, но в сознание они пробиваются, только скопившись в достаточном количестве (количество переходит в качество). Когда монады начинают формироваться, начинают возникать какие-то ощущения, а затем и мысли.

Это уже очень близко к фрейдовскому переходу бессознательного в сферу сознания, хотя, разумеется, Фрейд пошел значительно дальше и постарался сделать этот процесс избирательным и управляемым.

Фрейд, несмотря на то что пытался решать свои задачи именно как практик, тяготел к точным наукам, ему хотелось сделать психологию объективной и измеримой. К этому его подталкивал *цайтгайт* — дух времени.

В это время совершаются выдающиеся математические, физические открытия и представители других наук, в том чис-

ле психологи, хотя бы показать, что психология не литература и не знахарство, а точная наука, что в этой области тоже можно (хотя бы в перспективе) все измерить и проверить экспериментально.

Как мы помним, Фехнер и Вундт уже доказали это, но измерением простейших психофизиологических процессов.

Фрейд замахнулся на куда большее. На возможность *объективного* (т. е. точно измеримого) исследования не только сознания, но и бессознательного!

Фрейд говорил, что психоанализ, который существует сейчас — это надстройка, которая когда-нибудь встанет на очень точный материальный базис, но пока мы полностью исследовать это не можем.

Свою верность материализму Фрейд подчеркивает введением понятия «*психический детерминизм*», который подразумевает, что все психические процессы имеют материальную (биологическую) основу, а значит, могут быть рано или поздно точно изучены. Однако как реалист и врач-практик он прекрасно понимает, что не может игнорировать того, чего на данном этапе развития науке пока нельзя пощупать, объективно измерить.

Иными словами, работая как практик с темными глубинами подсознания и «хитростями» сознания, он не оставляет мечту о превращении психоанализа в строгую науку.

Среди корней фрейдовского материализма можно отметить и влияние идей Гельмгольца, а позже и Мюллера о том, что все процессы и явления у человека так или иначе можно свести к физическим или химическим реакциям.

Фрейд полагает, что рано или поздно психоанализ позволит выразить все на точном количественном уровне, и тогда можно будет управлять физическим состоянием человека, избавлять его от депрессии, истерии совершенно конкретным вмешательством физических и химических процессов. Нечто похожее мы видим в фарма- и наркотерапии, электросне и т.п.

Следующий *корень*, к которому приходит психоанализ, — *медико-биологический*.

Фрейд, как врач, невропатолог, идет от патологий. Его как врача-практика интересует исправление нежелательных состояний.

Исследование психопатологий имеет довольно длинную историю.

Если брать Древний мир, то, например, в Вавилоне различные психические отклонения лечат, подбирая различные диеты, водными процедурами, молитвами, обрядами.

Потом, в этап «извращенного христианства», патологии в психическом состоянии попадают под косу инквизиции: «чтобы спасти вашу бессмертную душу, я, пожалуй, сожгу ваше брэнное тело, потому что очень люблю вас»; «я также не хочу, чтобы вы мучались на том свете, поэтому я сначала вас буду пытаться, чтобы из вас вышел бес, а если уж не помогут пытки, я вас сожгу, чтобы спасти вас наверняка».

В конце XVIII — начале XIX в. начинает преобладать гуманистический подход. Психические расстройства начинают рассматриваться как норма. Уже не пытаются, не сжигают, но содержат в изоляции — в психических лечебницах, правда, довольно жестоко.

Содержат на цепи и даже иногда показывают людей с отклонениями публике, как диких животных.

После этого начинается период большей гуманности — с несчастными, больными людьми начинают работать. Это приводит к появлению очень большого количества людей, у которых патология снимается или, по крайней мере, выходит на тот уровень, когда человека не опасно освободить из психической лечебницы.

Надо' сказать, уже в это время все чаще возникает вопрос о том, что *сознание часто оказывается беспомощным перед бессознательным — нередко иррациональные инстинкты и страсти фактически управляют поведением человека, а его разум «лишь делает вид», что контролирует ситуацию, оправдывая уступки бессознательному.*

Этим и заинтересовался Фрейд, который шел, с одной стороны, от строгой науки, а с другой — от исследования таинственного и туманного бессознательного.

Одним из мощнейших корней психоанализа оказалось эволюционное учение Чарльза Дарвина. И хотя Фрейд не часто ссылался на него, книга Дарвина, испещренная пометками Фрейда, постоянно находилась под рукой, да и «по самому духу»

совершенно очевидно глубочайшее совпадение подходов этих великих ученых. Что такое Дарвин для психоанализа?

Это исследование инстинктов животного, постепенно частично переходящих в разум человека, баланс инстинкта и разума. Дарвин не ограничивался животным миром, у него также много наблюдений и за людьми.

Именно он указывает как важнейший инстинкт — инстинкт продолжения рода (упрощенно *сексуальный инстинкт*), оговаривая, что это также и одна из причин невроза.

Дарвин указывает на *роль сновидений*, на серьезнейшее влияние *раннего периода детства* на формирование характера. Все эти положения мы впоследствии встречаем и у Фрейда.

Это, так сказать, теоретические корни. А практические? Их много. Всех в обзорной лекции не пересмотришь.

Однако без упоминания одной, но очень яркой фигуры, оказавшей влияние на развитие гипноза, а через него и на рождение психоанализа, нам не обойтись.

Этот человек как никто другой перекинул мост между самыми древними и самыми современными изучениями взаимосвязи между космическими и индивидуальными энергиями и возможностями их целительного воздействия на психофизические состояния человека.

Звали его Франц Антон Месмер.

Месмеризм

Рассмотрим такую яркую фигуру, как **Франц Антон Месмер** (конец XVIII — начало XIX вв.). Родился в Швабии 23 мая 1734 г. Рано обращает на себя внимание общества, демонстрирует разносторонние таланты.

С шестнадцати лет занимается теологией и философией, интересуется астрологией и оккультизмом (которые официально были запрещены). Переехав в Вену, изучает право и медицину, получает диплом врача.

Месмер пишет медицинскую диссертацию на основании работ выдающегося врача Парацельса (конец XV — начало XVI вв.).

Чем же Парацельс заинтересовал Месмера?

Парацельс был выдающейся личностью, он обобщил приемы лечения больных у различных народов, в различных традициях, уделяя при этом большое внимание энергии.

Он изучает древнекитайский подход — энергия *ци* и древнеегипетский — энергия *ка*, древнеиндийский — *прана*.

Это практически одно и то же — космические энергии, объединяющие в себе космос, пространство и человека.

Парацельс выводит, что у человека существует и циркулирует внутри некий *флюид*.

Болезни человека идут от нарушения гармоничного расположения этого флюида, и обязанность врача правильно расположить этот флюид, гармонизировать энергию *ци* в теле человека с космосом и с самим человеком. В этом случае остальные процессы сами восстановятся (это, по существу, гештальт — целостность).

Месмер пишет об этом в своей диссертации и блестяще защищает ее. Он начинает лечить людей равномерным распределением флюида.

Месмер считает, что определенные люди (магнетизеры) обладают большей энергетикой, чем другие, и могут помогать людям, обладающим меньшей энергетикой, распределять энергию равномерно, ликвидируя очаги застоя. Это очень близко к тому, что почти через два столетия будет проповедовать Вильгельм Райх, который так же столкнется с научным непониманием и потерпит в конце жизни еще более сокрушительный крах. Но об этом мы поговорим в лекции о Райхе.

Имея серьезное медицинское образование и будучи блестяще эрудирован практически во всех сферах науки и искусства, он начинает внедрять свои идеи в практическое исцеление людей.

Причем он делает это открыто, а его пациентами являются образованные люди высшего общества. Его сеансы начинают пользоваться большой известностью. Слава Месмера распространяется по всей Европе и, конечно, порождает огромное количество завистников, которые всячески пытаются дискредитировать его деятельность.

Немаловажную роль во славе Месмера и порожденной ею зависти играла его личность. Это был красивый человек, артистичный, очень высокой культуры, невероятного обаяния, способный оказывать влияние на других. Он дружил с отцом Моцарта, музицировал и выступал с юным Вольфгангом Амадеем Моцартом на придворных концертах.

Будучи артистической натурой, он уделяет большое внимание режиссуре своих сеансов, окружающей обстановке, которая должна заранее воздействовать на людей, создать соответствующее настроение. Помните у К.С. Станиславского: «Театр начинается с вешалки».

Он проводит сеансы в прекрасном помещении, где горят свечи и тихо играет камерный оркестр. Когда Месмер входит в зал, на нем лиловый плащ, золотая атрибутика, в руках — хрустальный жезл.

Сначала идет индивидуальная работа с отдельными людьми. Он подходит и пытается прикосновением рук снять напряжение.

Месмер, как и Фрейд, в основном работал с истерическими проявлениями и конверсиями (так Фрейд впоследствии назвал определенный тип психосоматических и психотических нарушений, которые даже в начале XX в., не говоря уже о временах Месмера, врачи считали только органическими).

Среди его пациентов (опять же как и у Фрейда) большинство составляют дамы истероидного психотипа, характеризующиеся, как известно, высокой внушаемостью.

После индивидуального расслабления, при котором Месмер при необходимости применяет сочетание словесного внушения и легких расслабляющих поглаживаний, типа массажа (аналоги этому мы найдем у Райха и других телесных терапевтов), участники рассаживаются вокруг ярко сверкающего чана. (Мы увидим, как в последующем гипнотизеры будут использовать блестящие предметы для утомления фиксированного взгляда и наведения транса.) Из чана торчат металлические стержни, он наполнен металлической стружкой и бутылками с магнетизированной водой (с эти мы тоже сталкивались у А. Чумака и др.). От стержней тянутся веревочки, за которые берутся уже психологически «обработанные» дамы.

Сам Месмер ходит и периодически ударяет хрустальным жезлом по чану.

Идет резонанс, происходит целительство, хорошо распределяется энергия. Месмер считает, что в это время обеспечивается наилучший приток космической энергии — «астрального флюида», который передается участниками сеанса друг другу путем «животного магнетизма».

Количество получивших исцеление от различных психосоматических недугов, облегчение истероидных состояний и проявлений стремительно росло вместе со славой Месмера и завистью к нему со стороны врачей и ученых.

К чести некоторых из них нужно сказать, что в связи с трудностью научного доказательства *«астрального флюида»* и *«животного магнетизма»*, идущих в разрез с понятиями современной науки и врачебной практики, многие из них имели основания для критики и опасений за здоровье своих пациентов, увлекшихся этим новшеством.

Через некоторое время противодействие деятельности Месмера стало настолько серьезным, что ему пришлось переехать из Австрии во Францию, где его лично принимает сам король, на которого Месмеру удается произвести блестящее впечатление.

Однако теперь уже французские врачи и ученые начинают убеждать короля, что «у нас век науки, а тут какое-то шаманство».

По «делу Месмера», по просьбе самого Месмера, который был уверен в своей правоте, создается комиссия, подавляющее большинство голосов которой в конечном итоге склоняется к тому, что никакого животного магнетизма не существует, все дело только в воображении — когда человек «внушается», его воображение доделывает остальное.

Это с точки зрения современной практической психологии не имеет особого значения, что мне помогло — реальный флюид или то, что я в него поверил. Но в то время Месмер принципиально настаивал на великом научном открытии вполне материального астрального флюида, животного магнетизма и их целительного воздействия. Это очень близко к тому, что мы сегодня начиная с Александра Лоуэна называем биоэнергетикой, которая тоже весьма неоднозначно оценивается наукой и медицинской практикой.

Стоит упомянуть переданную королю записку председателя данной комиссии, в которую входили лучшие ученые Франции (в том числе Лавуазье). В ней среди прочих критических замечаний было упомянуто, что эксперименты Месмера таят опасность для нравственности общества.

Это, казалось бы, несущественное с научной точки зрения замечание имело большие последствия, с которыми будут сталкиваться все последователи Месмера, гипнотерапевты и психоаналитики.

Нравственный аспект, проблема сексуальности в психопатологии и психотерапии имеет большое значение как в теоретическом, так и в этическом взаимоотношении психоаналитика со своими пациентами и клиентами (Фрейд назовет это «трансфером»).

Итак, были ли у критиков Месмера основания для нравственных опасений?

Надо сказать, что тут было некоторое основание.

Критики утверждали, что хотя Месмер, известный своей высокой нравственностью, не использует свое магнетическое влияние на женщин, с которыми работает, но где гарантия, что и другие окажутся такими же добросовестными?

Дело в том, что во время сеансов Месмера многие дамы доходили до экстаза. Освобождающие от излишнего напряжения конвульсии и последующее исцеляющее облегчение часто сочеталось с оргазмом.

При этом Месмер, как и в последующем Вильгельм Райх, считал эти конвульсионные подрагивания (Райх прямо называл их оргазмом) важнейшим моментом выхода застоявшейся энергии перенапряжения, мешающей свободному прохождению астрального флюида (у Райха — «оргона»).

Отсюда Фрейд выведет взаимосвязь между подавленной сексуальной потребностью (или энергией) и чуть ли не всеми неврозами.

Кстати, этот же эффект, на целительности которого настаивал через сто с лишним лет Вильгельм Райх, станет одной из причин и его травмы.

Помня о записке «месмеровской комиссии», Фрейд, разделяя в определенной мере взгляды Месмера, всю жизнь панически боялся подобных обвинений в использовании «служебного положения» психоаналитика в провоцировании пациенток к сексуальным контактам.

Он написал резкую записку одному из своих учеников, в которой говорится, что он слышал, как тот со своими пациентами при встречах и прощании целуется и обнимается, хотя и чисто по-отечески.

Более того, писал он, «если вы чувствуете, что пациентка в вас эмоционально заинтересовалась, вы должны передать ее другому врачу, потому что уже не может идти объективный процесс лечения».

Итак, Месмеру запрещают проводить сеансы. Надо сказать, что он был разносторонним человеком и мог заняться чем угодно. И хотя даже король Франции не считал себя вправе вмешиваться в решение комиссии Парижской академии наук, у Месмера оставалось много друзей, поклонников и высокопоставленных покровителей.

Но Месмер обиделся. Он был настолько уверен в важности своего открытия астрального флюида и животного магнетизма и их целительных возможностей (множественно подтвержденных им на практике), что гордо удалился в деревенское поместье и доживал свои дни.

Уходит Месмер, но остаются его последователи. В частности, Арман де Пюисегюр. Это очень интересная личность, богатый маркиз, преданный Месмеру и абсолютно уверенный в гениальности и полезности открытия Месмером астрального флюида и животного магнетизма.

Не обращая внимания на запреты в силу своего титула и богатства, он начинает проводить исцеление и показывает, что телесный контакт не обязателен. Эффект может быть достигнут перемещением рук относительно тела, т.е. бесконтактный массаж. Этим он подчеркивает несправедливость обвинений в адрес Месмера в том, что не астральный флюид, а именно контактный массаж, поглаживание (легкий массаж через одежду различных частей тела) в атмосфере, провоцирующей эротизм у «озабоченных» пациенток, приводил к органистическому облегчению.

Несмотря на то что Пюисегюр, как его учитель, настаивали на том, что целительное воздействие производится объективно существующей энергией животного магнетизма и не зависит внушения и самовнушения, введенный Пюисегюром бесконтактный массаж явился одним из шагов к обоснованию воздействия гипноза именно через внушение. Но это будет чуть позже.

А пока щедрый и бескорыстный ученик Месмера маркиз де Пюисегюр, чтобы помочь как можно большему количеству про-

стых людей', магнетизирует ясень, проводит от его веток веревки. Многочисленные посетители, крестьяне из всех соседних деревень, у которых есть какие-либо недуги, держатся за веревки и впоследствии рассказывают об излечении.

Одновременно Пюисегюр этим как бы еще раз подчеркивает независимость воздействия флюида от присутствия магнетизера. Но хочет он этого или нет, вопрос о том, что главным фактором явного или воображаемого излечения является самовнушение, не только не отпадает, но звучит все настойчивее.

У Месмера было очень много интересных последователей. Например, Лафонтен и аббат Фариа. Они прилежно изучили учение Месмера, но сместили свои акценты в сторону гипнотического воздействия, от которого Месмер всячески хотел откеститься, стараясь доказать (так же как и Фрейд), что дело не в гипнотическом влиянии его личности, а в объективном научном открытии. Это были очень яркие личности.

Лафонтен, известный к тому времени швейцарский врач, кстати, внук знаменитого баснописца, демонстрирует гипнотическое (хотя тогда это так еще не называли) усыпление льва в лондонском зоопарке в присутствии королевских особ и высшего общества Великобритании. Это не было эстрадным представлением, он пытался продемонстрировать универсальность месмеровского животного магнетизма), т. е. присутствия его не только в человеке, «которому можно заморочить голову» всякими внушениями, но и во всех живых существах). Но опять остается вопрос: может быть, это не животный магнетизм, а внушение (в том числе мысленное) является силой, способной воздействовать не только на человека, но и на животных.

Итак Месмеру, Пюисегюру, в некоторой мере Лафонтену нужна не слава магической личности, им важнее доказать научную объективность своего открытия. Абсолютно то же самое будет всю жизнь доказывать Фрейд — что все дело не в личности психоаналитика и внушаемости пациента, а в объективности метода. Хотя этот вопрос не снят и поныне.

Правда, что касается Лафонтена, то его трюк со львом показывает, что он не возражал против некоторого артистически-мистического ореола. Его можно было бы причислить к «чистым» гипнотизерам, если бы он не настаивал на научной объективности животного магнетизма. Как известно, научный

подход к гипнозу не только не отрицает, но подчеркивает, что все *воздействие происходит именно в результате слияния процессов внушения и самовнушения.*

Первым ясно провозгласил это другой выходец из школы месмеризма, аббат Фариа, который был настолько яркой личностью, окружившей себя такой мистической славой и ореолом таинственности, что Александр Дюма использовал его имя в романе «Граф Монте-Кристо».

Аббата Фариа можно назвать первым эстрадным гипнотизером (хотя слова «эстрада» в те времена еще не было). Он не только не отрицал роли личности магнетизера (гипнотизера) в эффекте исцеляющего действия, но именно всячески подчеркивал свои уникальные способности, оформлял свои публичные сеансы, а фактически моноспектакли с поразительным артистизмом, достойным Месмера, но пропагандируя при этом не объективное открытие, а именно внушающую роль своей личности, производя впечатление сверхчеловека.

Итак, Древний Китай, Индия, Парацельс, Месмер и его последователи вплотную подвели нас к проблеме о целительного воздействия на человека во время наведенных трансовых состояний.

Что это — результат реального воздействия космических энергий или эффект внушения, пробуждающего внутренние резервы организма?

Сразу скажем, что до настоящего времени не существует строгих научных данных, которые бы заставили бы сдать представителей противоположной точки зрения.

Но это в теории. А на практике целительные возможности трансовых состояний находили все больше подтверждений. Те, кто испытывал на себе серьезное прохождение классического психоанализа в качестве пациента (клиента), неоднократно испытывали на себе эти состояния и во время применения метода свободных словесных ассоциаций и в некоторые моменты «трансфера» с психоаналитиком. Но чтобы лучше понять эти феномены, мы должны вслед за Зигмундом Фрейдом пройти через его серьезный научный интерес к гипнозу, который можно считать мостиком между «животным магнетизмом» Месмера и классическим психоанализом Зигмунда Фрейда. Но все по порядку.

Итак, под непрекращающиеся дискуссии о реальности существования «животного магнетизма» начинается борьба за на-

учное признание и применение во врачебной практике такого интересного и до сих пор такого таинственного явления, как *гипноз*.

Об этом, а также о том, какую роль сыграл гипноз в рождении психоанализа, мы поговорим после.

Вопросы для самопроверки

1. Каковы теоретические корни психоанализа?
2. Почему Фрейд считается третьим, кто нанес удар по самомнению («центропулизму») человечества? Кто нанес первый и второй удары?
3. Практические корни психоанализа Зигмунда Фрейда.
4. В чем суть месмеризма?
5. Что общего и различного между магнетизером и гипнотизером?
6. Почему для правильного понимания психоанализа Фрейда важно знать о месмеризме и гипнозе?

Глава 7

Корни психоанализа. Гипноз

Искусственно наведенные трансовые состояния, люди, становящиеся марионетками в руках мага-волшебника или чудесно исцеляющиеся... Эти явления стары как мир и всегда волновали воображение. Искусством такого воздействия владели шаманы практически во всех древних племенных цивилизациях.

Жрецами египетских храмов эти «психотехнологии» были доведены до такого искусства массового и индивидуального воздействия на людей (а говорят, даже на силы природы), которого до сих пор не может постичь современная наука.

Рассмотрим гипноз лишь как один из корней психоанализа Зигмунда Фрейда, т. е. нас интересует гипноз с того момента, когда он начинает претендовать на научный метод лечения различных, в основном *неврно-психических и психосоматических заболеваний*.

Франц Антон Месмер еще не употреблял термин «гипноз», но именно *месмеризм* и вытекающие из него «животный магнетизм» и *целительные трансовые состояния* послужили основой для различных модификаций, которые в конечном итоге привели к возникновению медицинской *гипнотерапии*.

В свою очередь, работа Зигмунда Фрейда с гипнозом и гипнотическими состояниями оказала серьезнейшее влияние на разработку классического психоанализа.

Многие понимают под гипнозом полное сомнамбулическое состояние, когда человек не отдает себе отчета в том, что с ним происходит. Однако это лишь одна, самая глубокая стадия гипноза. Но *гипноз бывает в разных стадиях*, в том числе поверхностных, когда вы все прекрасно осознаете и находитесь лишь в легком трансовож (в большинстве случаев приятном) состоянии.

Надо сказать, что, несмотря на тысячелетия существования этого явления, официально термин *гипноз* как метод лечения, вводит англичанин *Брейд* после 1841 г. А произошло это после того, как Джеймс Брейд, хирург из Манчестера, решил посетить знаменитые гастроли женевского магнетизера *Лафонтена*, будучи уверенным, что имеет дело с обычным цирковым мошенничеством.

Мы уже говорили про Лафонтена, который демонстрировал свои «магнетические» возможности в присутствии Папы римского и большой толпы народа в Риме, усыплял льва в лондонском зоопарке, а заодно лечил людей месмеровским магнетизмом.

Так вот, критически настроенный англичанин Брейд, наблюдая за «магнетизмом» Лафонтена, вдруг пришел к мысли о том, что в этом кроется какое-то очень важное для медицины явление и над ним надо хорошенько подумать.

Джеймс Брейд, как и все передовые люди того времени, был образован энциклопедически и ввел название из греческой мифологии, согласно которой «*Гипнос* — сын ночи и сновидений». От этого слова Брейд и назвал *внушенный «сон наяву» гипнозом*.

Брейд начинает более внимательно изучать древний опыт наведения трансовых состояний, труды Парацельса, различные модификации месмеризма, практическую деятельность Лафонтена и *аббата Фариа*, о котором мы тоже кратко упоминали ранее. Аббат Фариа проводил сеансы магнетического воздействия и лечения, весьма близкие к современным методам гипноза.

Он вставал прямо перед пациентом или зрителем, которого он приглашал из зала, клал руки ему на плечи и, надавливая сверху, приказывал сесть. Приглашенный садился, но уже как бы подчиняясь власти аббата над собой. Фариа смотрел в упор в глаза и тихим ритмичным голосом произносил четкие команды.

Надо сказать, что уже Фариа начал понимать, что не все люди поддаются гипнозу, даже очень сильному. И поэтому, чтобы избежать неудач, он пользовался тем, чем пользуются и сейчас гипнотизеры, — он приглядывался и видел людей более внушаемых, более гипнабельных.

Вот один из тестов проверки гипнабельности.

Вы просите присутствующих на вашем сеансе соединить пальцы рук в замок и говорите: «А теперь я буду считать до десяти. С каждым счетом ваши пальцы все более слипаются и цепенеют. На счет «десять» они окажутся намертво спаянными, и вы не сможете их разжать до моего приказа «Пальцы! Разжать!».

В реальности кто-то разожмет их сразу, кто-то разожмет, но с трудом (сделайте вид, что не обращаете на них внимания), а кто-то вообще не сможет разжать до вашего приказа. Это «ваши люди». Вы можете вызывать их на эстраду, и они будут делать почти все, что вы прикажете. Разумеется, при этом вы должны вести себя как профессиональный гипнотизер: спокойно, властно, «таинственно», все команды и движения отработаны до автоматизма.

Тестов на гипнабельность много, это тема отдельного цикла семинаров. Однако опытный гипнотизер легко, одним взглядом определяет, насколько гипнабелен человек без всяких тестов.

Гипнабельности стесняться не надо. И говорить, что такой человек лучше или хуже, неправильно. У гипнабельного есть свои преимущества, он легче поддается лечению внушением и самовнушением. Но именно таким людям важно знать техники гипноза и самогипноза, чтобы не стать жертвой злонамеренных влияний.

Невозможность ввести некоторых людей в состояние гипноза была одной из причин, по которой Фрейд отказался от него при психоанализе. Другая причина была в том, что под гипнозом человек может не совсем объективно ответить, а начать фантазировать или отвечать так, как (ему кажется) хочет гипнотизер. Об этих и других причинах отказа Фрейда от гипноза в психоанализе в конце главы. А пока вернемся к истории гипноза.

После Фариа гипнозом начинает заниматься еще целый ряд последователей. При этом одни из них настаивают на месмеровском «животном магнетизме», другие считают, что все дело во внушении и в воображении, в расположенности, доверии, а то и *некоторой влюбленности* в гипнотизера.

Об этой «некоторой влюбленности» надо сказать особо. В идеале это вариант христианской любви, как бы любви к «ближнему», потому что если это начинает переходить в обычную эротическую любовь, то она уже не помогает, а мешает, нередко становится самостоятельным неврозом, т. е. мучительной эмоциональной зависимостью (со всем «букетом» неразделенной страсти, страданий, ревности и пр.).

Опасность такой «привязки» наиболее ярко проявляется в процессе гипнотерапии. С этим столкнулся и друг Фрейда, практикующий врач Иосиф Брейер (о котором мы скажем позже). Он даже вынужден был на время бросить работу и уехать, чтобы отвязаться от болезненной привязанности одной пациентки. При этом во всех прочих отношениях это была вполне нормальная умная, красивая, светская женщина.

Такие «привязки» именно во время гипнотерапии чувствовал и панически их боялся и Зигмунд Фрейд. Это тоже была одна из причин, по которой Фрейд отказался от гипноза.

Поэтому если вы чувствуете, что к вам привязывается зависимый (ищущий, к кому бы привязаться) человек с неуравновешенной психикой, ни в коем случае не переходите с ним границу профессиональных отношений, потому что потом он будет вам в три часа ночи звонить и говорить, что, если вы немедленно не примите его, он с собой покончит и т.д. Обычно это типичный шантаж истероидных психопатов, но иногда они после двух-трех попыток псевдосамоубийства могут «доказать» всем, что они не симулировали. С такими людьми надо быть очень осторожными. Я уже не говорю о лицах с выраженным *психотизмом (устойчивой неадекватностью восприятия себя и проблемы)*. С ними вы просто не имеете права работать без психиатрического образования.

Фрейд предупреждал, что *если у клиента начинает возникать к вам обычная любовная привязанность, то вы должны передать этого клиента другому психологу. Так как вы будете ему приносить не столько пользу, сколько вред, потому что рано или поздно с таким клиентом придется рвать отношения, и чем позже вы это сделаете, тем хуже.*

Здесь надо найти золотую середину, которую иногда бывает очень трудно найти и еще труднее удержать в процессе работы.

С одной стороны, вы должны расположить человека к себе своим отношением, своим методом и даже своей личностью, с другой стороны, надо уметь профессионально дистанцироваться, чтобы эти отношения не перешли в личные чувства мужчины и женщины. Такая привязанность очень мешает. Будет внесен, говоря современным языком, мощный искажающий *когнитивный* фактор, т. е. объективность восприятия истинной проблемы клиента и "возможность ее решения будут сильно затруднены, а порой невозможны. Кроме того, в этой ситуации не исключается и прямая ложь клиента, чтоб выглядеть более красиво (менее некрасиво) в глазах любимого человека, представить себя жертвой, вызвать ваше расположение и жалость. Это вполне естественно.

Ясно, что в психоанализе эта проблема становится еще сложнее и острее, чем в гипнотерапии. Однако пришло это предупреждение к Фрейду именно из своего и чужого опыта гипнотерапии.

Фрейд говорил своим ученикам и последователям:

«Будьте критичнее к себе, это вам кажется, что они в вас влюблены, а они идентифицируют вас с каким-то идеалом, которого они не нашли, они вас идентифицируют с той наукой, которую вы представляете, поэтому они видят в вас не то, что вы есть на самом деле».

Итак, при гипнозе мы вновь сталкиваемся с месмеровской ситуацией: что же воздействует — объективный научный метод или харизматическая личность магнетизера, гипнотизера, психоаналитика и внушаемость (а то и влюбленность) пациента (а чаще пациентки)?

Станиславский, создавший гениальную систему подготовки актеров, не считал, что он может из любого человека сделать великого актера. Так же и здесь надо признать, что, как бы там ни говорили Месмер и Фрейд и другие, что их метод универсальный и что его могут применять все, надо иметь в виду, что во всяком деле у кого-то больше таланта, у кого-то меньше.

С одной стороны, можно говорить, что гипнотерапия, психоанализ и психотерапия вообще, конечно, наука, с другой стороны — они являются искусством. Монолог Гамлета может вы-

учить любой, но у одного будут овалы, а над другим будут смеяться, т. е. учи не учи, но должно быть что-то от Бога.

Особенно ярко роль личности психотерапевта проявилась в гипнозе. Поэтому вернемся к Джеймсу Брейду. Родоначальник научно обоснованного Гипноза не отрицает влияния личностного фактора, но больше относит его не к харизматичности, а просто к уровню профессиональной подготовки. Он не увлекается эстрадными демонстрациями, а серьезно пробует различные варианты гипноза для лечения пациентов, строго ведет катамнез динамики лечения, стремится к максимально объективному диагностированию и описанию состояния пациентов, подвергающихся гипнотерапии. Кстати, именно Брейд вводит термин «гипнотерапия». Он невропатолог и старается найти этому явлению нейрофизиологическое объяснение. Эти подходы будут потом детально изучаться И.П. Павловым и другими физиологами. Надо сказать, что с точки зрения нейрофизиологии гипноз имеет множество концепций, но ни одна из них пока не оказалась устраивающей всех.

Главное, на чем сходятся нейрофизиологи, это то, что гипноз является искусственно вызванным и управляемым процессом торможения определенных отделов коры головного мозга при бодрствовании «очага возбуждения», через который сохраняется контакт (*паннопт*) с пациентом. Такое искусственное сужение фокусировки сознания на заданном раздражителе делает пациента некритически внушаемым и управляемым.

В этом состоянии вы можете получить от пациента информацию, которую он в сознательном состоянии скрывает или просто не помнит. Правда, как мы уже говорили, в дальнейшем Фрейд и его коллеги убедились, что загипнотизированный может вспомнить и то, чего не было, выдать свои домыслы за реальность. Однако усиление внушения в таком состоянии было несомненным и могло быть использовано в лечебных целях (к сожалению, не только в них).

Итак, Джеймс Брейд убеждается в эффективности гипнотерапии при самых разных заболеваниях. Она начинает применяться другими врачами, причем не только для лечения, но и просто для улучшения состояния (в том числе при самогипнозе), сна и т.п. Упомянуты неоднократные случаи успешного гипнотического обезболивания при проведении хирургических

операций. Но не все идет гладко — органы официальной медицины то разрешают применение гипноза в лечебных учреждениях, то вновь запрещают. Однако данный феномен уже серьезно заинтересовал медицинскую общественность и общество в целом.

Не имея возможности подробно остановиться на всех интересных экспериментах в этой области, мы все же должны хотя бы кратко упомянуть две важнейшие школы гипнотерапии и их выдающихся основателей Бернгейма и Шарко. Это те люди, с которыми уже работал молодой Зигмунд Фрейд и которые оказали очень большое влияние на него и его психоанализ.

Франция, конец XIX в., Бернгейм вместе с другим выдающимся психотерапевтом Льебо работает в клинике в Нанси. Шарко — в парижском пригороде Сальпетриер. Они так и вошли в историю как *нансийская* и *сальпетриерская школы гипноза*.

К моменту изучения и применения гипноза все они уже являются известными психиатрами, психотерапевтами, невропатологами. Работают в основном с неврозами, истериями и производными от них психосоматическими и психотическими заболеваниями.

Кстати, в гипнотерапии Льебо был один интересный практический прием. Если при проверке гипнабельности пациентов он видел, что у кого-то не получается **каталепсия** («окоченение» пальцев, рук и т.д.) или **левитация** (непроизвольный подъем рук), он не заострял на этом внимание группы и говорил: «Прекрасно. Теперь вы готовы к следующему...»

Это хороший прием, так как не все люди достаточно гипнабельны и обращение на них внимания группы может разрушить веру во всемогущество гипнотизера и снизить эффект его целительного воздействия.

Чем отличаются школы Бернгейма и Шарко?

Бернгейм, не отрицая определенных материальных энергетических процессов, происходящих в организме, основное внимание уделял роли внушения, но рассматривал его главным образом как пусковой фактор, который «включал» соответствующие нейрофизиологические механизмы, обеспечивающие саморегуляцию всего организма. Он называл это законом *«идеодинамизма»*.

(Отсюда потом возникнут понятия *идеомоторика*, *идеомоторная* тренировка.)

Интересуясь объективными нейрофизиологическими механизмами гипнотического воздействия, он уделял большое внимание личностному фактору, считая, что эффект гипноза во многом определяется не только профессиональным мастерством, но и «внушающей силой» личности гипнотизера и различной степенью внушаемости пациентов. Когда Фрейд как-то пожаловался Бернгейму, что не может некоторых пациентов ввести в состояние гипноза, то Бернгейм, будучи в это время крупнейшим авторитетом в этой области, признался, что не все пациенты могут быть введены в глубокую стадию гипноза. Это тоже была одна из причин, по которой Фрейд отказался от гипноза при проведении психоанализа.

Шарко, напротив, придерживается тенденции максимальной объективизации гипноза, сводя к минимуму субъективный фактор.

Мы помним, что наукой со времен Канта могло считаться лишь то, что может быть доказано (измерено) объективно и не зависит от субъективных факторов. Именно поэтому Франц Антон Месмер старался показать, что он не просто великий целитель (в чем мало кто сомневался), а серьезный ученый, открывший материальность астрального флюида и животного магнетизма, и отрицал влияние своей харизматической личности. В какой-то мере эту тенденцию продолжил Джеймс Брейд по отношению к гипнозу.

В этом же ключе работает и Жан Шарко (а впоследствии и Фрейд). Все они яро доказывают серьезную объективную научность своей деятельности, всячески принижая роль фактора субъективности (внушения врача и внушаемости пациента).

То, что Бернгейм объяснял внушением, некоторые сторонники Шарко приписывали даже воздействию на расстоянии металлов и магнитов, т. е. фактически возвращались в домесмеровские времена, так как Месмер пришел к идее астрального флюида, долго изучая *минеральный магнетизм* и отказавшись от него.

Разумеется, сам Шарко не был так категоричен, хотя утверждал, что гипноз является не психическим, а соматическим патологическим состоянием, которое возникает в результа-

те определенных физических воздействий. Причем не от внушения, а от воздействия на определенные центры нервной системы соответствующих раздражителей, которыми может быть не только вид и голос гипнотизера, но и световые, звуковые, электрические или фармакологические воздействия.

Теперь кажется естественным, что надо учитывать и то и то — и объективные нейрофизиологические (а возможно, и биоэнергетические?) механизмы, и различную силу внушения гипнотизеров и внушаемости пациентов. Но тогда именно отказ Шарко от споров по поводу такого спекулятивного понятия, как внушение и предложенная им медицинская трактовка гипноза как соматического патологического состояния, позволили ему пробить брешь в глухой стене запретов в медицинских кругах Франции. Забавно, что решающую роль в переубеждении медицинского сообщества и общественного мнения в целом сыграла именно харизматическая личность и всемирный авторитет Жана Шарко.

Интересно, что положительное заключения о работах Шарко вынесла комиссия той же Французской академии наук, которая за 100 лет до этого «закопала» Месмера, доказывавшего практически то же самое — что дело не во внушении, а в материальных органических процессах высвобождения застойной энергии в трансовом состоянии. Это же еще через 50 лет будет доказывать Вильгельм Райх, добавив к этому, что речь идет именно о сексуальной энергии. А разве не эти же эффекты будут сопровождать катарсис в психоанализе Фрейда?

Хотя, конечно, роль внушения при гипнозе не была снята с повестки дня.

В частности, ярый пропагандист решающей роли внушения и самовнушения Эмиль Куэ собрал достаточно большую статистику в доказательство того, что большинству пациентов помогают те лекарства, в которые они верят, и не помогают те, в которые веры нет. Каждую выписку рецепта он советовал сопровождать беседой, убеждающей, что эти лекарства обязательно помогут. Именно работы Э. Куэ послужили толчком к созданию очень популярной у американских психотерапевтов фармацевтической индустрии плацебо, т. е. нейтральных (красиво упакованных и «научно» названных) таблеток, вызывающих лечебное действие путем внушения больным их полезнос-

ти (как заряженная вода у Чумака, амулеты и большинство целительских приемов).

Кстати, когда вы пьете лекарства, постарайтесь минут десять—пятнадцать после их приема не думать ни о чем, кроме того, что «начался оздоровительный процесс». Впрочем, это относится даже к обычной еде и воде, существенно усиливая ее полезность и активируя внутренние резервы организма.

Несмотря на различное понимание природы гипноза Шарко и Бернгеймом, Фрейд многому научился у обоих, очень высоко ценил их как ученых и дорожил их дружбой. В частности, он писал, что, стажирясь в Париже, он выходил после лекций Шарко, как из собора Парижской Богоматери, всегда полный новых идей и грандиозных планов. Это важный момент, поскольку у Фрейда тяжело складывались отношения с людьми и особенно с коллегами.

Так, в конце жизни, будучи великим и прославленным на весь мир, он остался практически без близких друзей. Когда он посетовал на это своей тетушке, она со вздохом сказала: «Это потому, Зиги, что ты совсем не разбираешься в людях». Вот так, «сапожник без сапог».

Итак, несмотря на периодические запреты, гипноз все более распространяется в медицинской практике. Целый ряд врачей Франции, прошедших обучение в клиниках Бернгейма и Шарко, а потом и в Англии, начинают применять и даже публично демонстрировать гипнотическую анестезию.

Один дантист безболезненно удаляет или лечит зубы без анестезии, другой врач проводит операции без наркоза (вплоть до ампутаций). Гипноз получает официальное распространение во многих парижских больницах.

Появляются специальные школы, в которых будущие мамы готовятся к безболезненным родам. С ними проводят работу, которая заключается в правильной постановке дыхания, чтобы работали и расслаблялись соответствующие мышцы. Одновременно им внушают под гипнозом безболезненность предстоящих родов и обучают техникам самогипноза. У большинства из них роды проходили совершенно безболезненно.

Отмечаются и даже демонстрируются случаи, когда у пациентов в глубокой стадии гипноза открывается ясновидение своих внутренних органов и они с поразительной точностью ди-

агностируют свои заболевания. И хотя проверки таких феноменов официальными комиссиями не дали статистически достоверных результатов, интерес к гипнозу продолжает расти.

Однако и противники гипноза не сдаются и создают одну за другой комиссии, которые приходят к выводу, что гипнотическая анестезия при хирургических операциях удается далеко не всем обученным гипнозу врачам и далеко не со всеми, а лишь с очень внушаемыми пациентами.

Иными словами, вновь, как и во времена Месмера, случаи исцеления не отрицаются, но причину их видят не в научности метода, а в «магизме» личности исполнителя и внушаемости пациента. И гипноз постепенно вытесняется из медицины, уже почти закрепившись в ней.

Бытует такая история о роли гипноза в создании психоанализа Фрейда.

Фрейд присутствует в одной из комиссий, которая проверяет работы по изучению и лечебному применению гипноза Шарко (Шарко занимался не только гипнозом, а был к этому времени уже всемирно известным ученым в области патологической морфологии и анатомии мозга). Комиссия проанализировала экспериментальную и лечебную работу Шарко, признала, что гипнотерапия в таком виде может применяться (при некоторых оговорках), но один старичок «уперся» и Шарко решил продемонстрировать на нем эффект так называемого постгипнотического внушения.

Есть такие действия, которые внушаются под гипнозом, а человек потом, «проснувшись», начинает их делать, будучи уверенным, что он делает это по собственному желанию.

Сильно внушаемого или прошедшего специальную обработку человека можно «запрограммировать» кого-то возненавидеть, убить, украсть. При этом он будет уверен, что выполняет собственные желания. В этом отношении гипноз является очень опасным оружием. Но это тема отдельного разговора.

Итак, Шарко якобы попробовал тут же продемонстрировать эти возможности гипноза.

Он ввел Фому неверующего в гипнотическое состояние и начал внушать: «По моему приказу вы проснетесь, встанете с дивана, возьмете зонтик, выйдете на улицу, откроете зонтик (а дождя не было), пройдетесь под нашими окнами, вернетесь

и опять сядете за стол». Тот действительно все так и сделал, только зонтик не открыл, хотя взял его. Когда он вернулся, все члены комиссии смеются и спрашивают его: «Зачем вы вышли?» Он говорит: «Мне стало душно». — «А зонтик вы зачем взяли?» — «Это моя привычка, я пожилой человек, боюсь простудиться». Итак, человек действовал не по своей воле, но не только не понял этого, но даже нашел своему поведению вполне логичные объяснения.

Говорят, что тут Фрейд и осенило, что наше сознание ищет и успешно находит объяснение тем поступкам, на которые нас толкнули какие-то совершенно другие, не осознаваемые нами причины. Хотя думается, что мысль о недооцениваемой силе влияния бессознательного на наше поведение постепенно выкристаллизовывалась у Фрейда в результате практического опыта работы с гипнозом, однако, как иллюстрация «хитростей» нашего бессознательного, эта история вполне подходит.

Фрейд говорил, что человек не может быть психоаналитиком самому себе, потому что мы больше всего врем самим себе. (Позже он назовет это *механизмами психологической защиты*, а его дочь Анна Фрейд их четко классифицирует.)

Но пришел он к этим выводам именно в процессе работы с гипнозом. Фрейд достаточно долго и высокопрофессионально применял его и тщательно анализировал все эффекты его воздействия на пациентов. В частности, его очень интересовали, так называемые *трансовые* состояния различной глубины.

Трансовые состояние нам хорошо, знакомы. Это совершенно не обязательно состояния глубокого гипноза. Это когда мы уставимся в какую-то одну точку и долго смотрим на нее, а фактически ее и не видим, а думаем о чем-то «ненапрягающем», а может, вообще ни о чем. Так мы смотрим в окно поезда или на море, или погружаемся в любимую мелодию, приятные воспоминания и вдруг замечаем, что незаметно прошло определенное время.

Милтон Эриксон утверждал, что трансовое состояние целительно. И это действительно так. В этот момент вы освобождаетесь от тех мыслей, которые держат вас в напряжении, тревоге и озабоченности, т. е. фактически «отключаете» левое, рациональное («больно умное») полушарие, и правое, «бессло-

весное», отвечающее за природную саморегуляцию организма, начинает свою общеоздоравливающую работу.

Почему мы говорим, что сон лечит все болезни? Мы отключаем наше тревожное и озабоченное сознание и доверяем организм *бессознательному*, его природе, которая его лечит, налаживает, восстанавливает.

В свое время энциклопедически образованный ученый Реке *Декарт* преодолевал все болезни только постельным режимом. Он считал, что надо просто успокоиться, побольше лежать, не тратить лишней физической и нервной энергии, читать что-то приятное, слушать музыку, т. е. фактически находиться в легком трансовом состоянии, и выздоровление пойдет само собой.

Здесь мы придумали очень простую и интересную форму, которую успешно используем для самогипноза, медитации. Вместо того чтобы говорить себе «я не думаю ни о чем» (запрет вызывает внутреннее сопротивление»), мы говорим четко утвердительно «я думаю ни о чем». Хорошо, когда этот процесс оздоравливающей саморегуляции усиливается медитативным воздействием на разные каналы восприятия (виды природы, спокойная музыка и т.п.).

При постоянных упражнениях можно научиться закреплять («якорить») в себе эти комплексные состояния, погружать их в «золотой фонд» своей памяти (или в «ресурсную зону» по М. Эриксону) и в любой (особенно в трудный) момент вызывать их у себя и ставить организм и психику на «автопилот» самооздоровления.

Важную роль в переходе молодого врача Зигмунда Фрейда от гипнотерапии к психоанализу сыграл *Иосиф Брейер*, с которым Фрейд подружился после возвращения в Вену из Франции.

Брейер к этому времени уже несколько лет успешно лечил женские истерии. Он рассказал Фрейду о том, что нередко под гипнозом женщины вспоминали события, явившиеся причиной заболевания. После этого часто наступало облегчение и выздоровление. Именно Брейер назвал это аристотелевским словом «*катарсис*» (который в древнегреческой трагедии подразумевал «очищение через страдание»). В психоанализе Фрейда это слово станет одним из ключевых.

Кстати, именно опытный Иосиф Брейер убеждал молодого Фрейда, что за всеми истероидными осложнениями всегда сто-

ят те или иные сексуальные проблемы. «Всегда, всегда!» — повторял он Фрейду. Хотя, возможно, его напугал ранее упомянутый нами случай, когда одна пациентка так привязалась к нему в процессе сеансов гипнотерапии, что ему пришлось бросить на время практику и уехать с женой в другую страну.

Многие считают, что эта история, а также случай, когда одна пациентка Фрейда сразу после выхода из гипноза бросилась к нему на шею, явились причиной сексофобии Фрейда и его «пансексуализма», т. е. *объяснения причин большинства невротозов вытесненными из сознания психосексуальными проблемами*.

Итак, работа с гипнозом дала Фрейду целый ряд идей для создания психоанализа. Показала важность роли бессознательного, «хитрости» — самообманы сознания, особенности трансовых состояний, поставила задачу исключительной важности и тонкости, складывающихся в процессе терапии отношений пациента и терапевта, роль неудовлетворенных сексуальных побуждений (которые постоянно прорывались в гипнотическом состоянии невротиков и истериков), роль ранних детских переживаний и психологических травм и т.д.

Сначала Фрейд старательно изучил и стал применять гипноз просто как передовой врач, уверовавший в новый метод лечения истерии. Но, будучи «врожденным» ученым-исследователем, он, не удовлетворяясь хорошими практическими результатами лечения пациентов, пытается понять механизмы и возможности (как патогенные, так и целительные) бессознательно-прорывающегося наружу в гипнотических состояниях. Именно в гипнозе Фрейд увидел кратчайший путь к изучению бессознательного.

Но потом, как мы уже говорили, он отказался от применения гипноза при психоанализе.

На мой взгляд, *основными* причинами отказа Фрейда от гипноза при проведении психоанализа были следующие:

- недостаточная гипнабельность многих пациентов, которые могут подумать, что раз они не смогли погрузиться в полный гипноз, то уже не получится полноценный психоанализ;
- многочисленные случаи искажения информации в гипнотическом состоянии, выдача фантазий и домыслов за реальность, бессознательная попытка угодить психоаналитику и т.д.;

- проявляющийся в состоянии гипнотического транса эротизм, переносимый на психоаналитика и тем самым затрудняющий дальнейшую работу;
- существовавшее (и существующее) в медицинских кругах мнение о не научности гипноза и профессиональной неэтичности получения информации под гипнозом (кстати, по законам США информация, полученная под гипнозом, не является доказательством в суде);
- стремление показать, что психоанализ это самостоятельное, более глубокое и масштабное научное явление, чем гипнотерапия, и что не только может, но и должен ради научной точности обходиться без гипноза. Надо сказать, что некоторые современные психоаналитики успешно применяют гипноз и считают его во многих случаях весьма эффективным средством работы с бессознательным пациента. Разумеется, в этом случае необходима верификация объективности полученной под гипнозом информации.

Итак, Фрейд, пройдя через гипноз, возникший в свою очередь из месмеризма, отказался от его применения при психоанализе. Однако к моменту отказа Фрейда от гипноза и во многом благодаря работе с гипнозом уже сформировались основные черты учения, оказавшего огромное влияние не только на медицину и психологию, но и на всю культуру современного общества.

Речь идет о классическом психоанализе Зигмунда Фрейда. Это и будет нашей следующей темой.

А к теме гипноза мы еще вернемся, когда будем рассматривать одного из самых выдающихся психотерапевтов-практиков Милтона Эриксона и его знаменитый эрссоковскгш *гипноз*. Ни в коем случае не принижая величия психоанализа Фрейда, лично я глубоко убежден, что в процессе высококлассного психоанализа в значительной мере создается атмосфера *эриксонского гипноза*, и она оказывает очень важное терапевтическое воздействие.

В заключение разговора о практических корнях психоанализа проследим линию «месмеризм—гипноз» через призму наведения и лечебного использования *трансовых состояний*.

Итак, наведение и использование целительных трансовых состояний прошло этапы: от контактного воздействия (Месмер массажем отдельных частей тела усиливал то ли переход флю-

ида, то ли внушающее воздействие) до бесконтактного (Пюисегюр и другие последователи Месмера делают пассы около тела в направлении меридианов и т.п.). *Вопрос о внушении-самовнушении не снимается.*

Лафонтен показывает возможности бесконтактного «магнетического» воздействия на животных, чтобы снять вопрос о том, что внушаемым людям Просто морочат голову. Он пытается доказать, что существует материальный, хотя и не видимый флюид животного магнетизма. *Но вопрос «а может быть, и животные, так же как люди, подвержены внушению сильной личности магнетизера?» остается.*

Лечение «магнетизмом» распространяется в медицине, вплоть до анестезии серьезных операций, имеется хорошая статистика, проводятся открытые демонстрации таких операций. *Но одновременно выясняется, что этому поддаются только внушаемые пациенты и очень важна влияние личности магнетизера, в том числе и артистичность, которая была ярко выражена и у Месмера, и у Лафонтена, и у Фариа, и у других наиболее успешных магнетизеров.*

Так что же это — наука или искусство?

Это же потом будут говорить и о психоанализе.

Отметим общее у *месмеризма, гипнотерапии и психоанализа* с практической точки зрения:

1. Контингент пациентов (или, по гуманистической терминологии, клиентов) — в основном это лица, страдающие неврозами, фобиями, истериями и их конверсионными проявлениями в виде психотических или психосоматических нарушений. В основном это высоковнушаемые пациенты, что сразу ставит вопрос о том, помогла им объективная методика или внушение-самовнушение, включившее внутренние ресурсы организма и психики.

2. Облегчение от напряжения, страданий, дискомфорта и т.п. во всех этих видах лечения проходят через трансовые состояния различной степени и во многих случаях сопровождаются конвульсивно-органистической разрядкой с эротическими ощущениями, т. е. везде встает вопрос *о сексуальной природе задержанной энергии, высвобождение от которой приносит облегчение.*

3. *Везде подчеркивается важность и сложность отношений к магнетизеру, гипнотизеру, психоаналитику со стороны*

пациента (своего рода влюбленности и одновременно опасности этого чувства).

Итак, мы рассмотрели теоретические (Лейбниц, Фехнер, Дарвин и др.) и практические (месмеризм, гипноз) корни психоанализа.

Увидели, что почти все элементы, ключевые понятия психоанализа не упали к Фрейду на голову как «ньютоновское яблоко» (кстати, Ньютон тоже вырос на плечах гигантов-предшественников) и уже в тех или иных контекстах встречались до Фрейда.

Не отрицая великих личных открытий Зигмунда Фрейда, в первую очередь нужно отметить его академичность, т. е. глубочайшее критическое изучение и обобщение теории и практики прошлых поколений и современников в четкую систему принципиальной новой области науки. Причем все, что можно было проверить на практике, было им многократно и тщательно проверено на огромном количестве пациентов, а многое и на себе самом. Но об этом научном подвиге мы поговорим после.

Вопросы для самопроверки

1. Что общего и различного между магнетизмом и гипнозом?
2. Проследите эстафету перехода от месмеризма к гипнозу (Месмер, Арман де Пуисегюр, Лафонтен, аббат Фария?)
3. Охарактеризуйте вклад Джеймса Брейда в развитие гипнотерапии.
4. Какие две ведущие школы гипнотерапии возникли во Франции в конце XIX в.?
5. В чем принципиальное отличие в отношении к гипнозу Бернгейма и Шарко?
6. Как и где гипнотерапия начинает применяться в медицине? Какие здесь возникают проблемы?
7. Что Зигмунд Фрейд взял из гипноза для теории и практики психоанализа?
8. Какие важные выводы и предостережения вынес Фрейд из опыта работы Иосифа Брейера?
9. По каким причинам Фрейд отказался от применения гипноза при психоанализе?

Глава 8

Психоанализ Зигмунда Фрейда. Великое и спорное

Обычно с Зигмунда Фрейда, как с автора, начинаются все книги и лекции по психоанализу. Для того чтобы понять и лучше оценить вклад Зигмунда Фрейда, необходимо иметь представление о Животном магнетизме Месмера и порожденном им гипнозе.

К сожалению, очень часто даже в серьезной литературе Фрейду приписывается роль первооткрывателя чуть ли не всех основных понятий современной психотерапии: бессознательного, сексуальности, ранних детских переживаний и т.п. Однако Зигмунд Фрейд, как и все гении человечества, при всей его революционности был лишь звеном эволюционного развития человеческой мысли. Но решающим звеном. Такие люди как бы посылаются нам, чтобы подвести итог какому-то этапу развития, систематизировав все лучшее, но разрозненное в одно гениальное творение.

Понятие бессознательного и его влияние на нашу жизнь уже рассматривалось до Фрейда: Лейбницем — в категориях физики (близко к современной квантовой); Дарвином — с позиции сравнительной эволюционной биологии (он же указывает на важнейшую роль сексуального инстинкта и сновидений) и др.

Психоанализу Фрейда предшествовало достаточное количество публикаций о влиянии на психику человека и его бессознательного и подавленной сексуальности и даже детской сексуальности (начиная с трех лет). Но величие Фрейда состоит именно в том, что он смог объединить разрозненные работы в самостоятельное научное направление, которому он нашел и теоретическое обоснование, и экспериментальное подтверждение.

Знаменитые последователи Фрейда (особенно Юнг) были умнейшими и очень культурными людьми, но его необъятный

труд позволил им сэкономить много времени и энергии и направить свою мысль дальше или в прошлое (как у Юнга), но уже с плацдарма, завоеванного Фрейдом.

Фрейд понимал величие своего научного подвига. Он был очень честолюбивым человеком, но у него не было мании величия, он объективно оценивал свою личность, свой выдающийся вклад в развитие науки и общества. Можно сказать, что он ценил себя главным образом за поставленную еще в молодости величайшую цель — избавить человечество от большинства душевных страданий. А для этого надо глубоко понять их природу и причины, разработать максимально объективные методы их анализа и преодоления переживаний.

Поставив перед собой эту задачу, он поверил, что если не придет к ее решению до конца своей жизни, то проложит путь к ее решению последующим поколениям. Поэтому при скромности личной жизни, в которой все было подчинено работе, он объективно оценивал себя как великую историческую личность, подчеркивая, что он оказался одним из трех, кто нанес удар по самомнению человечества, или, как он называл, «центропулизму».

Первый удар нанес Коперник, который показал, что Земля — это не центр Вселенной, а одна из множества планет, которая сама крутится вокруг Солнца.

Дарвин нанес второй, состоящий в том, что человек — это не уникальное божественное создание, а высший (на данном этапе развития человечества) продукт эволюции животного мира.

И третьим был Фрейд, который показал, что «наш разум не всегда является хозяином в собственном доме».

Мы видим на своем примере, на примере своих близких, что нам не всегда удается совершать поступки только «по уму» и очень часто мы, даже заранее понимая, что что-то делать не надо, все равно это делаем. Как говорят, умом понимаем, но ничего не можем с собой поделать.

При изучении и оценке серьезного научного направления следует рассматривать его *корни, шйтгайт и личность автора*.

Для того чтобы открытие привлекло общее внимание и было признано великим, необходимо совпадение ряда факторов, когда нужная личность оказывается в нужном месте и в

нужное время. Причем эти факторы действуют не последовательно, а одновременно и трудно отделимы друг от друга.

Наверное, очень многие потенциально выдающиеся люди так себя и не раскрыли, потому что они со своими замечательными идеями не попали на тот замечательный момент, когда эта волна бы их подхватила.

К теоретическим корням психоанализа Зигмунда Фрейда можно отнести труды выдающихся ученых: Лейбница (о монадах бессознательного), Фехнера о порогах ощущений (а значит, есть и подпороговое, неосознаваемое), Гельмгольца (о возможности довести анализ человека до физико-химических реакций), Дарвина о роли инстинктов (в том числе сексуального) и сновидений и т.д.

К практическим корням психоанализа в основном относятся лечебная и экспериментальная работа таких выдающихся неврологов, как Бернгейм, Шарко, Иосиф Брейер и собственная работа Фрейда с истериями и невротами с применением гипнотерапии (которая в свою очередь берет начало от магнетизма Месмера и его последователей).

Разумеется, это лишь основные «корни», так как все источники психоанализа у ученого такой колоссальной научной эрудиции, как Фрейд, перечислить просто невозможно.

Цайтгайт (дух времени) показывает, какая общественная, научная атмосфера того времени способствовала возникновению и распространению того или иного направления в науке или искусстве.

Цайтгайт науки того времени (XIX в., особенно на рубеже XX в.) был пронизан преклонением перед открытиями в области точных наук и стремлением врачей и психологов внести максимальную научную точность в свои доказательства. В какой-то мере на интерес к работам Фрейда повлиял и культурный цайтгайт европейского общества, где на смену пуританской морали пришло время более свободного отношения и повышенного интереса к сексуальным проблемам.

И конечно же на любом научном (особенно философско-психологическом) направлении лежит отпечаток *личности* (*судьбы и характера*) самого автора. В знаменитом споре с Лениным Плеханов говорил о роли личности в истории как решающей, а Ленин возражал — «при чем здесь личность, есть историчес-

кие процессы, которые порождают ту или иную личность». Однако большинство политических историков уверены, что именно личность Ленина, его фантастическая энергия проведения в жизнь только своего видения ситуации и только своей трактовки марксизма оказали решающее влияние на судьбу России и половины человечества.

Зигмунд Фрейд родился 6 мая 1856 г. в небогатой (хотя и не бедствующей) еврейской семье в Моравии. Теперь это Чехия, а тогда Моравия входила в состав Австрии. Спустя некоторое время семья Фрейда переезжает в Вену, в небогатый район.

Фрейд растет в многодетной семье, у очень любящей, красивой и легкой по характеру матери и тоже любящего, но строгого, а скорее основательного, отца. Ему ни в чем не отказывают, но он рано осознает, что для того, чтобы чего-либо добиться в жизни, необходимо много работать, хорошо учиться.

Зигмунд в раннем детстве любил играть в солдатики и мечтал стать великим полководцем, как Ганнибал или Наполеон. Нельзя сказать, что в Австрии в это время господствовал антисемитизм, но тем не менее государство проводило такую политику, при которой евреи могли реализовать себя в основном в трех сферах — это коммерция, юриспруденция и медицина. Подобное положение вещей вынудило его отказаться от военной карьеры, но амбиции остались и нашли путь к реализации. Фрейд не смог стать великим завоевателем «извне» и завоевал человечество «изнутри», став властителем мощного и таинственного царства нашего бессознательного, оказав на общество колоссальнейшее влияние наравне с другими великими представителями человечества.

Зигмунд был старшим и наиболее способным в семье, лучшим учеником своей школы. Родители ценили его способности и старались создать хорошие условия для учебы. Он единственный из детей учился при масляной лампе, а остальные при свечах, чтобы не тратить масло.

После школы Фрейд идет учиться на врача, но при этом мечтает стать ученым. Однако, чтобы содержать семью (а он собирается жениться), ему было необходимо стать врачом-практиком. Фрейд всегда говорил, что эта работа ему не нравилась, что всегда его тянула исследовательская стезя. Каждый слу-

чай он анализировал. Некоторые пациенты даже жаловались, что, когда Фрейд "чувствовал, что с этим пациентом он для себя ничего нового не откроет, в глазах его угасал интерес и он доводил сеанс формально.

Уже тогда у него установился строгий режим, который он будет соблюдать до конца дней. В первой половине дня он работал с пациентами не только как врач, но и как пытливый исследователь. Он не просто лечил, а постоянно что-то уточнял, опровергал, закреплял, корректировал. Во второй половине дня, после прогулки и обеда, Фрейд напряженно анализировал результаты работы с пациентами, сверяясь с литературными источниками и опытом коллег. Фрейд изыскивал любые возможности для получения новых знаний, практического опыта, научно-практических стажировок.

Неоценимый опыт для выявления и проверки основных положений будущего психоанализа дали ему стажировки в Париже и Нанси, где он получает бесценный опыт совместной работы, общения и личной дружбы с такими выдающимися авторитетами невропатологии, как Шарко и Бернгейм, основателями двух самых известных школ гипнотерапии.

Почему так тесно связаны гипноз и психоанализ?

Потому что Фрейд приходит к основным идеям психоанализа, наблюдая за сеансами гипноза у Шарко, Бернгейма, Брейера и на собственном опыте.

Дело в том, что именно во время этих сеансов он видит, что под гипнозом начинают у пациента неожиданно раскрываться такие особенности личности, ярко возникают такие воспоминания, о которых человек, придя в нормальное состояние, не помнит. Создавалось впечатление, что где-то в подсознании существует какая-то, другая личность. И если сначала думали, что подобное раздвоение происходит только у патологических больных, то потом оказалось, что это проявляется и у многих нормальных людей.

Фрейд по совету Шарко обратил внимание на то, что в результате проговаривания под гипнозом «болевого темы» многие пациенты испытывали чувство облегчения, как бы разрядки от напряжения. При этом большинство тем, на которые пациенты сами выходили под гипнозом, так или иначе касались сексуальных проблем.

Облегчение в результате гипноза не было основной целью Шарко, но он говорил, что после того, как человек выскажется, выплеснет из себя все, что его тревожит, поплачет, порыдает, вспомнит какую-то детскую травму, которую он уже не помнит наяву, то потом, просыпаясь, чувствует облегчение, хотя не помнит, что произошло. Это, по существу, то же самое, что и *катарсис* — так Аристотель назвал эффект очищения-облегчения через страдание в греческой трагедии. В этом смысле этот термин уже употреблялся и в гипнотерапии, но именно Фрейд вводит это понятие в научную систему психоанализа, что не только не ставит под сомнение его авторство, а напротив, показывает его широкую эрудицию и способность находить нужный росточек и выращивать его до целого дерева.

Катарсис (по Фрейд) в гипнотерапии, происходит только в том случае, если пациенту в процессе гипнотерапии и психоанализа удастся выйти на действительную (вытесненную из сознания) причину его невроза. Подчас это случается как бы неожиданно и выглядит как открытие, озарение. Фрейд и назвал это явление *инсайт* (англ. *insight* — озарение).

Многие считают (хотя это очень спорно), что психоанализ начался с так называемого случая с Анной О. (ее настоящая фамилия долго не была известна).

У Фрейда был друг и учитель Йозеф Брейер, который пригласил его посмотреть интересный случай истерии. Брейер по методу гипноза Шарко лечил истерию Анны О. Это была интересная женщина из хорошего общества, страдавшая комплексом мнимой беременности. В процессе этих сеансов Анна так привязалась Брейеру, что начала буквально преследовать его, грозила чуть ли не самоубийством. Брейер вынужден был даже на время бросить свою врачебную практику и уехать за границу.

Но это уже был побочный эффект от случая с Анной О. А главное, что вынес из этого Фрейд, это то, что, когда Анна О. начинала под гипнозом свободно выговариваться о своих сексуальных проблемах и неудовлетворенных желаниях, у нее наступало облегчение. Причем, выйдя из гипноза, она не могла вспомнить ничего из этих разговоров даже при наводящих вопросах.

Позже он многократно встречался с этим феноменом — лишь одно свободное и откровенное проговаривание сексуаль-

ных проблем под гипнозом, а затем и при психоанализе без гипноза многим пациенткам, страдающим истериями и неврозами, приносило облегчение и нервную разрядку.

Надо сказать, что критики или пропагандисты теории сексуального удовлетворения для лечения неврозов, забывают о том, что Фрейд указывал на важность «золотой середины», т.е. половая распущенность может быть не менее сильной причиной невроза, чем неудовлетворенность. Будь то распущенность с партнером или злоупотребление мастурбацией. Это изнашивает нервную систему, идет перерасход жизненной энергии, снижаются силы, энергетика, снижается иммунитет, замедляется рост (у подростков, которые слишком этим увлекутся). Если человек занимается спортом, то падают спортивные показатели.

Кстати, насчет мастурбации. Одно время пугали, что если кто-то занимается мастурбацией (а через это прошли почти все в определенном возрасте, особенно мужская часть), то это очень опасно для здоровья. А для религиозного человека — смертный грех (эта традиция перешла в христианство из иудаизма). Ну а так как большинство подростков проходят через это «увлечение», то у многих особо внушаемых откладывались весьма тяжелые комплексы грешности и вредности. Психоаналитики первой волны считали, что мастурбация не только не вредна, но полезна для снятия нервно-психического напряжения от сексуальной неудовлетворенности. И поэтому даже обучали гигиеническим правилам этой «процедуры». Думается, что это перегиб в другую сторону. Даже если допустить, что умеренная мастурбация в юношеском возрасте не наносит никакого вреда, то стоит иметь в виду, что она также может привести к неврозу, к зависимости (как к наркотику или алкоголю). И еще один важный психологический момент. Человек, привыкший удовлетворять сексуальную потребность путем мастурбации, может потерять активность в поисках реального партнера и так и не организовать нормальную половую жизнь и семью.

Именно в работе с таким новым и спорным в то время методом, как гипноз, в бесконечных размышлениях и спорах о феноменах человеческой психики, проявляющихся под гипнозом, Фрейд выходит на ключевые положения будущего психо-

анализа: о *доминирующей роли бессознательного и сексуальных причинах в этимологии неврозов и истерий*.

В период исследовательской и практической работы с гипнозом (совместно с Шарко, Льебо, Иосифом Брейером и другими выдающимися специалистами) Фрейд наталкивается на мощные и постоянно проявляющиеся в гипнотическом состоянии проявления бессознательного, которые вытеснены за порог сознания, т. е. не вспоминаются пациентом после выхода из гипноза.

Нередко психоанализ, принявший за основной объект своего исследования сферу бессознательного, воспринимается непрофессионалами, запомнившими в основном заголовки книг Фрейда «Толкование сновидений», «Тотем и табу», «Я и Оно» и др., как нечто мистическое и таинственное, а сам Зигмунд Фрейд, чуть ли не как великий шаман и провидец. Нет ничего дальше от истины!

Фрейд постоянно подчеркивал, что является последовательным детерминистом, т. е. был уверен, что любое самое непонятное психическое состояние и поведение имеет в своей основе материальную причину, найти которую и есть главная задача психоаналитика.

Именно нахождение этой вполне материальной, а не мистической причины и является, по мнению З. Фрейда, необходимым условием для начала кропотливой и длительной процедуры избавления клиента от угнетающих его состояний, иррациональных моделей поведения и неврозов.

Главной заслугой Фрейда является то, что он ввел в науку понятие бессознательного, причем не как мистическую и не поддающуюся изучению и контролю категорию, а как сферу, изучаемую и управляемую не прямыми, а косвенными методами, целую систему которых он разработал и уточнял в течение успешной многолетней практической деятельности.

Может быть, даже в идеальном варианте абсолютная точность в психоанализе не достижима, но стремление Фрейда не смиряться с властью бессознательного, а укротить его, научить людей не страдать от безграничной власти бессознательного достойно восхищения.

Каждый из нас неоднократно сталкивался с мощным сопротивлением бессознательного, когда мы умом понимаем, что

так поступать не надо, а сами поступаем. Не можем отделаться от очевидных нерациональных привычек, при этом категорически требуем от других, чтобы они изменялись по первому нашему требованию. А так как этого не происходит, страдаем сами и заставляем страдать наших близких от наших, казалось бы, абсолютно справедливых и легко выполнимых, но почему-то так и не осуществляемых требований.

Фрейд хотел избавиться сам и избавить других от подобных бессмысленных страданий, а в конечном итоге избавиться и от большинства психических заболеваний, потому что они являются не чем иным, как безапелляционным господством бессознательного и робкими попытками сознания убеждать себя в том, что оно хозяин в своем доме.

Наше сознание по отношению к подсознанию нередко ведет себя как один из родителей, который идет на поводу у избалованного ребенка, при этом убеждая и себя, и другого родителя в правильности своей позиции (чтобы не признать своей беспомощности). Это попытка нашего сознания сохранить гордый вид, стараясь находить достойные оправдания своей собственной полной беспомощности перед темной мощью бессознательного.

Фрейд признал, что бессознательное биологически несравненно сильнее сознания, но задача человека подчинить силу бессознательного силе интеллекта. Но это возможно, только глубоко изучив и проанализировав бессознательное. В этом и состоит суть психоанализа Зигмунда Фрейда.

До Фрейда никто не ставил подобную задачу: те, кто признавал власть бессознательного, считали, что это какая-то таинственная сила, с которой остается только смириться; другие просто упрямо отрицали существование такой силы, даже вопреки личному опыту.

Фрейд признал существование этой силы и ее таинственную (пока) мощь, однако при этом был убежден, что мы только на данном этапе не можем все объяснить, но уже идем верным путем, и рано или поздно все это будет познано и взято под контроль разума. Фрейд говорил о том, что то, что мы сейчас называем психоанализом, — это всего лишь надстройка, под которую в будущем будет подведен материальный фундамент. Впоследствии все можно будет измерить на моле-

кулярном, на клеточном уровне, на уровне химических и физических реакций.

И хотя до удовлетворительного решения проблемы еще далеко, мы уже получили возможность с помощью фармакологии, электростимуляции и других целенаправленных вмешательств управлять сознанием, состоянием и поведением человека (к сожалению, не всегда во благо).

Вторым ключевым моментом будущего психоанализа, обнаруженным Фрейдом во время гипнотерапевтической работы совместно с Жаном Шарко и Иосифом Брейером, было обнаружение важной роли сексуального инстинкта и его неудовлетворенности как скрытых причин неврозов и истерий и их конверсионных соматических проявлений.

Чарльз Дарвин считал половой инстинкт главным двигателем эволюционного развития не только животного мира, но и энергетической основой активной деятельности человека.

К моменту создания Фрейдом психоанализа, как завершенной системы, уже имелось значительное количество разрозненных публикаций о влиянии сексуальных проблем и расстройств на психическое здоровье пациентов. Уже были отдельные научные публикации о ранней детской сексуальности.

Так что Фрейд не «высосал эту проблему из пальца». Он лишь систематизировал уже имеющиеся данные и проверял их в практике работы по лечению истерий и неврозов с применением гипноза, учитывая не только свой опыт, но и опыт всех ведущих специалистов, применявших в то время гипнотерапию.

И главный для Фрейда авторитет Жан Шарко, старший друг и коллега Иосиф Брейер уверенно указывали на постоянное проявление у истериков в гипнотических состояниях (т. е. при снятии цензуры сознания) сексуальных травм и переживаний.

И здесь снова встал вопрос, с которым пришлось столкнуться комиссии Парижской академии наук за сто лет до этого при обсуждении научности предложенного Францем Антоном Месмером животного магнетизма.

Метод Месмера был признан нравственно опасным для общества, так как было обнаружено, что в процессе сеансов лечения магнетизмом у пациенток возрастала эротическая тяга к магнетизеру. Члены комиссии отнесли это к личности самого

Месмера, обладавшего исключительно притягательной артистической внешностью.

И как ни старался Месмер, а в дальнейшем и Фрейд подчеркнуть объективную научность своего метода, т. е. независимость его от субъективного личностного влияния магнетизера, гипнотизера, психоаналитика, сейчас уже совершенно ясно, что личность терапевта, его эмоциональное влияние на пациента имеют исключительное значение (что не отрицает объективности и научной обоснованности многих приемов гипноза и психоанализа).

Фрейд предположил, что проявление эротизма пациентов в состоянии гипноза являются не столько результатом симпатии к конкретной личности гипнотизера, сколько проявлением силы основного сексуального инстинкта, который выходит в этих состояниях из-под запретов сознания и ищет объект приложения, т. е. не конкретный объект (гипнотизер, психоаналитик) вызывает сексуальное влечение, а неудовлетворенный (подавленный цензурой сознания) сексуальный инстинкт ищет и находит ближайший объект. Личность психотерапевта, как объекта такой привязанности, усиливается еще и механизмом *трансфера*.

Трансфером Фрейд называл перенос на психоаналитика каких-то прошлых нереализованных чувств и отношений. Так пишут в большинстве учебников. Однако Фрейд рассматривал этот термин шире, называя им вообще определенный тип отношений, устанавливающийся между психоаналитиком и его клиентом, т. е. здесь появляется гремучая смесь переноса на психоаналитика чувств нереализованной в детстве любви и привязанности с одновременным освобождением из-под цензуры сознания мощного сексуального инстинкта. Это нередко принимает форму той или иной степени влюбленности в психоаналитика. Иными словами, **трансфер — это не просто перенос определенного типа отношений с одним из родителей, это еще и перенос нереализованного сексуального инстинкта.**

Здесь возникает очень сложная ситуация. *С одной стороны, трансфер необходим, так как он является необходимым условием психоаналитического альянса, с другой стороны — малейшее нарушение баланса в сторону усиления эротической*

привязанности к психоаналитику сделает невозможным объективный психоанализ.

Согласитесь, что вы вряд ли будете свободно рассказывать самые пикантные, а порой постыдные (по вашему мнению) подробности не только вашей жизни, но даже снов и фантазий человеку, в которого влюбились и которому хотите понравиться. К тому же ваша, нарастающая с каждым сеансом безответная любовь, может сама по себе стать серьезным неврозом.

Мы уже говорили, как друг и коллега Фрейда Иосиф Брейер вынужден был бросить практику и уехать, чтобы скрыться от привязавшейся к нему пациентки. Зная об этом и о том, что еще Месмера и его магнетизм в свое время дискредитировали обвинениями в провоцировании эротизма, Фрейд был безумно напуган, когда одна из его пациенток прямо с гипнотической кушетки бросилась ему на шею.

Этот опыт — выпуск на волю «сексуального зверя», который тихо дремал в скромной женщине, — был *одной из* причин, по которой Фрейд отказался от применения гипноза при психоанализе. **(Главной причиной были факты искажения информации под гипнозом.)**

Таким образом, у Фрейда было достаточно авторитетных источников и практических примеров, чтобы выдвинуть гипотезу о силе сексуального инстинкта и о том, что сознание скрывает от себя эту силу в темных подвалах бессознательного, а ее нереализованная энергия ведет там разрушительную работу. Это проявляется в виде истерии и неврозов, в сексуальной природе которых пациент себе не признается, а находит им совершенно другие причины.

Надо сказать, что к Фрейду на сеансы приходили богатые, красивые и избалованные представительницы венского общества, в котором в этот период стало очень модным либеральное отношение к сексу в литературе и в жизни. При этом модные разговоры о психоанализе у обывателей постоянно связывались с эротической проблематикой. Можно понять, какие искушения подстерегали красивого и знаменитого Фрейда, но он с самого начала «зацементировал» в своем сознании этот «канал восприятия» пациенток, что по его же теории могло выразиться и у него самого в определенных неврозах.

Поэтому обвинения Фрейда в его «заикленности» на сексуальном инстинкте, так же как и обвинения в том, что он спровоцировал сексуальную революцию в Европе, а затем и в Америке, никак не обосновываются его личным примером.

Напротив, есть основания предполагать, что Фрейд даже страдал определенной сексофобией и относился к сексу в своей личной жизни очень строго, можно сказать, с древнеиудейской моралью (хотя он не был верующим), где считается, что интимная жизнь оправдана только для продолжения рода. Также относился к этому великий Леонардо да Винчи, и Фрейд (который обожествлял Леонардо) показал, что выдающиеся достижения Леонардо во всех областях (нельзя поверить, что один человек столько создал) созданы благодаря полной *сублимации* половых инстинктов, т. е. его сексуальная энергия была направлена на другие сферы деятельности.

Как и Дарвин, Фрейд считал, что кроме инстинкта продолжения рода в человеке (как и в других представителях животного мира) имманентно присутствует *агрессивный инстинкт* стремления к борьбе за выживание и территориальное господство.

В силу ограничений законами и моралью современного общества у человека этот инстинкт начинает проявляться косвенно и нередко выдавливается цензурой сознания в подсознание, а оттуда, как и нереализованный сексуальный инстинкт, может вылезать в виде разных поведенческих или характерологических отклонений. Чаще всего это повышенная раздражительность, конфликтность или, напротив, уход от контактов. И все же признавая важность агрессивного инстинкта, Фрейд считал его прямые и конверсионные проявления подчиненными проблемами сексуального инстинкта.

Он считал, что именно неудовлетворенный половой инстинкт может быть мощным усилителем агрессивного инстинкта и различных форм его проявления. Если человек получает сексуальное удовлетворение, он становится добрым, благодушным.

Может быть, не было бы многих насильственных преступлений, если бы люди нашли себе объект для удовлетворения сексуальных желаний, не было бы импульсов, выходящих в агрессию. Кстати, этот аргумент выдвигают многие сторонники легализации проституции и публичных домов. (Другими аргу-

ментами являются: пресечение криминальности этого бизнеса и уменьшение распространения венерических заболеваний.)

Надо сказать, что агрессивность (как и нереализованная сексуальность) может иметь не только *деструктивные* (разрушительные для себя или других), но и *конструктивные* проявления.

Если эта агрессивность направлена против окружающих, то это плохо; а если на достижение какой-то цели, то это хорошо.

В частности, в Америке термины «агрессивность» и «агрессивный» часто употребляются как синонимы таких понятий, как напористость, целеустремленность, энергичность в достижении цели в честном соперничестве в спорте или бизнесе.

Не исключено, что и сам Фрейд, полностью подавивший в себе сексуальные влечения, именно потому отличался исключительно агрессивной энергией в завоевании и защите «жизненного пространства» для применения своего учения во всех сферах современного общества.

Несомненно, что он думал об этом в своем продолжавшемся всю жизнь самоанализе, хотя сам же и утверждал (видимо, убедившись в этом на собственном опыте), что объективный психоаналитический самоанализ невозможен, так как мы в первую очередь неискренни перед собой.

В дальнейшем Карен Хорни постарается опровергнуть Фрейда и создать самоанализ, однако через некоторое время убедится, что самоанализ может быть эффективен только в дополнении к классическому психоанализу, как домашняя работа.

Фрейд, как и Юнг, очень большое внимание уделял *сновидениям*. Однако если Юнг распространял на них оккультные воззрения и использовал для толкования будущего, то Фрейд этого категорически не принимал. Он говорил, что во снах может быть только прошлая информация, вытесненная в подсознание, которая при извлечении ее психоанализом может быть полезна для раскрытия истинных причин невроза.

Был очень интересный случай. Во время путешествия на пароходе в Америку (куда Фрейд взял с собой Юнга для чтения лекций), гуляя по палубе, Фрейд рассказал Юнгу о том, что во сне ему приснилась одна из пациенток, которая все время его домогалась. Он, естественно, отказал ей, но у него

остался тяжелый осадок и ощущение, что он ее обидел. Юнг ответил, что в таком случае надо было уступить — это же всего-навсего сон, на что Фрейд возмутился: «Как вы можете так говорить, я же женатый человек». Человек, которого обыватели обвиняли в провоцировании сексуальной свободы, даже во сне оставался строгим пуританином.

Несмотря на многолетнюю кропотливую практическую работу по лечению невротиков, Фрейд всегда был в первую очередь ученым и стремился к систематизации и теоретизации своих взглядов.

Разработанная им схема личности была революционным вкладом в познание человека. Надо сказать, что, несмотря на многочисленные критические дополнения к Фрейдю, все они являются, по сути, незначительными добавками к этой схеме.

Для любителей схематизации напомним, что схема личности по Фрейдю достаточно условна, нет четкой границы между ее элементами, кроме момента «пробивания» порога сознания.

Обычно схему личности по Фрейдю описывают в следующем порядке: *Ид (Оно), Эго (Я) и Суперэго (сверх Я)*. В дальнейшем появятся *Эго-психологи*, которые, не отрицая схему Фрейда, будут ставить на первое место *Эго*, акцентируя внимание на активной роли сознательного Я.

У Фрейда же Эго (Я) — зона самосознания, пассивна и фактически является лишь ареной борьбы между Ид (Оно) и Суперэго (сверх Я).

Хотя Анна Фрейд убеждает Эго-психологов (относя к ним и себя), что и сам Зигмунд Фрейд рассматривал всю эту борьбу только ради Эго («Там, где было Ид, станет Эго», — пишет он), однако в его работах все-таки роль Эго явно уступает работе с Ид и его конфликтам с Суперэго.

Итак, зона Эго (Я) — это зона моего осознанного самовосприятия, т. е. то, чем считает меня мое сознание (независимо от того, насколько это соответствует реальности).

Зона «Ид» (Оно) отражает бессознательное,местилище витальных животных инстинктов, составляющих основу жизни, но и одновременно многих психологических проблем современного человека, поскольку первобытные инстинкты далеко не всегда мирно уживаются с требованиями цивилизованного

общества, его законов и морали. Эта моральная часть моего сознания (Суперэго или Сверх Я).

Представители всех психотерапевтических направлений принимают аксиому психоанализа о том, что «Я» сопротивляется осознанию истинных вытесненных из сознания мотивов, являющихся истинными причинами неврозов.

Наиболее типичные пути такого самообмана, самозащиты сознания от «неприятной правды» будут описаны в главе об Анне Фрейд, потому что именно она довела идею Фрейда о механизмах психологической защиты до принятой в настоящее время классификации.

Обходя психологические защиты, вытесненные мотивы и желания (к которым Фрейд в первую очередь относит сексуальные) прорываются в сознание в виде фантазий, сновидений, «случайных» оговорок, неожиданных для самого себя действий и т.п.

Иными словами, вытесненные, нежелательные для цензуры сознания моменты только кажутся отсутствующими, а на самом деле постоянно проявляются, оказывая воздействие на поведение, состояния, эмоции и мысли человека. Причем, выйдя из круга сознания, их действия становятся значительно более трудно контролируемыми и тем более управляемыми.

Когда сильный подавленный мотив прорывается в сознание, человек, не выдерживая этого, может впасть в истерический припадок или повести себя каким-то другим невротическим образом.

Фрейд утверждает, что причины любого невроза кроются в вытесненных в область бессознательного воспоминаний о той или иной травмирующей ситуации.

Чаще всего, по его мнению, это бывает связано с *libido*, неудовлетворением или неприемлемым с морально-этической точки зрения (самого пациента) удовлетворением полового инстинкта, даже если это происходит во снах или фантазиях.

Критика классического психоанализа обычно начинается с обвинения Фрейда в преувеличении роли сексуального инстинкта в этимологии истерий и неврозов.

Особо часто критикуется положение Фрейда об *этапах раннего сексуального развития*.

По Фрейду, человек проходит в своем *психосексуально*[^]

развитии различные фазы, которые во многом определяют особенности характера и его будущие психологические проблемы, в том числе — невроты. j₉Г

Зигмунд Фрейд выделил *три периода ранней детской сексуальности*.

Первый — это *оральная стадия*. Оральная зона (ротовая зона) требует раздражения. Почему, когда ребенка отрывают от груди, он начинает сосать соску? Молока-то он не получает, а потребность в оральном раздражении остается, таким способом ребенок получает сексуальное удовлетворение. Кстати, у всех без исключения народов во все времена одним из распространенных видов сексуального удовлетворения являлось оральное удовольствие от различных эрогенных зон. Вопрос в том, закрепилось ли это удовольствие в младенческом возрасте путем многократного сочетания удовлетворения голода и раздражения оральной зоны или это ребенок уже рождается с сексуальным инстинктом, который ищет удовлетворения в наиболее доступной для каждого возраста форме.

Следующая стадия — *анальная*. Это когда ребенок получает удовлетворение эротического плана от акта дефекации. Когда мы ребенка рано начинаем сгонять с горшка и говорить ему, что это что-то нехорошее, у него возникает внутренний конфликт. Он, с одной стороны, понимает, что этого он бросить не может, а с другой стороны — осознает, что без этого жить нельзя. Поэтому, справляя нужду, он одновременно с удовольствием начинает чувствовать комплекс вины, у ребенка начинает откладываться комплекс ущербности оттого, что он делает что-то нехорошее, а не делать он этого не может. Получается некая замкнутая ситуация.

Если говорить о *третьей, генитальной стадии*, то происходит примерно то же самое, что и на анальной. Дети начинают понимать, чем отличается мальчик от девочки, интересуются гениталиями, начинают трогать их. В этот момент надо очень корректно провести работу, потому что если родители будут внушать, что это грязное занятие, то такая реакция может очень сильно травмировать ребенка. С одной стороны, ребенок чувствует любопытство, рука тянется, с другой — понимает, что это что-то ужасное, плохое, мерзкое. Он попадает в абсурд, которого взрослые уже не понимают, — как же могут быть мерзкими какие-то части собственного тела, если

мы без них не можем обойтись, как же они могут быть некрасивыми. Получается, что ребенок уже изначально в чем-то виноват и греховен и ничего не может с этим поделать.

Фрейд считал, что ребенок может «застрять» на одной из фаз своего развития, «недополучив необходимого удовлетворения» (ранний отрыв от груди или соски, осуждение удовольствия от сидения на горшке, наказание за внимание к гениталиям и т.п.). Эти «недополучения» сохраняются в его бессознательной сфере, будут мешать его полноценному психическому развитию и наложат свой отпечаток на его характер и на всю его взрослую жизнь — от незначительных неврозов до самых серьезных психических отклонений. Напоминаю, **Фрейд не утверждал, что особенности стадий ранней детской сексуальности обязательно проявятся у взрослого человека, он лишь указывал, что они могут быть одной из причин дальнейших характерологических нарушений и неврозов.**

Исходя из психоаналитической теории неврозов, они возникают оттого, что во всех случаях невротических расстройств оказывается, что энергия полового инстинкта (*libido*) «прицепилась» к какой-то личности или другому объекту (конкретному предмету или идее).

Психоанализ помогает освободить нерационально катектированную (направленную и «зациклившуюся») энергию, которая может быть использована на достижение рациональной цели или, по крайней мере, не действовать разрушительно, усугубляя невроз и усиливая фрустрацию.

Очень спорным, по мнению многих оппонентов Фрейда, является один из самых известных выявленных им комплексов — комплекс Эдипа, основу которого составляет запретная любовь к собственной матери (у мальчиков) и ревность-ненависть к собственному отцу.

Согласно знаменитой древнегреческой трагедии Софокла, сын царя Эдипа убил своего отца и женился на своей матери. (Правда, в оправдание этого действия следует помнить, что он не знал, что Эдип приходится ему отцом, а его жена его матерью.)

Фрейд дополняет комплекс Эдипа комплексом Электры, тоже взятым из мифологии, и считает, что в девочках заложена подсознательная запретная любовь к отцу и ревность к матери.

Конечно, когда речь идет о скрытом и бессознательном, спорить очень трудно, однако в реальной жизни мы встречаем не меньше примеров, когда девочки больше привязываются к матери и нередко (особенно в условиях российского бескультурья семейных отношений) твердо занимают позицию матери, не стесняющейся при ребенке некорректно характеризовать отца и настраивать против него.

В достаточно гармоничных семьях, при взаимной любви и уважении родителей, дети нередко с одинаковой любовью относятся к обоим, а в качестве объекта для подражания дочка выбирает маму, а сын отца.

Конечно, встречаются и отмеченные Фрейдом комплексы, но, на мой взгляд, они чаще исключения, чем норма, и больше зависят от отношений в семье, чем от врожденных инстинктов.

Но психоанализ хитер, как умная гадалка или опытный астролог, — если что-то сразу совпадает с их мнением, то и доказывать ничего не надо, а если не совпадает, они говорят: «Дорогой мой, вы очень примитивно смотрите, тут надо просчитать много различных переменных» — и делают это до тех пор, пока не найдут что-то совпадающее.

Ясно, что поиск наиболее эффективных путей в океане бессознательного не может быть столбовой дорогой и требует рассмотрения самых различных гипотез и предположений.

Главное, следует помнить, что Фрейд был в первую очередь практикующий психотерапевт, теории которого появлялись не из отвлеченных фантазий и пытались объяснить постепенно выступающие из тумана закономерности образования и лечения неврозов на основании добросовестного многолетнего анализа огромнейшего количества людей, большинство из которых именно благодаря Фрейду избавилось от своих неврозов.

Думается, что объективней всех оценил Фрейда его выдающийся ученик Карл Густав Юнг, сказавший, что не надо путать гениально найденные Фрейдом эффективные практические приемы лечения неврозов и его не всегда оправданное стремление распространить психоанализ как теорию (почти как религию) для объяснения всех сфер жизни человечества.

Вообще, при рассмотрении различных психоаналитических концепций Фрейда и его критиков следует помнить, что Фрейд был врач и старался помочь пациентам, страдающим определенными неврозами. Из колоссального практического опыта он

вывел определенные закономерности «не лежащих на поверхности» взаимосвязей неврозов и проблем взрослых людей с различными проблемами раннего детства, в том числе и со стадиями раннего сексуального развития.

Ошибкой обывателей (в том числе считающих себя психологами и психотерапевтами) бывает типичная позиция: «Если у меня этого нет, то все это ерунда». Но дело в том, что Фрейд, как врач, лечил только «то, что болит», и считал, что указанные им причины могут (хотя и не обязательно они и только они) быть следствиями различных неврозов. Естественно, что человек, не страдающий такими проблемами, не увидит у себя и причин, порождающих их.

Ну и к тому же следует помнить, что психоанализ работает именно с причинами, вытесненными из сознания, и потому заявление том, что «у меня этого нет», означает лишь то, что вы этого не осознаете. Хотя, повторяю, весь набор психоаналитических причин не может и не должен присутствовать у каждого, это лишь подсказка возможных вариантов подхода к проблеме.

Фрейд считал, что наряду с сексуальным инстинктом, а точнее, инстинктом продолжения рода (*«либидо»*) есть инстинкт завершения, разрушения жизни (*«мортидо»*), а также в какой-то мере связанный и с *либидо*, и с *мортидо агрессивный инстинкт*. Это биологически обоснованный Дарвином инстинкт борьбы за жизненное пространство, нападения.

Особенное внимание он стал уделять этому инстинкту после Первой, и тем более после ужасов Второй мировой войны. Фрейд пришел к печальному убеждению, что войны неистребимы, потому что агрессивный инстинкт заложен в человечестве, и он всегда будет искать выход.

По мнению Фрейда, агрессивный инстинкт может сублимироваться — человека неосознанно будет тянуть к соответствующим видам деятельности, где он сможет его реализовать. Так, он считал, что в хирурги и в дантисты идут люди с вытесненным из сознания агрессивным инстинктом, который они смогут безнаказанно и даже престижно реализовать. При этом их сознание категорически отрицает этот мотив, находя своему выбору благородные причины. Это, конечно, очень спорный момент, но, с другой стороны, согласитесь, что далеко не каж-

дый человек сможет пойти в эту профессию, даже понимая, что она важная и нужная. С другой стороны, не будь хирургов и дантистов, я думаю, большинства из нас с вами уже не было бы в живых.

В дальнейшем один из первых учеников и отступников Фрейда Альфред Адлер обвинит Фрейда в том, что тот не учитывает, что человека главным образом формирует социальное окружение. Фрейд не отрицал влияния социальной среды, но считал ее лишь декорацией для проявления роли индивидуальности, т. е. лидер, агрессор или конформист в любом обществе окажутся такими — будут меняться лишь декорации. Это спорное положение. Хотя сам Фрейд в какой-то мере его подтвердил. В раннем детстве мечтал стать великим завоевателем, но когда в силу социальных условий вынужден был выбрать другой путь, все равно завоевал все человечество.

Практика классического психоанализа

Практика классического психоанализа в упрощенном виде может быть представлена следующим образом.

Главная задача психоанализа — помочь клиенту осознать истинные мотивы вытесненных в бессознательную сферу невротических (нерациональных и травмирующих психику) поведенческих реакций, эмоций и мыслей.

Первый этап психоаналитической терапии заключается в том, чтобы научить клиента воспринимать себя, свое поведение и его мотивы реально, такими, какими они есть на самом деле.

Для этого сначала применяется *психоаналитическая беседа* и анализ поведения клиента, позволяющие психотерапевту тщательно изучить и как можно точнее сформулировать, какие именно причины или мотивы невроза упорно «прячутся» от сознания клиента, игнорируются или отрицаются (иногда в весьма агрессивной форме).

Одним из наиболее известных «авторских» методов Фрейда при проведении психоаналитической беседы является *метод свободных ассоциаций*.

В дальнейшем или по ходу проведения первого этапа психоаналитической терапии к *методу свободных ассоциаций* под-

"

ключается метод *анализа и толкования, сновидений* и использование (а одновременно и учет) механизма «переноса», так называемого *трансфера*.

Сущность метода *свободных ассоциаций* состоит в том, что клиент, удобно расположившись и расслабившись (в классическом психоанализе лежа на кушетке), как бы пускает свое сознание «на самотек» и начинает произносить любые слова, приходящие в голову, не пытаясь намеренно связать их в какой-то логической последовательности.

Психотерапевт анализирует весь этот как бы хаотичный словесный материал, обращая главное внимание на периодически повторяющиеся слова, словосочетания, типичные предложения и речевые конструкции.

С момента внедрения магнитофонов такой анализ проводится с помощью неоднократного прослушивания магнитофонных записей.

Сейчас имеется опыт применения компьютерного анализа словесного материала, хотя большинство ортодоксальных последователей Фрейда стараются сохранить всю процедуру в полном соответствии со скрупулезными требованиями своего знаменитого учителя, который невероятно болезненно относился к любой попытке модифицировать как сам классический психоанализ, так и его отдельные технические процедуры.

Но мы все-таки «возьмем грех на душу» и посмотрим, что из метода свободных ассоциаций или хотя бы его основной идеи может быть учтено и использовано психологами, педагогами и социальными работниками, не имеющими времени и профессиональной необходимости прорабатывать классический анализ до уровня специалиста-профессионала, посвятившего себя целиком классическому психоанализу и работе с различными неврозами.

Далеко не все из нас имеют время и возможности такой глубокой многолетней подготовки и не менее длительного практического совершенствования. Ведь профессиональный психоаналитик занимается только этим, на другое у него просто не хватит сил и времени. Мы же при всем уважении к психотерапии и, в частности, к психоанализу рассматриваем его идеи и некоторые доступные нам технические элементы как важное, но не единственное подспорье к нашей основной психолого-педагогической и социальной работе.

В методе свободных ассоциаций, безусловно, есть своя логика. Ведь даже ведя связный рассказ о каком-то событии, мы периодически почему-то без видимой объективной необходимости чаще употребляем одни слова и обороты, чем другие. Причем выбор этот лишь на первый взгляд случаен, а на самом деле весьма индивидуален и в какой-то мере отражает не только типические особенности вашей личности, но и особенности вашего данного, совершенно конкретного состояния, на которое повлияли какие-то определенные обстоятельства или люди. (Вспомните пословицу: «У кого чего болит, тот о том и говорит».)

Другое дело, что сделать правильный вывод о вас и вашем состоянии не так просто, потому что многое неизвестно или неправильно понятно вам самому. И хотя до уровня толкования, доступного опытному профессиональному аналитику, нам не дойти без специальной, кропотливой и длительной подготовки и практики, все же определенные закономерности и выводы станут нам доступнее после знакомства с основами классического психоанализа и, в частности, метода свободных ассоциаций.

Учитесь не просто слушать человека, в проблемах которого хотите разобраться, но и анализировать типичные для него вообще или в определенных состояниях наиболее часто повторяющиеся слова, выражения и речевые обороты, даже когда он говорит на темы, не касающиеся напрямую волнующей вас проблемы.

Постарайтесь по горячим следам припомнить этот разговор, сделать определенные записи, выдвинуть предположения, нуждающиеся в дальнейшей перепроверке, и вы увидите, как много новой «информации к размышлению» вы получите.

Тренируя и совершенствуя такую «разговорную наблюдательность» постоянно, вы сможете значительно лучше понимать людей и истинные причины их переживаний и поступков, которые они либо не хотят раскрывать, либо действительно не видят и потому не могут на них повлиять. Это можно назвать бытовым психоанализом.

Далее попытайтесь вовлечь данного человека в игру «свободные ассоциации», в которой он, не боясь показаться смешным или психически странным, попробует «пустить» поток со-

знания, говоря все, что приходит в голову, и не заботясь о логической связи слов и выражений, — игра есть игра. Запишите этот словесный поток на магнитофон, а потом попытайтесь вывить наиболее часто повторяющиеся слова и выражения.

Не спешите с выводами, а лишь осторожно начните проверять некоторые гипотезы и предположения.

В дальнейшем, как и делали некоторые последователи Фрейда, можно попробовать ненавязчиво направлять этот свободный поток сознания в интересующую вас сторону. Однако делать это надо крайне ненавязчиво и стараясь «не наступить на мозоль».

Как только со стороны клиента будет возникать *сопротивлением* отрицательное эмоциональное реагирование, следует тут же отпустить поток «на свободу», а может быть, и умышленно на время отдалить его от неприятного объекта.

Хотя обнаружение такого объекта или даже только направления, вызвавшего отрицательную реакцию, тоже информация к размышлению. Это очень важный момент, который Фрейд называл *анализом сопротивления*.

Немало интересных размышлений о себе самом можно получить, проанализировав свой собственный свободный поток сознания, записанный на магнитофон.

И хотя Фрейд на основании многолетнего собственного опыта пришел к убеждению, что самоанализ (в классическом психоаналитическом, а не в обывательском смысле) невозможен, одна из наиболее известных представительниц «постфрейдизма» Карен Хорни использовала аналогичные приемы в разработанной ей системе самоанализа. Правда, со временем она признала, что самоанализ эффективен только в дополнение к периодическому классическому психоанализу и при хорошем его теоретическом освоении.

Последователи Фрейда стали менее категоричны в элитарности психоанализа и скрупулезной точности применения всех классических процедур. Помимо воли Фрейда понятие *психоанализ* стало употребляться очень широко, нередко в бытовом, а не строго научном смысле.

На мой взгляд, это лишь усиливает главную заслугу Фрейда, который убедительно доказал, что не все так очевидно,

как нам кажется, и потому многие наши и чужие психологические проблемы, на первый взгляд легко объяснимые и разрешимые, продолжают мучить нас и наших близких и требуют не любовых, а творческих косвенных путей их выявления и преодоления.

Поняв это, мы не будем так категоричны и жестоки к другим, да и к самим себе, т. е. мы не должны смиряться с неправильным поведением, мешающим нам и другим, но мы должны понять, что за ним далеко не всегда лежит упорное нежелание и невозможность исправиться и для решения их нужно набраться терпения и готовности искать, проверять, отвергать. И снова искать пути и средства помощи себе и ближнему.

В какой-то мере по аналогии с методом свободных ассоциаций может быть рассмотрен и другой, не менее знаменитый метод Фрейда — *толкование сновидений*.

Хотя, разумеется, этот метод имеет свои, присущие только ему приемы и особенности.

Вся аналогия с методом свободных ассоциаций заключается в возможности получения и толкования косвенной информации, не осознаваемой (или не вполне осознаваемой) клиентом.

Так как мы адресуемся не к профессионалам психоанализа, то должны объяснить некоторое бытующее заблуждение, смешивающее в какой-то мере толкование сновидений по Фрейду с толкованиями сновидений гадалками.

Это принципиально разные подходы.

Повторяю, Фрейд был материалистом, отстаивал так называемый *психический детерминизм*, т. е. материальные, хотя не всегда очевидные причины любых, даже самых странных реакций психики и поведения. Он был категорическим противником всяческой мистики и оккультизма, считая, что они не имеют ничего общего с наукой. Поэтому и сновидения он толковал не на предмет предсказания будущего, а для объяснения истинных причин невроза прошлыми событиями, которые, будучи вытесненными из сознания, проникают в него частично в скрытой и искаженной форме в виде сновидений.

Он считал, что сновидения надо понимать не буквально, а символически, и составил список *ориентировочных* (т. е. не претендующих на абсолютную точность) символов различных сновидений и их *возможного толкования*.

По виду это несколько напоминает сонник. Но идея, как мы уже говорили, совсем другая — не предсказывать будущее, а искать в прошлом и настоящем причины психотравмирующих проблем и неврозов. Подробно с этим фрейдовским «сонником» можно ознакомиться в его известной работе «Толкование сновидений», в которой, кстати, по мнению многих специалистов, наиболее четко и доступно изложены основные идеи всего классического психоанализа. Рекомендую вам ознакомиться с этой вполне доступной работой. Вы увидите, что многие толкования «сонника» выглядят не менее спорными и не более научными, чем обычные народные сонники.

Но Фрейд критиковать очень трудно, потому что он великий практик и большинство своих открытий, в том числе толкований тех или иных символов в сновидениях, он выводил, тщательно анализируя и фильтруя колоссальный практический материал терапевтической практики, дающей удивительные результаты. Странности некоторых символов, отражающих, по его мнению, скрытые проблемы, он даже не объяснял, а лишь ссылаясь на практическую статистику, т. е. на то, что у огромного количества пациентов одни и те же символы оказывались связаны с одними и теми же проблемами, хотя внешней логики этой связи часто не наблюдалось. Поэтому он и не спорил с оппонентами, а просто говорил им: «Накопите тысячи практических примеров успешного лечения неврозов, как это сделал я, тогда и поспорим». Поэтому, анализируя свои и чужие сновидения, попытайтесь подумать о тех причинах и событиях прошлого и настоящего, которые в скрытой форме затаились в области бессознательного и подталкивают человека к нерациональным, очевидно ошибочным, но упорно повторяющимся моделям поведения.

Помните, что первый шаг к избавлению от невроза — это осознание его реальных, а не придуманных нами причин. Подтверждением того, что вы правильно толкуете тот или иной символ сновидения, является, по мнению Фрейда, подтверждение клиентом, что такое или аналогичное событие действительно имело место. Однако для того, чтобы начать собственные попытки толкования символов, надо хорошенько ознакомиться с «сонником» Фрейда (но как с информацией к размышлению, а не очной инструкцией), да и вообще с его небольшой

по объему, но очень информативной для знакомства с основными идеями психоанализа работой «Толкование сновидений».

Следующий ключевой феномен классического психоанализа, выделенный З. Фрейдом, широко известен как *трансфер*, о котором мы уже упоминали. Напомним, что под этим явлением подразумевается перенос своего отношения или определенного комплекса по отношению к родителям или одному из них, а также модели их отношений друг с другом на психотерапевта или того, кто в данном случае помогает выявить и решить психологические проблемы клиента (на научном или бытовом уровне).

Иными словами, этот *трансфер* (перенос) может быть распространен и на школьного психолога, и на педагога, и на любого человека, взявшего на себя сознательно (или по восприятию клиента) эту роль. Это отношение клиента нужно, с одной стороны, учитывать, с другой стороны, можно и нужно использовать.

В повседневной жизни явления трансфера встречаются постоянно — муж ищет в жене качества своей матери, жена в муже качества своего отца, кто-то переносит на реального человека качества выдуманного (или «напряленного» на этого человека) идеала, а потом обижается на то, что реальный человек не соответствует «напряленному» на него идеалу. Часто такая «принудительная идеализация» даже льстит самолюбию невесты или жениха, но через некоторое время, поняв, что они не соответствуют этим идеалам, начинают переживать и страдать и они сами, и любящие их «фантазеры». Это один из вариантов «переноса», который не часто упоминается в классическом психоанализе, но постоянно существует и приносит многочисленные неудобства и страдания в реальной жизни.

Практический вывод: помочь человеку увидеть другого, значимого для него и даже любимого человека как можно более реально, во избежание будущих разочарований. Это не значит, что не нужно видеть в другом человеке в первую очередь его лучшие черты и хотеть, чтобы он стал лучше. Но если это «хотение» чрезмерно и не соответствует реальным возможностям совершенствования данного человека, неизбежны разочарования, переживания, психические травмы.

Что касается наиболее часто употребляемого в классическом анализе понятия трансфера, то здесь, как правило,

имеется в виду перенос именно на психотерапевта определенных качеств реального или идеального (желаемого) образа родителя плюс возникновение определенной эмоциональной взаимосвязи, необходимой для альянса рабочих отношений, но опасной, если она перейдет в эротическую привязанность.

Фрейд считал, что анализ такого трансфера помогает лучше понять реальные или желаемые, но «недополученные» отношения родителей или к родителям.

Исходя из этого можно проанализировать — не кроются ли именно в этих отношениях (реальных, надуманных или желаемых) истинные причины сегодняшних переживаний и неврозов клиента. Иногда анализ детских отношений дает ключ к пониманию проблем взрослых людей, хотя здесь предполагается достаточно высокое искусство психоаналитика и потому скороспелые и тем более категорические выводы непрофессионалов противопоказаны. Однако определенную информацию к размышлению может получить из них любой думающий психолог, педагог и социальный работник. Разумеется, эти первые предположения причин психологического дискомфорта клиента должны быть тактично и тщательно проверены, так как никогда не надо абсолютизировать какие-то одни факторы психологического влияния, а рассматривать их лишь в органическом взаимодействии с другими.

Очень важно помнить постоянные напоминания Зигмунда Фрейда о том, что психоанализ не универсален и не является панацеей от всех психологических проблем и расстройств. Он считал, что главные сферы эффективной психоаналитической психотерапии — это различные неврозы, большинство типов истерии, различные фобии (навязчивые и реально обоснованные страхи), а также следующие из этих психических состояний нерациональные и нежелательные поведенческие реакции.

Психоанализ очень тонкая вещь и требует исключительной осторожности, тактичности, неспешности в выводах и категорических заключениях и рекомендациях. ,

Серьезное психоаналитическое лечение невроза — длительный процесс рабочего альянса аналитика и клиента. Фрейд предупреждал, что этот процесс может затянуться на годы, и безжалостно разоблачал как шарлатанов «торговцев надежда-

ми», к которым он относил тех, кто обещал быстрый успех от психоанализа.

Требования к личности психоаналитика наиболее четко сформулированы Гринсоном (Пять правил Гринсона, 1986):

1) всякое высказывание клиента заслуживает внимания психоаналитика;

2) нельзя причинять клиенту боль больше той, которая необходима;

3) аналитик должен быть для клиента гидом на всем пути нового для него психоаналитического курса;

4) аналитик обязан заботиться о сохранении у клиента самоуважения и чувства собственного достоинства;

5) поведение и высказывания психоаналитика должны быть ориентированы на единственную цель — помощь клиенту.

Аналитик должен быть заранее настроен, что его работа не всегда будет радостно и благодарно восприниматься клиентом. Ведь он обнажает перед ним его истинное, во многом неприглядное *Я*, истинные причины его психологических проблем, которые в большинстве случаев клиент заменял более приемлемым для его самолюбия объяснением.

«Грамотный психоанализ вскрывает внутренние механизмы поведения человека, делает межличностные отношения «прозрачными». При этом для аналитика большое значение имеет не вербальная информация, а то, что за ней кроется» (В.Т. Кондратенко, Д.И. Донской, 1997).

При всей сложности классического психоанализа следует признать, что многие его идеи и подходы получили широкое распространение среди непрофессионалов. Он заставил признать важную роль бессознательной сферы в формировании и регуляции наших психических состояний и поведенческих реакций. А это исключительно важно для правильного, реалистичного понимания себя и других людей. Основами так называемого бытового психоанализа сейчас пользуются не только психологи, но и педагоги, врачи, юристы, менеджеры, деятели искусства, социологи и социальные работники. Определенный уровень психоаналитических знаний необходим родителям, да и просто любому культурному человеку.

Поэтому раз уж процесс интереса к идеям и приемам психоанализа вышел из-под строго научного контроля, следует

помогать желающим осваивать некоторые психоаналитические подходы, напоминая, что настоящий классический психоанализ требует кропотливой многолетней подготовки.

Зигмунд Фрейд прожил долгую, счастливую и трагическую жизнь, полностью отданную беззаветному служению науке и великой цели — избавить человечество от большинства душевных страданий и нервно-психических болезней.

Он многое сделал для этого сам и наметил пути и способы продолжения этой работы.

Фрейд прошел путь от трудного признания психоанализа до его триумфа. У него были поразительно продуктивные встречи и трагические расставания с коллегами. (Об этом мы поговорим в главах об Адлере и Юнге.)

Был хорошим мужем и заботливым отцом. Во времена фашизма потерял многих друзей и родных и сам едва избежал этой участи.

Уже в восьмидесятилетнем возрасте мужественно, никогда и никому не жалуясь, перенес более 30 операций гортани. Не боясь смерти, он терпел невероятные мучения, чтобы успеть как можно больше сделать для развития психоанализа, который рассматривал не только как психотерапевтический метод, но и как подход для объяснения и решения общечеловеческих проблем.

И действительно, нет ни одной области человеческой деятельности, на которую психоанализ не оказал бы влияния. Это медицина, биология, психология, педагогика, социология, философия, литература, все виды искусства, юриспруденция, политика, религия и т.д.

Только в 83 года, поняв, что болезнь (рак гортани) уже не даст ему продуктивно работать, Зигмунд Фрейд попросил своего лечащего врача и близкого друга сделать ему усыпляющий укол и прекратить невыносимые страдания.

Все эти годы его самым верным единомышленником и помощником была его дочь Анна Фрейд, жизненному подвигу которой и ее выдающемуся собственному вкладу в развитие психоанализа мы посвятим отдельную главу. .

Практикум

1. Проанализируйте поведение хорошо знакомых вам людей с позиции проявления в нем бессознательного вопреки логике сознания.

2. Проанализируйте, как эти проявления *оправдываются* сознанием. Попытайтесь тактично «разоблачить» эти оправдания как механизмы психологической защиты, стараясь понять при этом аргументы собеседника.

3. Приведите примеры привычек, мыслей, состояний и поведенческих реакций, от которых вы хотели бы отделаться, но это плохо получается, хотя с позиции сознания вроде бы ничто этому не мешает.

4. Проиллюстрируйте собственными рассуждениями и примерами из жизни ошибочность тех, кто требует от других (или от себя) легкого и немедленного изменения поведения или отношения к кому-либо и чему-либо. Покажите, к каким последствиям приводят такой ненаучный радикализм в педагогической работе (особенно с «трудными» детьми и подростками, в семейной жизни).

5. Попробуйте применить «бытовой» психоанализ, анализируя содержание разговоров и «случайных» высказываний интересующего вас человека с позиции выявления бессознательной предрасположенности к определенным темам, словам, выражениям, «случайным» привычкам поведения. Сравните, насколько слова человека соответствуют или противоречат его поведению, мимике и жестам.

6. Проведите «анализ сопротивления», т. е. проанализируйте, почему какие-то фрагменты разговора вызывали у собеседника излишнюю эмоциональную реакцию. Не скрывается ли за этим желание защитить уязвимую позицию, скрыть от себя и других истинную причину или свою вину. Проанализируйте свои *сопротивления*, т. е. *слишком* эмоциональные реакции на какие-то вопросы или фразы собеседника. Помните римскую поговорку: «Юпитер, ты сердисься — значит, ты не прав».

Предупреждение

Помните, что классический психоанализ требует длительного скрупулезного освоения под руководством высококвали-

фицированных профессионалов. Поэтому не спешите объявлять себя психоаналитиком и давать рекомендации.

Пока ваша главная задача — приобретение общей психоаналитической культуры и нового (более широкого) взгляда на объяснение особенностей поведения человека и возможности его коррекции.

Помните, что, по мнению многих авторитетных ученых Карла Густава Юнга, Альфреда Адлера, Фредерика Перлза и др., многие положения и методы классического психоанализа весьма спорны. Однако все они прекрасно сознают, что без Зигмунда Фрейда, его классического психоанализа, выявления роли бессознательного не существовало бы научной психотерапии в ее современном виде, включая их собственные школы и направления. Ведь даже на критике Фрейда десятки ученых стали знаменитыми. И несмотря на то что многие из них были действительно выдающимися личностями и создали интересные школы и направления, мы при внимательном анализе обнаружим, что почти все их идеи отталкиваются от основных положений Фрейда в виде их критики или дополнения.

Вопросы для самопроверки

1. Вспомните основные теоретические и практические корни психоанализа Зигмунда Фрейда.

2. Охарактеризуйте понятие бессознательного с позиции психоанализа Фрейда.

3. Опишите схему личности по Фрейду и взаимодействие ее основных частей.

4. Чем обосновывал Фрейд важную роль сексуального инстинкта в этиологии неврозов.

5. Охарактеризуйте кратко периоды ранней детской сексуальности по Фрейду.

6. Чем отличается бытовой психоанализ от профессионального?

7. Какую полезную информацию для себя лично получили вы из этой темы?

Глава 9

Анна Фрейд.

Механизмы психологической защиты

Анна Фрейд является прямым продолжателем дела Зигмунда Фрейда. Фрейд мечтал, чтобы в идеале все его ученики были такими. У Анны Фрейд, в отличие от Адлера или Юнга, не возникало внутреннего противоречия: «С одной стороны, уважаю Фрейда, а с другой стороны, не согласен то с тем, то с этим...»

Анна Фрейд творчески подошла к психоанализу, сделала его более доступным и понятным. Надо сказать, что Зигмунд Фрейд не считал нужным разъяснять, упрощать, придерживаясь мнения об элитарности психоанализа.

Одной из наиболее замечательных разработок Анны Фрейд является детский психоанализ. Анна Фрейд показала, что детский психоанализ — это совершенно самостоятельная вещь, которая, имея те же корни, что и взрослый психоанализ, находит несколько иные подходы к решению проблем.

Второй выдающийся вклад Анны Фрейд — это ее работа «Я и механизмы психологической защиты» (написанная к семидесятилетию отца).

Но сначала вспомним биографию Анны Фрейд. Анна родилась в Вене 3 декабря 1895 г. Она была шестым ребенком в семье. Анна с грустью писала в своей биографии, что не появилась бы на свет, если бы в то время были более надежные противозачаточные средства. Она не была желанным ребенком, но родители смирились с тем, что ребенок будет. Надо заметить, что Зигмунд Фрейд ждал мальчика, он даже уже дал ему имя Вильгельм, по имени своего друга, о чем уже написал ему.

Анна сразу ощущает на себе если не плохое отношение (этого никогда не было в семье Фрейда), то недостаток внимания. Она ревновала родителей к мальчикам в семье, ревновала и

одновременно любила свою старшую сестру — Софию, которая была красива и обаятельна. София всегда была в центре внимания и хотя любила Анну, но затмевала ее, как бы невольно отодвигала в сторону. Она переживала и все равно очень любила свою сестру. Это явление получит в психотерапии определение — *амбивалентность* чувств, способность одновременно любить и ненавидеть.

Когда София вышла замуж и уехала, Анна очень болезненно это восприняла, потому что, видимо, для нее это был наиболее близкий человек. Хотя можно сказать, что уже к этому времени она начинала сближаться с отцом.

Не получив от матери того тепла, которого ей хотелось, она переключает свою любовь на отца.

В доме Фрейда все знали, что работа" для него — это святое, его никто не отвлекал, но минуты отдыха он с удовольствием, а не формально посвящал детям. И дети это очень ценили, особенно Анна. Она начинает интересоваться фрейдовской литературой и прислушиваться к разговорам отца с коллегами.

Разговоры, надо заметить, были на довольно-таки пикантные темы: правомочно ли отношение невротиков всегда к сексуальной причине; существует ли такое понятие, как эдипов комплекс и комплекс Электры (неосознанное влечение девочки к отцу); как влияют стадии ранней детской сексуальности на характер взрослого человека и т. п.

Разумеется, что обсуждались эти проблемы в строго научном аспекте и при максимальной корректности. Как мы уже говорили, Фрейд придерживался пуританской морали и старался всячески охранять психоанализ от вольной и вульгарной трактовки сексуальных проблем.

Таким образом, где-то с тринадцати лет у Анны Фрейд появляется достаточно серьезный интерес к этим проблемам психоанализа (видимо, это компенсация того, что она не нашла другого общения). Заметив это, Фрейд начинает разрешать ей присутствовать на его знаменитых вторниках и средах. Обычно во вторник Фрейд и его единомышленники вели творческие дискуссии, разрабатывали и обсуждали новые подходы. А на другой день шел разбор конкретных терапевтических случаев из их психотерапевтической практики. Анна, скромно сидящая в уголке кабинета, все жадно впитывала, вникала в эти¹ достаточно сложные темы.

Анна Фрейд сначала училась в частной школе. Но семья оказалась в достаточно сложном материальном положении. Мы знаем, что Фрейд с его революционными взглядами был даже исключен из медицинской ассоциации. Они не жили в бедности, но лишнего не было. Поэтому из частной школы Анну перевели в менее дорогую муниципальную. Она всегда хорошо и старательно училась, хотя и не была в отличие от отца круглой отличницей. В последних классах ее опять переводят в частную школу, чтобы она могла лучше подготовиться к поступлению в университет. Анна поступает на педагогический факультет (психологического тогда не было), т. е., в отличие от Фрейда и большинства его коллег, она приходит в психоанализ не через медицину.

С точки зрения Зигмунда Фрейда это было даже хорошо, так как он считал, что у медиков есть профессиональная деформация — они во всех психологических отклонениях видят в основном органические нарушения и трудно перестраиваются на психологическое мышление.

Тем не менее тогда как и теперь, медицинские ведомства старались ставить барьеры психотерапевтам, не имеющим медицинского образования. Поэтому, когда Анна уже окончит университет и получит признание в кругу Фрейда как не просто его дочка, а как самостоятельный ученый, ей будет достаточно трудно найти клиентуру из-за распространенного мнения о том, что психотерапевт обязательно должен быть врачом. И именно ей удалось на практике доказать утверждение Фрейда, что совсем не обязательно приходиться в психоанализ через медицину.

Итак, Анна Фрейд присутствует на всех советах, а затем она включается в разговоры, начинает делать доклады. Фрейд начинает работать с ней как психоаналитик. Надо сказать, что только авторитет Фрейда спас его от непристойных домыслов о его отношениях с дочерью. Многие психоаналитики считали психоанализ своего рода сублимацией половой близости, в результате которой у пациента (а тогда чаще у пациентки) происходила разрядка накопившейся сексуальной неудовлетворенности.

Даже самые верные сторонники Фрейда сомневались в корректности и объективности проведения психоанализа на собственной дочери. Это связано с тем, что он должен был откры-

вать в своей дочери Эдипов комплекс (а точнее — комплекс Электры), выслушивать ее рассказы про сексуальные фантазии, в том числе по отношению к собственному отцу... Согласитесь, что вопрос действительно щекотливый. Однако Фрейд был настолько дотошным исследователем, а уже, потом — практиком психоанализа, что не мог упустить такой случай именно из-за возможности на самом себе, а не на пациентах убедиться в существовании таких ключевых понятий психоанализа, как вытесненные *инцестивные* комплексы.

Другой причиной психоаналитической работы с Анной, возможно, было желание практически передать ей все свое мастерство — от теории до практических нюансов, включая, как говорили древнеегипетские жрецы и пифагорейцы, устное знание, которое не прочтешь в книгах и которое передается по наследству. Фрейд хотел наследника-сына, но раз оказалась дочь, он решил передать ей все свое мастерство.

Учитывая творческий ум Анны и ее беззаветную веру в психоанализ, можно сказать, что их работа была серьезнейшей научной лабораторией, в которой они имели возможность экспериментировать, не боясь, что неизбежные в любом новом деле ошибки станут достоянием гласности и аргументами для противников психоанализа.

Этот уникальный эксперимент длился на протяжении шести лет, почти каждый день, по четыре часа. Естественно, что Анна уже и не представляла жизни помимо психоанализа.

В молодом возрасте Анна Фрейд пишет работу, которая называется «физического наказания в фантазиях». Она начинает много заниматься детьми и детскими фантазиями. А фантазии в психологии и психотерапии имеют еще одно название — сны наяву.

Мы знаем, что у людей истероидного плана (часто художники, актеры) фантазии бывают настолько реалистичны, что им бывает трудно отличить, насколько это реально, а насколько сфантазировано. Поэтому иногда бывает, мы говорим ребенку «ты врешь», а он себе что-то представил, а затем сжился с этим представлением и действительно убежден, что именно так все и было. Мы думаем, что он фантазирует, а он на самом деле уже заменил этим реальность. Анна Фрейд пишет работу по анализу этих надуманных моментов. Известно, что ее никто в семье не трогал пальцем, а ей снились сны, а иногда и грезилось наяву, что ее притесняют и бьют, и даже наси-

луют. Анна Фрейд пыталась разобраться, почему так происходит. Это примерно как Юнг анализировал свои галлюцинации. Сначала он думал, что он ясновидящий (мама его в этом всячески поддерживала), а потом, когда он стал опытным психиатром, начал понимать, что это галлюцинации, которые он воспринимает как явь. Юнг диагностировал у себя шизофрению, но он также понимал, что с этим можно работать, с этим можно жить и взаимодействовать.

Анна Фрейд делает свой первый научный доклад на одном из заседаний у Фрейда в присутствии лучших психоаналитиков, которые единодушно отмечают высокий профессиональный уровень проведенных исследований и умения изложить это в докладе. В объективности этого мнения не приходится сомневаться, так как на фрейдовских собраниях была абсолютно исключена лесть или снисходительность. Главным критерием всегда было стремление к истине.

Уже в этом докладе виден типичный для всех работ Анны Фрейд почерк — она никогда не спешит обобщать («мне все ясно»), все время оставляет моменты для сомнения и дискуссии, не «подгоняет» результаты под гипотезы, честно пишет о том, что не получилось, пытается разобраться почему.

Этот доклад сразу делает ее полноправным членом психоаналитического общества, и это происходит совсем не потому, что она дочка Фрейда. К его семидесятилетию, как я уже говорил выше, Анна Фрейд пишет работу «Я и механизмы защиты». Эта работа становится настольной книгой всех психотерапевтов, потому что если мы работаем в психоаналитическом ключе, то мы работаем с преодолением психологической защиты.

Зигмунду Фрейду принадлежит гениальная роль в том, что он показал, что наши проблемы и неврозы прячутся от нас самих (а потом уже от других). Что наше сознание «не хочет» осознавать истинные причины наших конфликтов и неудач — ему удобнее видеть эти причины в более лестном для нашего самолюбия виде. Однако мы не можем претендовать на излечение, делая вид, что проблемы якобы не существуют, но в то же время мы ждем облегчения.

Зигмунд Фрейд внес тезис о сопротивлении, т. е. о том, что наше сознание не принимает проблемы в том виде, в котором они существуют, а воспринимает в более привлекательном

(или менее болезненном) для себя виде, при этом вытесняя истинные, неудобные для нашего самолюбия или совести проблемы в подсознание. Конечно, Фрейд не первый, у кого возникла мысль о вытеснении сознанием того, что не приемлемо по каким-то причинам. Но он с этим (с преодолением этого вытеснения) начал работать как практикующий психотерапевт.

Он охарактеризовал механизмы психологической защиты обобщенно, как различные приемы *вытеснения* (в подсознание), но не расписал их подробно. Эту работу гениально выполнила Анна Фрейд. Практически все механизмы психологической защиты, которые приводятся в учебниках по психоанализу, классифицированы и детально описаны именно Анной Фрейд.

Анна Фрейд показала конкретно, какими путями, под какой маской мы обманываем себя и пытаемся обмануть наше бессознательное. Это и называется механизмами психологической защиты, которые в какой-то мере присутствуют в каждом из нас, но психоаналитическая работа по их «разоблачению» начинается лишь в том случае, когда они мешают нам понять и преодолеть истинную причину невроза.

Важно помнить, что сначала механизмы психологической защиты действительно выполняют важную функцию защиты вашего самолюбия, самооправдания, смягчения потери и т.п., и «разоблачать» их надо только в том случае, когда они мешают вам решить ту проблему, которая вас мучает.

Например, мне что-то не досталось: желаемая работа, внимание какого-то человека, что-то материальное. Моя психологическая защита говорит мне: «Ну и подумаешь! Больно-то надо. Найдем и лучше и т.п.». Это помогает мне пережить неудачу, побережь свое самолюбие.

Однако если я уйду в такую «глухую защиту»: «Хорошую работу все равно не найти... Настоящей любви не бывает... Мне и так хорошо», то такая защита является невротической, т. е. оправдывает мое бездействие и уход от решения проблемы. А проблема-то не исчезает, а вытесняется в подсознание и оттуда будет «доставать меня» различными неврозами и истериками (внешними или внутренними). Вот для этого «разоблачения» механизмов защиты невроза перед самим клиентом и служит психоанализ Зигмунда Фрейда.

Ну а чтобы психоаналитикам, особенно начинающим было удобней «разоблачать» механизмы психологической защиты, их нужно было классифицировать хотя бы по основным типам и признакам. Вот эту кропотливую работу и выполнила Анна Фрейд.

Какие же механизмы психологической защиты выводит Анна Фрейд? Их можно называть очень много. Просто надо, как еще говорил Сократ, не усложнять сущного без необходимости — там, где можно найти более простое объяснение, не надо придумывать более сложного.

Исходя из этой точки зрения все механизмы защиты можно условно разделить на три группы:

- *первую группу* можно назвать «вытеснение», т. е. существует некий психотравмирующий фактор (чувство моей собственной вины, ощущение чего-то постыдного), который я невольно стараюсь вытеснить из своего сознания;

- *вторая группа* — отрицание. «Этого быть не может... Я прав», а на самом деле я не хочу видеть эту реальность;

- *третий момент* — это искажение. Я вроде бы это вижу, но в удобном для себя свете.

Это по группам. А в отдельности механизмы психологической защиты можно представить по-разному.

Но сначала разберемся с такими понятиями, как *фрустрация* и *невроз*.

Психотерапевт, практический психолог, консультант, высококвалифицированный (по международным стандартам) социальный работник постоянно имеют дело с клиентами, страдающими *неврозами*, а само страдание от этих неврозов вызывается так называемой *фрустрацией*, с которой они сами не в силах справиться.

Поэтому очень важно с самого начала занятия психотерапией разобраться с этими понятиями.

Начнем с *фрустрации*. *Фрустрация* (от англ. *frustration* — расстройство планов, крушение надежд) — это состояние сильной неудовлетворенности, которое возникает, когда наши желания и стремления не сбываются, не оправдываются, планы срываются.

Состояние *фрустрации* ассоциируется с психической (а если вдаваться глубже, то и с психофизической) напряженностью, сопровождается депрессивными состояниями.

Можно сказать, что *фрустрация* — это всегда страдание определенной интенсивности от терпимого до практически непереносимого.

Сильная *фрустрация* нарушает нормальное течение психофизиологических процессов, негативно отражается практически на всех (познавательных, эмоциональных и пр.) процессах индивидуума, искажает его внутреннюю картину мира, нарушает взаимодействие с другими людьми и окружающей средой.

Итак, *фрустрация* возникает, когда сильное желание, стремление человека наталкивается на преграду, которая является или кажется ему непреодолимой.

Психотерапевту следует понять самому и помочь отличить своему клиенту, какие из преград, вызвавших *фрустрацию*, действительно непреодолимы, а какие только кажутся непреодолимыми.

Вот здесь мы и выходим на связь понятий «*фрустрация*» и «невроз». Именно неврозы и есть те состояния, когда преграды, вызывающие *фрустрацию*, являются (кажутся) непреодолимыми именно для клиента, а не являются такими объективно. Такими «непреодолимыми» преградами чаще всего являются постоянно повторяющиеся нервно-психические состояния клиента и его поведенческие реакции, от которых он хотел бы избавиться, но не только не может этого сделать, но во многих случаях и не пытается, убеждая себя и других в их непреодолимости или, напротив, необходимости.

Можно сказать, что *невротическое* поведение или состояние отличается от нормального своей нерациональностью (которую клиент либо не видит, либо оправдывает), цикличностью. Поведенческие реакции постоянно повторяются пустой тратой энергии и «нервов», а главное, их «хитростью», т. е. эти нерациональные и тем не менее непрекращающиеся поведенческие реакции не признаются клиентом как невротические. Он не только убеждает других, но и убежден сам в их разумности или, по крайней мере, неизбежности.

Психотерапевт, в отличие от психиатра, работает с психически здоровыми людьми. Когда мы говорим о том, что какие-то преграды не являются реально непреодолимыми, а лишь так воспринимаются клиентом, то речь идет о вполне психически нормальном и встречающемся практически у каждого

человека неправильном восприятии ситуации (иногда даже об умышленно неправильном восприятии).

Вот мы и вышли на важнейшее условие преодоления невроза и избавления от связанной с ним фрустрации (неудовлетворенности, напряженности): разоблачить «невроз» как нерациональное, мешающее поведение, перестать его оправдывать перед другими, а главное — перед собой **ЗАХОТЕТЬ ОТ НЕГО ИЗБАВИТЬСЯ**.

До этого осознания и активного желания вся работа психотерапевта так же безрезультатна, как принудительное лечение алкоголиков и наркоманов, которые еще не пришли к твердому решению избавиться от болезни.

Мне часто приходится вести семейное консультирование, и могу уверенно сказать, что до тех пор, пока каждый (или хотя бы один из супругов) видит все причины конфликтов только в другом, а свое поведение полностью оправдывает и менять в нем ничего не собирается — успех почти невозможен.

Только после признания модели своего поведения невротической (т. е. нерациональной, но постоянно повторяющейся), могут быть сформированы и постепенно закреплены новые модели, приносящие успех в данной ситуации, избавляющей от страдания или, по крайней мере, снижающей дискомфорт до уровня, терпимого как для внутреннего состояния клиента, так и для его внешней жизнедеятельности.

Практически именно на это и направлена как психотерапия в целом, так и многие ее направления, между которыми (именно благодаря этой единой цели) куда больше общего, чем различного.

Мне бы хотелось, чтобы, изучая различные направления психотерапии, вы постоянно помнили об этом.

Задачей всех классических направлений психотерапии является преодоление или максимальное снижение *фрустрации* (активной неудовлетворенности и связанного с этим психического напряжения и дискомфорта), освобождение от мучительной зависимости и обретение способности действовать самостоятельно.

Неоспоримым родоначальником современной психотерапии Зигмундом Фрейдом и его последователями отмечено, что

часто человек вместо решения *фрустрирующей* его проблемы (и соответствующего освобождения от зависимости от нее) демонстрирует какой-нибудь определенный («любимый») тип неконструктивного поведения. Именно в анализе и коррекции сложившейся модели поведения и состоит работа психотерапевта, так как *неконструктивный* подход не только не может решить проблему, но усугубляет ее.

Было выделено несколько видов такого поведения, которое условно можно назвать «несознательным самообманом». Это и есть механизмы психологической «защиты невротизма», которые обозначил Зигмунд Фрейд, а детализировала и классифицировала его дочь Анна Фрейд. В настоящее время описано множество таких механизмов и их комбинаций. Поэтому мы не будем перепечатывать тексты Анны Фрейд (их лучше прочесть в ее работах), а постараемся популярно объяснить суть основных механизмов таким образом, чтобы и непрофессионалы могли извлечь из этого определенную пользу.

Вот основные из них.

АГРЕССИЯ. Считается, что наиболее частой поведенческой реакцией на *фрустрацию* является *агрессия*.

В быту под агрессией мы подразумеваем нападение на кого-то, разрушение внешних объектов. В психотерапии понятие *агрессии* рассматривается значительно шире. Так, некоторые авторы считают, что разрушительные действия, направленные на самого себя (саморазрушение от самоуничтожения, «самоубийства» вплоть до самоубийства), тоже можно рассматривать как вид агрессии — *аутоагрессию*.

Мы предлагаем следующую классификацию агрессивного поведения как реакции на *фрустрацию*.

Агрессивное поведение может быть охарактеризовано по направленности: вовне (на других людей и внешние объекты) и внутрь (на себя, на то, что я считаю своим частью себя: семью, свое дело и т.п.), и по эффективности: конструктивная (на достижение объективно значимой цели) и деструктивная (на бессмысленное разрушение).

Многие авторы (особенно отечественные¹ и европейские) считают, что агрессия, за редким исключением, не бывает конструктивной в смысле решения проблемы, чаще она усугубляет ситуацию.

Однако в США, как в быту, так и в научной литературе (здесь практика опередила теорию), термин «агрессивность» уже давно употребляется не только в негативном смысле, но и в смысле часто напористости, активного стремления к достижению успеха не только в спорте, бизнесе и других сферах деятельности.

Фрейд считал агрессивность врожденным биологическим инстинктом человека (унаследовавшего от животных борьбу за выживание). Поэтому механизмом психологической защиты мы можем считать лишь такую агрессию, которая «камуфлирует» нежелание видеть и решать главную фрустрирующую проблему. Например, человек, считающий себя неудачником, выражает ненависть к более успешным, сваливает свои проблемы на «жидов» или «американцев», «коммунистов» или «демократов». Не добившись успеха в работе, вымещает свою фрустрационную агрессию на домашних, но при этом обязательно придумывает себе оправдание. Можно сказать, что **невротическая агрессивность не вызывается объектом, а ищет объект и причину самооправдания.**

Например, я страдаю повышенными амбициями, но ничего не делаю для их реализации, просто лежу на диване. Следовательно, у меня получается разрыв между тем, что я реально представляю, и тем, что думают обо мне другие (а обо мне могут думать только по моим делам). Эта фрустрация соответствует стрессу. И одна из первейших реакций — агрессия: «Собака бывает кусачей только от жизни собачьей».

Очень часто нам кажется, что у нас какой-то объект вызывает агрессию. Конечно, бывает и такое, но чаще наша внутренняя агрессия сама ищет объект в оправдание того, что я злой, что я прав. Есть люди (начальники или в семье), которые все время кем-то и чем-то недовольны. Они себе придумывают, что «я прав в своей агрессивности, я не хочу признаться, что ишу, к чему бы прицепиться». А это уже *рационализация*.

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ. Это не просто механизм защиты, а еще и *механизм всех других механизмов психологической защиты*.

Обычно рационализацию определяют как объяснение своего поведения не истинными, а оправдывающими его мотивами.

Причем делается это не умышленно, истинные мотивы действительно не сознаются.

Неосознанной целью рационализации является желание снять ответственность с себя и перенести ее на обстоятельства, других людей и т.д. Понимая (или ощущая подсознательно) неправомерность, неэффективность, неэтичность, странность своего поведения, многие люди не могут, а то и не стремятся изменить его. И вот чтобы примирить свой разум с этой иррациональностью своего поведения и неспособностью изменить его, они придумывают ему приемлемое объяснение-оправдание.

Повторяю, если мы употребляем термин «рационализация» в его классическом психоаналитическом смысле, то речь идет не о сознательном обмане других, а о неосознанном самообмане, необходимом для примирения разума с неразумным поведением.

Так или иначе, этим приемом примирения сознания с подсознанием пользуемся все мы. Классический пример *рационализации* — басня Эзопа «Лиса и виноград». Лиса не дотянулась до винограда и говорит: «Он зеленый». Мы не дотянулись до чего-то и говорим: «Да не больно то и нужно, не в деньгах счастье». Не получив взаимности, пытаемся внушить себе, что «она или он ничего собой не представляют...», не получив какой-то работы, решаем, что «не очень то нужно, работа дурацкая».

Самое интересное, что действительно так нередко случается — «не бывать бы счастьем, да несчастье помогло». В результате расставания с одним человеком вы встречаете другого, с которым у вас все прекрасно складывается. Вы находите работу, которая оказывается лучше, чем та, с которой пришлось уйти. Сначала боль была немножко самортизирована, но затем вы находите выход из сложившейся ситуации. Однако нельзя все время искать себе оправдание. Например, я могу сказать: «Сейчас честно не заработаешь, а я честный, поэтому я бедный». Не желая сдавать эту позицию, я наказываю и себя, и свою семью.

Рационализация нам помогает, и первая ее реакция — защитная, но иногда мы уходим в нее слишком глубоко, постоянно обманывая себя. Как писал один из лидеров бихевиоризма Б.Ф. Скиннер: «Человек легче себя признает неудачни-

ком, чем неправым». А ведь бывает достаточно признать себя неправым, пересмотреть свои взгляды, и ты перестанешь быть неудачником.

Мы уже приводили классический пример семейного невротического (нерационального, но несмотря на это упорно повторяющегося и оправдываемого нами поведения), когда мы делаем 1001 замечание на одну и ту же тему одному и тому же человеку заранее зная, что если 1000 замечаний не помогли, то и 1001 не поможет, а чаще вызовет обратный эффект. Значит, надо выбирать какую-то другую стратегию. Но в ответ на подобный совет мы искренне возразим, что наше 1001 замечание не проявление невроза, а совершенно правильное действие, целью которого является исправление поведения ребенка, мужа, жены и т.п.

Но ведь мы же заранее из предыдущего опыта знаем, что и на этот раз цель не только не будет достигнута, а лишь усугубится. Однако мы все равно будем повторять это нерациональное (с точки зрения достижения намеченной цели) действие, очень логично оправдывая его «правильность».

Рационализация всегда ведет к сохранению прежнего положения, служит сокрытию от себя подлинных причин своих действий, а значит, и делает невозможным их исправление.

Первоначальной задачей психотерапевта в «работе» с таким клиентом является умение отличить невротическую рационализацию, усугубляющую не решаемые личные и семейные проблемы, от некоторой доли рационализации, свойственной практически любому человеку и особенно конфликтующим супругам (детям и родителям, ученикам и учителям, сотрудникам и др.), когда каждый часто неосознанно видит ситуацию и свое поведение в более выгодном для самооправдания свете.

Разумеется, здесь тоже не помешает разъяснительная работа, без которой невозможно решение конфликтов, однако надо заранее смириться с тем, что определенная доля субъективизма в оценке своего поведения остается всегда.

Поэтому психотерапевт должен определить, где *рационализация* наносит явный вред и все более усугубляет ситуацию, а где она находится в пределах нормы.

РЕПРЕССИЯ. Можно сказать, что этот механизм является почти синонимом того, что Фрейд обозначил как *вытеснение*.

Репрессия (подавление) выражается в подавлении не признаваемых цензурой нашего сознания желаний, вытеснении их в область подсознания. При этом вытесненные желания не только не приводят к избавлению от фрустрирующей зависимости, а становятся еще более сильными, но уже неосознаваемыми и труднее поддающимися анализу, контролю и коррекции.

Будучи реалистами, мы должны признать, что хотя репрессия (подавление) негативно сказывается на психическом состоянии индивидуума, но сосуществование людей в любом социуме (от семьи до государства) невозможно без подавления (а значит, и вытеснения в подсознание) некоторых инстинктов и потребностей. Ведь сама суть воспитания состоит не только в привитии определенных моделей поведения, но и в приучении к сдерживанию ряда инстинктов и порывов (агрессивных, сексуальных и др.), по крайней мере в определенных ситуациях. Поэтому психотерапевту важно уметь отличить, какие подавления и вытеснения являются необходимыми и соответствуют общественным нормам, а какие являются излишними, утрированными и воспринимаются и обществом и (это очень важно) самим индивидом как признак несоответствия нормальному поведению, нормальному психическому состоянию и образу мышления.

ЭСКАПИЗМ (избегание). Этим термином в современной психиатрии (и в первую очередь, в ее психоаналитическом направлении) называется поведение, направленное на уход от фрустрирующей ситуации, как бы на ее игнорирование. Некоторые авторы не выделяют *эскапизм* в самостоятельную категорию, считая, что он является одним из вариантов *вытеснения* или *отрицания*.

Считается, что такой тип поведения «экономит нервы», но, естественно, не помогает найти решение, обрести подлинную самостоятельность и свободу, а порой создает и дополнительные трудности, так как проблема не только не решается, но усугубляется, решение ее затягивается и становится все более трудным, а иногда и невозможным.

Такой человек напоминает страуса, который, зарыв голову в песок, думает, что его не видно.

Например, юноши, пережив неудачу в своих сексуальных отношениях, иногда начинают избегать их, что приводит к развитию комплекса других эмоциональных проблем.

Такой подход «эскапизма» не следует путать с вполне рациональным уходом от занятия проблемами, которые не заслуживают трат сил и нервов, хотя эмоционально притягивают нас к себе, и мы, будучи не способными оторваться от них, находим себе оправдания, что этот вопрос или поведение другого человека нельзя оставлять без внимания.

Здесь психотерапевту очень важно разобраться и помочь осмыслить своему клиенту, когда избегание проблемы является нерациональным самообманом, неврозом, а когда, напротив, является наиболее рациональным поведением (однако в этом случае такое поведение уже не будет называться «эскапизмом» в его психоаналитическом смысле).

РЕГРЕССИЯ. Особого внимания заслуживает такая модель ухода от фрустрирующей ситуации, как *регрессия*.

По классической психоаналитической терминологии *регрессией* называется переход под давлением фрустрации на упрощенную модель поведения.

Психоаналитики обычно под регрессией понимают использование «примитивного поведения», характерного для более ранних стадий развития индивидуума.

Фрейд всегда рассматривал биологические первичные моменты. Он говорил, что очень часто, когда мы видим, что человек любит спать, свернувшись калачиком, — это признак того, что человеку хочется от всех этих ужасов мира уйти обратно в маму, стать эмбрионом, там тепло и хорошо, а в этом мире плохо (правда, тут надо учитывать, что ему может быть просто холодно).

Регресс может рассматриваться и более широко. Человек, не способный решить какие-то серьезные задачи, переходит к более простым. Ему необходимо самоутвердиться. Человек переходит с более интеллектуальной работы на более примитивную и оправдывает себя тем, что там была глупость, а тут

настоящая, мужская работа (иногда, особенно в нашем отечестве, это оправдано, потому что у нас единственная страна, где менее образованный человек может получать намного больше, чем более образованный). При этом человек окончательно не реализуется, обманывая себя и других в том, что ему не нужны высокие потуги.

Подобные моменты прослеживаются в семейной жизни или просто в любовных отношениях, когда человек, где-то обжегшись на партнере достаточно высокого интеллектуального уровня, ищет себе кого-нибудь попроще, чтобы его любили и понимали.

Люди зачастую закапывают свой талант. Видя, что не могут по-настоящему реализоваться, они сразу уходят во что-то более примитивное. Как говорил Экзюпери: «В каждом ребенке мы убиваем Моцарта». И более всего — сами в себе.

Регресс может быть временный, необходимый. От стресса, от временных проблем можно уйти в более простое восприятие. Иногда выпивка упрощает ситуацию, но если ты эту ситуацию начинаешь постоянно упрощать, начинаешь себя обманывать, что все просто, все легко, все хорошо — достаточно только выпить стаканчик, — это уже глупо. А через некоторое время такое искусственное упрощение ситуации входит в привычку и начинает мешать основной деятельности.

По отношению к своей области деятельности человеку необходимо уходить в некую область отдыха, порой даже примитивного, но только в том случае, если после такого временного «регресса» с новыми силами взяться за решение проблемы. Если этого нет, то подобный регресс приведет к деградации. Так бывает, когда человек переходит на менее интеллектуальную работу, затем на еще более простую, не требующего его интеллектуального уровня и профессиональной подготовки. Такой регресс может быть в переходе к все более примитивным партнерам по общению, темам разговоров; книгам и т.д.

Учитывая нарастающие интеллектуально-эмоциональные перегрузки большинства людей и стремление уйти от них хотя бы на время, психотерапевты должны обладать значительным

«меню» (арсеналом) рекомендаций наиболее эффективного ухода, не таящего в себе тенденции к устойчивой *регрессии*. Иначе, казалось бы, вполне рациональное стремление к снятию напряжения может привести к потере способности мобилизоваться в нужный момент для решения реальных проблем, чему будет «помогать» *рационализация*.

Противоположным регрессии в какой-то мере можно считать такой психологический механизм, как *сублимация*, о которой мы поговорим в следующей главе.

Глава 10

Анна Фрейд.

Механизмы психологической защиты. Детский психоанализ

Одним из наиболее интересных и трудно разоблачаемых механизмов психологической защиты, по мнению Анны Фрейд, является так называемая *сублимация*.

СУБЛИМАЦИЯ. Под этим термином в психотерапии подразумевается переключение мыслей и (или) деятельности человека с не решаемой (реально или по его мнению) проблемы на другую, более доступную, при решении которой он как бы компенсирует предыдущую неудачу и частично снижает фрустрацию. Чаще всего сублимация толкает человека идти по более легкому для него пути: получив поражение от более сильного противника, удовлетвориться победой над более слабым; не достигнув успеха в трудном деле, достичь его в более легком (часто даже в ненужном).

Однако разве это не регресс, спросите вы? И при чем тут механизм психологической защиты? В чем состоит мой самообман? В этом-то и штука, что я этот регресс «продаю» себе за прогресс, т. е. убеждаю себя, что я решаю более высокие и практически нужные задачи (а не переключая энергию фрустрации от недостигнутой цели на более доступный объект или вид деятельности).

О сублимации сказано немало и добрых слов. Психоаналитики считают, что большинство выдающихся произведений искусства являются результатом сублимации энергии от фрустрации, связанной с неудачами в личной жизни (чаще всего отвергнутой или потерянной любовью, неудовлетворенным половым инстинктом и т.п.).

Сам Фрейд в качестве примера приводит Леонардо да Винчи, великого живописца, ученого и инженера. Он создал практически невозможное для одного человека, во всем, за что бы

он ни брался, достигал совершенства. В то же время у него отмечено полное отсутствие интереса к сексу. Леонардо даже говорил, что, если бы мы смогли взглянуть отрешенным взглядом со стороны, мы бы увидели, насколько все это выглядит безобразно. Но, видимо, это та же *рационализация*, когда каждый оправдывает свою позицию. Зигмунд Фрейд считает, что Леонардо стал выдающимся именно потому, что у него была полная сублимация сексуальной энергии, даже без внутренней борьбы. Кстати, этим Фрейд оправдывал аналогичную собственную позицию и считал свою поразительную работоспособность тоже результатом сознательной полной сублимации половой энергии уже в сорокалетнем возрасте. Будучи атеистом, он в этом вопросе разделял иудейскую мораль о том, что секс «приличен» только с целью деторождения.

«Биографический психоанализ» показывает, что большинство выдающихся произведений были созданы в период, когда у их авторов была либо утрата любви, либо какое-то разочарование, либо невозможность встретиться с объектом любви. Энергия находила выход в творчестве. В произведениях фантазия дорисовывает то, чего не хватает в реальной жизни.

Психоаналитики любят приводить пример с болдинской осенью Пушкина, когда он рвался к свадьбе с Натали, но был задержан карантинном в Болдине, где за короткое время создал огромное количество потрясающих произведений — «Повести Белкина», часть «Евгения Онегина», часть «Бориса Годунова», много известных стихотворений. Хотя здесь может быть и более прозаическая причина. Пушкин был настолько азартный игрок, что писал: «Если бы мне пришлось выбирать, не играть или не жить, я бы предпочел не жить» или «Есть только одна истинная страсть — это игра». Он играл очень много и азартно, проигрывал сумасшедшие деньги. Его издатель Плетнев давал Пушкину вперед деньги, и поэт должен был ему невероятные суммы. А в Болдине Пушкина никто и ничто не отвлекало — не было ни женщин, ни игорного дома, и он показал чудеса творческой продуктивности. Однако элемент сублимации нереализованного любовного стремления здесь, несомненно, тоже имел место.

Эти примеры и советы должен уметь использовать психотерапевт, поддерживая людей, потерпевших жизненные неуда-

чи, чтобы направить их фрустрационную энергию в конструктивное русло, иначе она может пойти на деструкцию: агрессивность или саморазрушение (алкоголизм, формирование чувства ущербности и т.п.).

Однако *под сублимацией*, как *механизмом психологической защиты*, обычно понимают пустую трату энергии, когда, потерпев неудачу или отказавшись от решения реальных проблем, человек направляет свою активность на самоутверждение в решении надуманных, никому не нужных вопросов, на бесполезную деятельность, на уход от реальной жизни в фантазирование без малейшей попытки воплощения этих фантазий и планов или при бесконечном откладывании этих попыток.

Одной из форм такой сублимации является графомания в различных видах художественного и псевдонаучного творчества, особенно, говоря словами Давида Юма, философской интоксикации, от которой предостерегал еще Платон.

Правда, если это не является проявлением и усугублением шизофренических тенденций и не становится для человека основным занятием, то «терапия творческим самовыражением», даже не находя общественного признания, может приносить определенное снижение фрустрации. Однако каждый такой случай должен рассматриваться отдельно.

ПРОЕКЦИЯ. Термин проекция происходит от английского слова *projection* и переводится на русский язык как «выброс».

Впервые применивший этот термин в психотерапии З. Фрейд считал, что подсознание, прорываясь через контроль нашего сознания, как бы выбрасывает истинную информацию, по которой мы можем судить об определенных скрытых, но глобальных психологических особенностях и тенденциях личности.

Термин *проекция* стал особенно популярен в психологии, психотерапии и психиатрии после теоретического обоснования Р. Мюрреем в 1939 г. такого исключительно распространенного в наше время направления психодиагностики, как *проективные тесты*, которые широко применяются для изучения сферы бессознательного.

Проекция — это как бы перемещение одного на другое, когда я переношу свои качества на другого человека.

Напоминаю, что механизмом психологической защиты не считается сознательный обман другого, а лишь самообман, ког-

да сознание человека прячет истинную причину конфликта или невроза и выдвигает более удобную для оправдания моего поведения или бездействия в моих собственных глазах, а уже потом в глазах других.

Здесь, как и в предыдущих случаях, следует помнить, что некоторая степень проектирования собственных качеств на других людей присутствует у всех нас. Нас часто огорчает, то что близкий человек не переживает или не ведет себя так, как я. Это результат проекции. Мы уверены, что он видит и чувствует ситуацию так же, как мы. Но почему же тогда он говорит или поступает не совсем так или даже совсем не так, как нам хотелось бы?

Мне в семейных консультациях очень часто приходится сталкиваться с типичной проекцией. Когда говоришь по отдельности с какой-то парой, то обычно один обвиняет другого в своих собственных недостатках. Причем делается это с полной убежденностью в своей правоте. Конфликтующие супруги говорят об одних и тех же фактах, никто не врет и в то же время каждый видит только свою правоту и обвиняет другого почти всегда в том же, в чем тот обвиняет его. Естественно, что такая позиция мешает клиенту увидеть реальную проблему в себе и в других и соответственно вместо ее решения приводит к усугублению. В свою очередь, **психотерапевт, обнаружив в клиенте тенденцию к проекции, может лучше понять его, анализируя его высказывания о других людях, в которых он будет невольно фиксировать свое внимание на собственных психологических особенностях (в первую очередь недостатках) и тенденциях.**

АУТИЗМ. Этот термин имеет несколько различное применение в психиатрии и психотерапии. Если в психиатрии он означает серьезное и почти неизлечимое психическое заболевание, при котором больной настолько замыкается в себе, что практически не выходит на контакт и не подлежит никакой коррекции, то в психотерапии *аутизм* — это лишь тенденция к такому «самозамыканию», снижение общительности до минимума, постоянное стремление к уходу от активной деятельности, самоизоляции.

Если у психически больного аутиста эта самоизоляция неосознанная, чаще всего врожденная особенность, то клиент пси-

хотерапевта с тенденцией к аутизму может осознать эту тенденцию, понять с помощью психотерапевта, что такая жизненная позиция не решает, а лишь усугубляет его проблемы и наметить пути выхода из этой самоизоляции.

Обычно такой клиент не вообще не воспринимает окружающую действительность, а лишь уходит от контактов, касающихся наболевшей проблемы, просто отказываясь видеть ее реально и предпринимать какие-либо шаги к ее решению.

Однако психотерапевту следует помнить, что практически каждый из нас хотя бы в «микровиде» сталкивался с таким нежеланием видеть и решать реальные проблемы.

Важно разобраться, где вмешательство психотерапевта реально необходимо и обозначившаяся тенденция к уходу «в себя» может привести к необратимым последствиям в плане усугубления проблем и перехода аутизма от тенденции до болезни.

Некоторые авторы к таким «механизмам защиты» относят юмор, как осмеяние проблемы, которую мы не можем преодолеть, а вынуждены терпеть (не зря самые острые анекдоты появлялись при авторитарных, подавляющих свободу личности режимах), а также *альтруизм* (когда, не имея возможности или смелости наказать зло, мы оправдываем это любовью к ближнему).

ЮМОР (его Анна Фрейд не выводила, он был добавлен потом). Да, оказывается, юмор может быть механизмом психологической защиты. Мы можем высмеять то, чего не можем достичь (как в рационализации). Человек выдающийся будет смотреть на других и восхищаться, а человек, не реализовавший себя, будет сидеть и над всеми посмеиваться, т. е. он попытается сублимировать свое чувство неполноценности, не реальными стараниями «повысить» себя, искусственно занижая фон, т. е. более успешных людей и их заслуги. Так как механизмы психологической защиты не осознаются самим невротиком, то ему кажется, что успехи других ничего не стоят, однако он обидится, если вы даже очень вежливо спросите: «А чем ты лучше, какими конкретными делами?» Эта обида и будет, по Фрейду, проявлением сопротивления, анализ которого является исключительно важной частью работы психоаналитика по преодолению невротической защиты и направлению высвобожденной энергии на реальное решение проблемы.

АЛЬТРУИЗМ. Что может быть прекраснее любви к человеку? Однако иногда и любовь к человеку, а точнее, к человечеству тоже может быть защитной реакцией, т. е. свою скрытую агрессивность, конфликтность, неприязнь к конкретным людям я оправдываю абстрактной любовью к человечеству или к Богу. Дали бы мне власть, я бы растерзал все человечество, но раз у меня ее нет, то я всех вас люблю, т. е. когда скрытно-агрессивный человек не может кого-то, а то и всех уничтожить или хотя бы наказать, он внушает себе, что это делает не из слабости, а из любви к ближнему, и загоняет свою нереализованную злость в невроз альтруизма или любви к Богу.

Опять же первая реакция всегда действительно защитная, но только если это временная амортизация, если я, может быть, потом пойму, что добрым быть хорошо, что передо мной открылись двери, которые я считал навсегда закрытыми, то я действительно, возможно, таким стану. Но если я постоянно изображаю улыбку, а внутри меня скребут кошки, это ведет к серьезным психосоматическим нарушениям.

Идеальный вариант — примирение с реальностью. Мы должны пойти на какие-то взаимные уступки. С одной стороны, реальность, которую мы не хотим принять в таком виде, с другой стороны — мы, не соответствующие этой реальности. Всегда нужны действия, потому что все неврозы возникают от бездействия. Я продолжаю считать себя замечательным, но никакие мои дела это не подтверждают — невроз растет. Есть прекрасная поговорка: «Не всякое действие приносит успех, но не бывает успеха без действия».

Конечно, в какой-то мере юмор и альтруизм можно отнести к *рационализации*, но тогда их надо выделить в пределах понятия рационализации — эти «механизмы» вполне заслуживают самостоятельного рассмотрения (что, кстати, делал и Фрейд, особенно по отношению к юмору).

Итак, резюмируем. *Механизмы психологической защиты* «Я» получили такое название, потому что сначала они действительно выполняют защитные функции. Защищают мое самолюбие, мою личность. Путем мелкого самообмана они позволяют мне не потерять к себе уважения, уверенность в себе, каким-то образом оправдать любимого человека, который, может быть,

и не заслуживает оправдания. В конечном итоге мы получаем амортизационную систему, которая помогает нам создать некий буфер между нашим Я и трудноприемлемой реальностью.

Когда же механизмы психологической защиты становятся вредными? Как только они настолько глубоко проникают в нас, что мы уже не осознаем их, а берем на вооружение как «глухую защиту» своего неправильного поведения или бездействия, которые не позволяют мне увидеть и решить реальные проблемы семейной и личной жизни. Задачей психоаналитика является тонкое тактичное разоблачение моих самообманов, без чего решение моей проблемы невозможно.

Перечисленные способы поведения и его объяснения — лишь основные из наиболее типичных приемов самообмана, когда клиент оправдывает свой уход от решения реальных жизненных проблем. Это стремление можно охарактеризовать как желание «менять ситуацию, ничего не меняя».

Естественно, что такие подходы не ведут к решению проблемы и обретению «субъектности» (самостоятельной творческой активности), а напротив, сохраняют и усугубляют зависимость от проблем, порождающих фрустрацию и нерациональное поведение.

Все классические направления психотерапии и их методы, несмотря на их многообразие и различие, так или иначе направлены на освобождение клиента от нерациональной (т. е. лишь кажущейся непреодолимой) зависимости, которая и создает фрустрацию (напряжение, неудовлетворенность, нередко страдание) человека.

Психотерапевт помогает клиенту расширить сознание — «как бы с высоты» увидеть пути выхода из лабиринта, казавшегося непреодолимым тупиком, и почувствовать в себе способность самостоятельного выхода из тупиковой ситуации *пассивного объекта* к полноценной жизни *активного субъекта*.

Важно отметить, что Анна Фрейд является представителем такого психоаналитического направления, как *Эго-психология*. Из наиболее известных представителей этого направления можно отметить Эрика Эриксона и в какой-то мере Карей Хорни, которым будут посвящены отдельные главы.

Что же такое *Эго-психология*, чем она отличается от других видов психологии? У большинства сложилось мнение (в том

числе по работам самого Фрейда), что психоанализ — это в основном работа с «оно», работа с бессознательным. Анна Фрейд подчеркнула, что работа с «оно» не самоцель, а ступенька к тому, чтобы лучше узнать «я» и помочь ему. Фрейд тоже не видел бессознательное самоцелью, но он не считал нужным это объяснять до деталей. Психологию бессознательного он изучал именно с позиции «я». Согласно Зигмунду Фрейду, задача психоанализа состоит в том, чтобы высветить темный подвал нашей души, выявить его, помочь в нем разобраться, осознать его и тогда сюда придет ясность. Он всегда шел к ясности и говорил, что главное примирить себя с реальностью. Все наши проблемы идут оттого, что мы не хотим признать реальность и мучаемся от этого.

Примерно этой же позиции придерживался и Юнг, что в конечном итоге главное — гармонизация сознания и бессознательного, так как они все время находятся в конфликте. Юнгу к восьмидесяти годам удалось добиться этого, и, когда у других людей идет распад личности, он наоборот обретает полную гармонию. Он, наконец, смог примирить свое бессознательное со своим сознанием. Для этого надо найти компромисс, уметь оценить реальность и преодолеть *механизмы психологической защиты*.

Проводя серьезнейшую собственную научную и практическую работу, Анна всегда считала своей главной миссией служение психоанализу Зигмунда Фрейда и максимальную помощь отцу во всем.

Анна Фрейд мужественно пережила период нацизма. Когда ее вызвали на собеседование, после которого многие отправлялись в концлагеря, она пошла туда спокойно, но прихватив с собой яд, который намеревалась принять при таком решении. Единственное, что ее мучило, — кто же будет с отцом, для которого она стала главным соратником и опорой. Но судьба пощадила ее на благо всем нам.

Напомним, что Зигмунд Фрейд был захвачен нацистами в Вене. Сначала в Германии сжигают его книги, и он мрачно шутит: «Какой прогресс — раньше сожгли бы меня, теперь сжигают только книги». Но жизнь оказалась мрачнее юмора, его действительно могли сжечь, как многих его коллег и родственников, погибших в нацистских концентрационных лагерях.

Фрейд был арестован, была арестована его жена, его дети. Только благодаря заступничеству коронованных особ и послов многих стран мира его разрешили выкупить. За него заступалась французская принцесса Мария Бонапарт, за него заступались и английские, и американские послы, и ведущие деятели со всего мира.

В то время Германия еще не вступила на путь открытой войны со всем миром, поэтому Фрейду с семьей разрешили уехать через Париж в Лондон. Они приезжают в Лондон, в это время уже начинается война, в которую вступает и Англия. Анна становится главным помощником и единомышленником уже безнадежно больного отца, берет на себя всю работу по подготовке к изданию его трудов, ведению деловой переписки, решает организационные вопросы психоаналитического сообщества. И к тому же ведет огромную благотворительную работу с детьми — жертвами войны. Собирает беспризорников и детей, нуждающихся в материальной и психологической поддержке, занимается их реабилитацией, преодолением того, что позже будет названо *посттравматическим синдромом*, особенно после ночных бомбежек.

Изыскивает для этого спонсоров, объединяет добровольцев-энтузиастов. Она собирает детей, устраивает своего рода детские садики, работает с ними, играя, снимает с них стрессы, начинает рассматривать возможности применения к детям некоторых психоаналитических подходов.

Считается, что первым толчком к детскому психоанализу была работа самого Зигмунда Фрейда. Это был анализ фобий пятилетнего мальчика, который Фрейд проводил по переписке с отцом ребенка. Но это был, пожалуй, единственный известный случай применения самим Фрейдом психоанализа к ребенку.

В чем специфика детского психоанализа Анны Фрейд? Это не просто психоанализ, примененный к детям. Начальный этап психоанализа взрослого человека — это убедить его, что ему нужно пройти этот психоанализ. Надо показать, что в его поведении, в его поступках есть что-то неадекватное, что-то очень мешающее, что необходимо устранить, и он сам, добровольно хочет это сделать. Так же как мы говорим, что бесполезно лечить алкоголика, если он сам этого не захотел.

У ребенка же совсем другое дело. От беспокойного ребенка мучаются окружающие, но он не чувствует себя ненормальным, он не видит у себя проблем. У него нет взгляда со стороны. Ребенок сам не придет к психоаналитику, его приведут родители, а он будет дурачиться или говорить, что ему это не нужно.

Если ребенок не настроен на серьезную работу, какой же может быть психоанализ? Здесь Анна Фрейд проявляет совершенно ангельское терпение. Она не ведет вообще никакого разговора о психоанализе, первые несколько сеансов играет с ребенком, входит к нему в доверие. Ребенок уже начинает спрашивать родителей: «Когда мы пойдем к тете Анне?» Это то, что авторы НЛП (Ричард Бендлер и Джон Гриндер) называют пристройка, только здесь идет более тонкая, длительная работа (я ничего плохого не хочу сказать про НЛП, в хороших руках отдельные фрагменты работают, но очень часто это верхушечные знания, которые приносят больше вреда, чем пользы).

Например, приводят к Анне Фрейд одну девочку (после долгих уговоров). Девочка считает себя нормальной, но иногда в ней просыпается чертик, и этот чертик творит что-то такое, что всем не нравится, а ей самой нравится. Предстоит длительная работа, чтобы показать, что этот чертик мешает девочке, и что если «мы с тобой этого чертика вылечим и сделаем из него ангелочка, то тебя будут еще больше любить, у тебя будет еще больше друзей, больше игрушечек... давай мы с ним поработаем».

Привели мальчика, который, конечно, не хотел никакого психоанализа. Он побегал и залез под стол. Анна Фрейд делает вид, что все нормально, сидит, занимается своими делами. Мальчик начинает высовывать нос: что там происходит? Тут Анна Фрейд сама залезает к этому ребенку под стол, они там сидят, и начинается беседа.

Важно добиться привязанности от клиента, потому что психоанализ — это установление «любовных» (в христианском смысле) отношений. Ребенок должен полюбить психоаналитика, он должен хотеть к нему прийти еще раз. Анна Фрейд это завоевывает, причем не какими-то подарками (как мы нередко, завоевывая, портиим наших детей). Например, мальчик говорит, что умеет показывать фокусы, а у нее в запасе была куча

самых разных фокусов (которым она специально для этого выучилась уже во взрослом возрасте), куча самых удивительных историй, которые она постоянно дополняет и сама сочиняет с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Она научилась включать в эмоциональный контакт и заинтересовывать самых трудных детей, с которыми родители не могли найти общения.

Но мало заинтересовать ребенка собой и своим общением. Далее задача была показать ребенку, что у него есть какая-то часть личности, которая ему мешает, заставить его согласиться с этим и захотеть избавиться от этой мешающей части себя. И только после этого можно рассчитывать на продуктивное психоаналитическое взаимодействие.

Работая с детьми, Анна не касается долгих обсуждений сновидений по Фрейду, считая, что для детского психоанализа это не является необходимым. Если же дети сами заводят разговор о своих снах и фантазиях, Анна всегда старается дать каждому ребенку положительное и обнадеживающее объяснение, оставляя только для себя информацию для более глубокого психоаналитического толкования и коррекции терапевтической работы.

В эмиграции Анна и Зигмунд Фрейд встречаются с замечательной женщиной-психоаналитиком Мелани Кляйн, которая тоже переехала в Англию. Надо сказать, что Мелани Кляйн, в отличие от большинства критиков Фрейда, критиковала Фрейда «слева». Критики Фрейда «справа» говорили, что он слишком большое значение придает биологическим (и в первую очередь, сексуальным) причинам формирования неврозов, не уделяя достаточного внимания социальным факторам. Мелани Кляйн уходила в биологию и сексологию даже больше, чем Фрейд. Она считала, что сексуальный инстинкт является решающим фактором с самого раннего детства, и сосредоточила внимание на символических моментах (по аналогии с толкованием сновидений по Фрейду). Например, она считала, что когда дети играют и у них игрушки сталкиваются, то это символическое замещение полового акта, который они случайно подсмотрели где-то у родителей. Если она видела, что ребенок валит игрушку, то значит, у него развивается Эдипов комплекс, и он хочет занять место отца. Мелани Кляйн была выдающимся пси-

хоаналитиком и, может быть, даже больше работала в русле фрейдовской концепции, чем сама Анна Фрейд. В частности, она, так же как Фрейд, считала, что задача психоанализа — найти причину и довести ее до сознания пациента — дальше, говоря словами Гиппократ, «природа излечит», тогда как Анна Фрейд даже после выявления причины тратила много времени на различные психокоррекционные мероприятия в духе игровой психотерапии.

И хотя у Анны Фрейд и Мелани Кляйн, как у настоящих ученых, были и разногласия, они обе считали, что и в психодиагностической, и в психокоррекционной работе с детьми нет ничего лучше игр. Они утверждали, что «лучший из всех тестов — игры», «ничто так не обнажает сущность ребенка, как игра». Это можно перенести и на взрослых людей. Вы увидите, что, когда человек «заводится» (картежник, любитель спорта), он начинает открывать свою сущность. А для ребенка почти любая игра — это полное отождествление с ролью, и поэтому он очень легко начинает раскрывать свою натуру.

Например, ребенок переносит отношения к нему окружающих на куклы. Если его дома дергают, то он начинает дергать кукол, если он боится учителя, он вызывает к доске кукол и т.д. Через игру можно увидеть, кто честный, кто нечестный, кто трусливый, кто смелый. Некоторые, играя футбол, легко отдают пас другому, а другие даже в невыгодной ситуации не отдают мяч: один склонен к коллективному взаимодействию, другой — нет. Задача психолога определить, что это — неумение или нежелание взаимодействовать с другими, и соответственно избрать стратегию педагогической коррекции.

Наблюдение за играющими детьми — это лучший из всех тестов. Во время игры можно специально выбрать те качества, которые хотелось бы проверить. Бывает, родители думают, что их ребенок никогда никому никаких гадостей не сделает, и вдруг в процессе игры он становится совершенно другим человеком. Даже самые близкие люди могли об этом не знать, а в состоянии эмоционального возбуждения эти черты характера выявились. Конечно, для взрослых труднее придумать такую игру, чтобы они забыли маску и из нее вылезли. Их легче (это, конечно, не лучший вариант) спровоцировать на конфликт. И когда человек начинает немножко выходить из себя, он проявляет свою истинную сущность.

Стоит сказать, что Анна Фрейд была миролюбивым человеком. Несмотря на свержанность, она могла выехать на какую-нибудь конференцию психоаналитиков только для того, чтобы разрешить возникшие конфликты и примирить различные школы психоанализа, сохранить единство международного психоаналитического движения (чего никогда не делал сам Фрейд). Она была хорошим дипломатом, умела находить деньги, когда начинали разваливаться спонсорские поддержки. При этом сама не имела ничего лишнего.

Анна Фрейд выезжает в Америку и читает курс лекций в университете Кларка. Там, где в свое время сам Фрейд читал лекции (это был его первый успех в Америке). Ей присуждают почетное звание профессора. Там же она встречается со многими эмигрировавшими психоаналитиками. Однако тесной дружбы у нее ни с кем не было, может быть, за исключением Эрика Эриксона. Это был выдающийся психоаналитик (а точнее, Эго-психолог), который выделил восемь возрастных кризисов, через которые проходит человек. Он проходил психоанализ у самой Анны Фрейд.

Вклад Анны Фрейд в детский психоанализ поразителен. Ее работа «Детский психоанализ» была издана во многих странах, в том числе и у нас. Вся книга, написанная простым и захватывающим языком, построена на конкретных, живых примерах. В ней вы можете найти многое, что соответствует и вашим детям.

Для Зигмунда и Анны Фрейд психоанализ был как наркотик. Это была страсть постижения тайны, которая является ключом к раскрытию множества загадок не всегда логичного поведения людей от исторических личностей до маленького ребенка. Они занимались психоанализом с таким же вдохновением и одновременно с такой же рациональной скрупулезностью, как Шерлок Холмс — раскрытием преступлений. Не зря Анна Фрейд и ее отец очень любили детективы, а это признак хорошего психического здоровья.

Когда человек только детективы любит, это может свидетельствовать о его ограниченности (или регрессе), но когда человек среди прочей литературы любит почитать и хорошие детективы, таких авторов, как Агата Кристи, или Сименон, или Конан Дойль — это хорошо, это значит, что у него живет

внутри авантюризм, страсть к приключениям. Он не соскучился, он не состарился раньше времени. И Анна Фрейд при всей, казалось бы, тяжелой жизни сохранила эту интересную живинку, за которую ее обожали дети и уважали ученые всего мира.

У Анны Фрейд, по существу, не было личной жизни в общепринятом смысле этого слова. Она полностью посвятила себя отцу и психоанализу. Анна значительно продлила жизнь отца. Она первая узнала, что у него рак горла, присутствовала или была рядом практически на всех его многочисленных операциях, каждая из которых заканчивалась тяжелым кровотечением. Можно сказать, что именно благодаря ее уходу он прожил еще шестнадцать лет. Эти шестнадцать лет были, конечно, мучительными, потому что за это время Зигмунд Фрейд перенес тридцать одну операцию. В конце жизни у него практически вообще отсутствовала гортань, и он общался с миром только через Анну. Она понимала каждый жест отца, систематизировала все его работы, а некоторые и завершила за него, постоянно готовила их к изданиям и переизданиям, читала от имени Фрейда его доклады на международных симпозиумах.

На этих же симпозиумах она представляла и собственные доклады, получавшие исключительно высокую оценку.

То, что Анна Фрейд была избрана почетным доктором и профессором Кембриджа и других именитых университетов мира, было не данью уважения к ее отцу, а признанием ее собственных научных трудов, среди которых главными являются «Введение в детский психоанализ» (1922); «Я и механизмы защиты» (1936); «Норма и патология детского развития» (1965). Хотя сохранение творческого долголетия такого гения, как Зигмунд Фрейд, доработка и издание его трудов, сохранение и расширение международного психоаналитического движения, причем в труднейших условиях, и сознательный отказ из-за этого от личной жизни, наверно, тоже нужно отнести к великим научным подвигам.

Практикум

1. Найдите в своем опыте или в поведении ваших знакомых «механизмы психологической защиты Я».

2. Кратко опишите каждый из этих случаев.
3. Наметьте психокоррекционную стратегию «разоблачения» и преодоления этих защит.
4. Подберите или придумайте *психодиагностические* игровые упражнения для выявления скрытых особенностей характера.
5. Проведите эти упражнения на знакомых детях и опишите, что вам удалось выявить такими играми-тестами.
6. Подберите или придумайте *психокоррекционные* игры, в процессе которых у детей будут формироваться или исправляться определенные особенности поведения.
7. Проверьте, уточните (подкорректируйте) и опишите эти упражнения в виде методических рекомендаций, которые могли бы применять другие.

Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте личный научный вклад Анны Фрейд в развитие психоанализа.
2. Что такое фрустрация?
3. В чем принципиальная особенность невротического поведения?
4. Что такое механизмы психологической защиты «Я»?
5. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные механизмы психологической защиты «Я».
6. Почему мы говорим, что первая функция механизмов психологической защиты «Я» полезна?
7. Когда и почему механизмы психологической защиты «Я» начинают мешать?
8. Какая работа считается началом детского психоанализа?
9. В чем сущность детского психоанализа Анны Фрейд?

Глава 11

Карл Густав Юнг.

Аналитическая психология

По своему значению Карл Густав Юнг (1875—1961) является фигурой, почти равной Зигмунду Фрейдю. Разработанное им психоаналитическое направление называют *аналитической ИЛИ глубинной психологией*.

Надо сказать, что это единственный человек в истории науки, который оказался одновременно признан и учеными, и оккультистами.

К.Г. Юнг родился 26 июля 1875 г. в маленьком местечке на севере Швейцарии, около знаменитого Рейнского водопада.

Прадед К. Юнга был достаточно известен еще во время наполеоновской войны, он возглавлял крупный военный госпиталь, можно сказать, был главным военным врачом Баварии. Брат прадеда был канцлером Баварии. Почему же потомок столь знатных коренных баварцев родился не в Германии?

Дело в том, что дед Юнга был очень многогранной личностью и наряду с медицинским образованием обладал еще и огромным стремлением к лидерству, публицистике, публичным выступлениям, вел достаточно активную политическую агитацию националистического толка. И хотя тогда еще никто не видел ужасов фашистской Германии, тем не менее за националистическую пропаганду он получает 13 лет тюрьмы.

После этого ему запрещается вести какую-либо деятельность в Германии. Тогда его брат находит для него место в Швейцарии, в Базеле, и дед Юнга переезжает туда. Там он работает хирургом. Благодаря своей лидерской натуре он достаточно быстро становится знаменитой фигурой в обществе.

Интересно, что дед Юнга был уверен, что приходится внебрачным сыном Гете. Кстати, Карла Густава Юнга назвали в честь деда, на которого он поразительно походил.

Сам Карл Густав Юнг не настаивал на том, что он правнук Гете в буквальном смысле (хотя многие так считают), но был

уверен, что в нем реинкарнирована душа Иоганна Вольфганга Гете. Действительно, биографы прослеживают у них очень много общего в характерах, интересах и даже определенных психических отклонениях и способах их волевого преодоления.

Что касается отца Юнга, то он тоже был очень интересной личностью, но энергетики деда у него не было. Отец Юнга был по образованию теологом, доктором филологии по восточным языкам. Его пытливый ум увидел то, к чему потом придет Фрейд, — важную скрытую роль бессознательного, которое не всегда «дружит» с нашим сознанием.

Основанием для разочарования в разумности человека у отца Юнга стало понимание факта, что подсознательное или иррациональное достаточно ярко проявляется в сознании не только отдельных личностей, но также и народов, что люди, особенно в толпе, и даже целые народы часто бывают бессмысленно жестоки и безрассудны. Он публикует статьи и обзоры на модную в то время тему об иррациональности «психологии толпы». Разуверившись в человеческом разуме, он обращается к религии, проходит соответствующую подготовку и начинает пасторское служение. Но и там он не находит себя и, будучи знатоком восточных языков, все более интересуется различными восточными эзотерическими учениями.

Что касается матери Карла Густава, то она женщина очень эмоциональная, склонная к перепадам настроения, которая, несмотря на то что происходит из семьи потомственных протестантских пастырей, больше интересуется (как и ее муж) эзотерическими учениями и практиками.

Интересно, что первые воспоминания Юнга относятся к книге с красивыми иллюстрациями богов из эзотерических религий — вместо детских сказок и Библии мать читала ему различные эзотерические истории. Юнг растет в атмосфере, сочетающей в себе догматичную религию, которой формально служит отец, и более занимательных для ребенка религий, которыми увлечена мать, т. е., с одной стороны, у него укрепляется вера в Бога, а с другой — не устраивают подходы, принятые в традиционном христианстве. Юнг начинает интересоваться древними религиями разных стран, смотреть, что было до христианства.

Важно отметить, что его мать была не просто поклонником оккультизма, но одним из известных организаторов раз-

личных спиритических сеансов и собраний медиумов. Юнг растет в этой обстановке и скоро сам начинает проявлять незаурядные паранормальные способности, пророческие сновидения, предсказания и т.п. Благодаря любви к чтению и феноменальной памяти он поражает всех подробнейшими знаниями древних религий, культов, мистерий и оккультных практик. Несмотря на молодость, он становится признанным авторитетом среди любителей эзотерических учений и оккультных наук.

В дальнейшем, став известным психиатром, он осуществит глубокое профессиональное изучение своих паранормальных способностей, а также всех доступных ему медиумов и вынужден будет констатировать у себя и у них различные проявления шизофрении (которые многократно отмечались у многих выдающихся людей). Для непрофессионалов важно пояснить, что термин «шизофрения» в силу его широкой применимости часто рассматривается как синоним слабоумия. Однако это всего лишь одно из его значений. Понятие «*шизофрения*» произошло от греч. *schizo* — расщепление *nphren* — ум, мысль, т. е. расщепление мысли, а фактически речь идет о расщеплении сознания, раздвоении (и дальше большем «размножении») личности, утрате логических связей между мыслями и чувствами. Этот разрыв стереотипов может быть не только у слабоумных, но и у гениальных людей, приводя их к неожиданным озарениям. Термин *шизофрения* ввел в 1911 г. Эжен Блейлер, под руководством которого Юнг напишет первые работы на эту тему (одновременно занимаясь с Фрейдом психоанализом). Блейлер, а за ним и Юнг не отрицали генетической предрасположенности к шизофрении (как одного из факторов развития заболевания).

Это важно отметить, так как отец Карла Густава, периодически впадал в глубокую депрессию, а мать страдала от малой (биполярной) депрессии с перепадами настроения. Это немаловажная информация для правильной оценки всей практической и теоретической работы Юнга, которая (как и учение Фрейда) была во многом вызвана собственными проблемами и попыткой их решения. Это оказалось одной из причин, которая привела Юнга, хотя и не сразу, к посвящению себя психиатрии.

Если добавить еще несколько слов о биографии Юнга, то следует отметить, что он учился в очень хорошей гимназии,

был первым учеником, хотя замкнутым и малообщительным. Его идеалами всегда были герои античных времен, в которых гармонически сочеталось духовное и физическое совершенство. Более того, он вслед за Пифагором и Платоном видит в физическом совершенствовании путь к укреплению психического здоровья, считая, что взгляд на мир и себя «из нездорового тела» не может быть здоровым. (Вспомните русскую пословицу: «В здоровом теле — здоровый дух».) Поэтому Юнг внимательно следил за своим физическим состоянием, закаляя себя и развивая физическими упражнениями свои прекрасные природные данные. Позже он стал как бы олицетворением арийского психотипа немца — высоким, сильным, красивым, умным и поразительно волевым.

Он блестяще учится на медицинском факультете, собирается быть хирургом, ему уже приготовлено место в престижной клинике.

Но однажды, готовясь к зачету по разделу «Психические болезни», он встречает фразу Крафта—Эбинга о том, что *шизофрения — это болезнь личности*. Юнг вспоминает, что эта фраза озарила его как молния и определила его дальнейшую профессию — психиатрия.

Что же так потрясло Юнга в этой фразе? Дело в том, что в медицине тех времен бытовало мнение, что все психические болезни имеют органический характер (наследственное, травматическое или инфекционное поражение нервной системы), практически неизлечимы, и уж тем более методами психологии и психотерапии. Утверждение выдающегося психиатра Крафта—Эбинга, что шизофрения — это болезнь личности, а не нервной системы (по крайней мере, во многих случаях), открывало возможности применения значительно более широкого арсенала подходов к ее лечению.

Напомним, что эта проблема была актуальна и для самого Юнга с его трудной наследственностью и домашней атмосферой периода раннего детства. С этого момента и до конца дней Юнг работает главным образом как психиатр, сначала под руководством Эжена Блейлера, а затем и самостоятельно разрабатывая проблему шизофрении и ее лечения. Даже к Фрейду он приходит в поисках новых путей разрешения этой проблемы и лишь потом «входит во вкус» разработки собственного пси-

хоаналитического направления, соединив в нем свои многосторонние научные увлечения.

Итак, Юнг уходит от практически готовой и престижной карьеры хирурга в весьма сомнительную в медицинских кругах того времени профессию — психиатрию, да еще не с медицинским (органическим), а психологическим подходом к диагностике и лечению нервно-психических заболеваний.

В этом весь Юнг — если он чувствовал «зов судьбы», его ничто не могло остановить, никакие престижные или материальные соображения. Так же в дальнейшем он откажется от предложения Фрейда стать полномочным наследником его психоанализа, к этому времени уже всемирно признанного, имеющего четкую международную организацию.

Это давало ему власть, славу, стабильное материальное положение и ставило его в истории психотерапии на второе место после великого Фрейда. Но вот этого второго места он и не захотел. И не столько из-за тщеславия, сколько из-за «зова судьбы» к собственному пути или, говоря его терминологией, к реализации «самости» — истинной сущности индивидуума.

Юнг не был прямым учеником Фрейда и пришел к нему как психиатр в поиске психологических подходов к лечению нервно-психических заболеваний. До этого было знакомство с работами Фрейда, переписка, договоренность о встрече. Встреча перешла в беседу двух невероятно эрудированных и творчески мыслящих врачей-практиков, наконец-то встретивших достойного собеседника. Эти два не очень-то общительных человека проговорили друг с другом без остановки 13 часов и расстались в полном взаимном восхищении. В этом же 1911 г. по предложению Фрейда Юнга избирают президентом Международного психоаналитического сообщества. Это вызывает ревность и недовольство Адлера и других венских коллег Фрейда. Фрейд приглашает Юнга в совместную поездку с лекциями в • Соединенные Штаты. С этого начинается распространение психоанализа в Америке, хотя Юнг уже не является безоговорочным пропагандистом фрейдизма, а при всем искреннем уважении к нему начинает отстаивать собственные научные взгляды.

Можно сказать, что недолгое сотрудничество Юнга и Фрейда оказалось взаимовыгодным. Юнг благодаря Фрейду бы-

стро завоевал всемирную славу, а Фрейд благодаря швейцарскому немцу Юнгу, с его харизматической внешностью и невероятной эрудицией, выводит психоанализ из узкого кружка венских врачей-единомышленников на мировую арену.

Но вот когда Фрейд, сделал Юнгу предложение стать не просто президентом общества (т. е. выборным администратором), а полным наследником Фрейда, он отказался, хотя знал, что это приведет к разрыву с Фрейдом.

Фрейд требовал от Юнга дать клятву, что он будет отстаивать как незыблемые догмы положения о ведущей роли сексуального инстинкта в развитии неврозов, о стадиях ранней детской сексуальности и об эдиповом комплексе. Юнг же, признавая эти положения, как заслуживающие внимания, отказывался считать их непогрешимыми и недискутируемыми. Более того, он считал, что психоанализ существенно сужает свои возможности, фокусируясь на этих проблемах как на основных.

Под *libido* Юнг, в отличие от Фрейда, понимал не только энергию сексуального инстинкта, но объединенную силу всех первичных жизненно важных потребностей, а проявления эдипова комплекса считал частными случаями.

К тому же Юнг, для которого психоанализ был не единственной сферой деятельности, стремился к никогда не поощрявшейся Фрейдом излишней самостоятельности, выразившейся в расширении сферы психоанализа далеко за рамки классического фрейдизма.

Юнг включил в него изучение и толкование мифологии, различных, в первую очередь восточных религий и культовых ритуалов и даже теоретизирование вокруг парапсихологии и алхимии, что уж было совсем неприемлемо для Фрейда, считавшего себя последовательным материалистом.

Фрейд сам глубоко изучал корни формирования бессознательного в историческом развитии человечества (см. «Тотем и табу», «Моисей и единобожие» и др.), но всегда придерживался строго материалистического толкования.

Фрейд считал религию массовым неврозом (что не помешало в последующем теологам попытаться соединить фрейдизм, как модное и привлекающее интеллигенцию течение, с различными направлениями религии), а Юнг всегда был верующим человеком, хотя не в строго конфессиональном смысле.

Он утверждал, что психологи, вне зависимости от их личного отношения к религии, не могут игнорировать присущую всем народам во все времена потребность в религиозности, как одну из важнейших потребностей человека, нереализованность или неудовлетворительная реализованность которой часто является причиной неврозов.

Воинствующим атеистам Юнг указывал, что раз уж эта потребность у людей существует, то следует «официально» признать Бога, «иначе люди начнут поклоняться чему-нибудь глупому и несуразному». Что мы и имеем в виде различных сект, самозванных «пророков» и доморощенных «религиозных философов».

Итак, короткий, но очень продуктивный для всего психоанализа период сотрудничества Фрейда и Юнга закончился в 1913 г. Они обменялись письмами о несовместимых расхождениях во взглядах и в том, что не имеют друг к другу никаких претензий. Расстались они корректно. Фрейд в своих работах Юнга практически не упоминал, а Юнг (в отличие от другого великого «отступника» Адлера), даже высказывая критические замечания в адрес различных положений Фрейда, всегда отзывался о нем исключительно уважительно.

Юнг очень болезненно переживал разрыв с Фрейдом, который у него совпал с периодом длительной депрессии, а возможно, и спровоцировал ее. Он вынужден был на время прекратить активную работу, но не бездействовал, а мужественно боролся с депрессией своими методами.

Юнг еще от матери унаследовал внимательное отношение к сновидениям и любовь к их толкованию. В отличие от Фрейда, который видел в сновидениях лишь неотрагированные переживания прошлого, Юнг считал, что они несут определенную информацию и о будущем. Он говорил, что почти все важнейшие решения жизни принимал, «посоветовавшись со снами», а точнее, со своим подсознанием, в котором, по Юнгу, и находится наша *самость — истинная сущность, требующая реализации.*

Выход из депрессии он тоже связывает со сном. Ему приснился труп на земляном полу, который вдруг зашевелился и был резко отброшен мощным фонтаном яркой крови. Большинство, наверное, испугались бы такого сна, а Юнг встал бодрый

и сказал: «Депрессия кончилась. Этот труп был авторитет Фрейда, который давил на меня, но теперь отброшен фонтаном свежей крови моих собственных идей».

И Юнг пошел своим путем. Страстное увлечение историей, религиями, философией и медициной сделали свое дело: синтезировав эти интересы, Юнг дополнил психоанализ учением о *коллективном бессознательном*. Напомним, что у Фрейда, несмотря на его глубокие исторические экскурсы («Тотем и табу», «Психология масс и анализ человеческого «Я» и др.), речь идет главным образом об индивидуальном бессознательном.

Что же такое «коллективное бессознательное» по Юнгу?

Он считал, что индивидуальное бессознательное не существует само по себе, а как бы «плавает в океане коллективного бессознательного». Это вполне логичное предположение. Юнг обладал тем, что мы называем *хололизмом* восприятия, т. е. постоянно присутствующим ощущением того, что во Вселенной «все связано со всем» в едином Космосе.

При этом мы вкладываем в слово «Космос» его изначальный смысл, который ему придавали древнегреческие философы, которые называли Космосом эволюционно возникший из Хаоса Порядок во Вселенной, которому подчиняется все и вся от малого до великого.

Поэтому не только логично, но и вполне «материалистично» и «диалектично» предположить, что и человеческая психика, включая ее бессознательную часть, несмотря на ее индивидуальную неповторимость, не изолирована. Она подвержена влиянию как по вертикали — от предыдущих поколений, так и по горизонтали — от социума.

При этом генетическое влияние — передача определенной наследственной информации — в наше время уже никем не оспаривается (дискутируются лишь степень и характер такого наследственного влияния).

Юнг ввел в теорию коллективного бессознательного понятие «*архетипов*». Справедливости ради следует отметить, что этот термин употребляли еще Платон, Аристотель и их последователи.

В более позднее время к понятию архетипов обратился Иоганн Вольфганг Гете, который был не только великим поэтом и драматургом, но многие годы занимался серьезнейшим

изучением развития жизни на Земле и собрал уникальную коллекцию растений.

Оригинальные выводы Гете, во многом не совпадавшие с эволюционной теорией происхождения видов Чарльза Дарвина, послужившие Рудольфу Штайнеру основой для создания антропософии и встречающие в наше время много сторонников среди известных ученых, требуют самостоятельного рассмотрения, что не входит в задачу нашей работы.

Мы лишь подчеркиваем, что понятие архетипов введено не Карлом Юнгом, как пишут некоторые популяризаторы его учения, но, безусловно, именно у Юнга оно обрело тот психологический (психоаналитический) смысл, который ему придается в глубинной психологии и психотерапии.

Научные достижения Юнга получили дальнейшее развитие в «скрещении» с гениальным открытием Фрейда о важнейшей, а нередко и доминирующей роли бессознательного. Поэтому вкратце покажем «второй корень» (первый — это фрейдовское бессознательное), лежащий в основе архетипов Юнга.

Платон, Аристотель и Гете (мы называем лишь тех, кто внес принципиальный вклад в толкование архетипов) считали, что в природе все ее многообразие не развилось (как это впоследствии утверждал Дарвин) из какого-то одного первичного, неизвестно откуда взявшегося элемента жизни (кстати, сам Дарвин допускал в качестве одной из гипотез первичный толчок Бога), а каждый вид растительного и животного мира имел свой архетип — идеальную модель, как бы замысел архитектора (Космоса, Высшего Разума, Бога).

Помните, Евангелие от Иоанна начинается в русском и в ряде других переводов фразой: «Вначале было слово». Но ведь «логос» может быть переведен не только как «слово», но и как «изначальное знание», «первоидея».

Так, может быть, правильнее (а с точки зрения Платона это, безусловно, так) перевести «Вначале была идея» (замысел, план создания мира), а потом уже ее реализация. «Каждой твари по паре...» — не есть ли это фигуральное обозначение архетипов всех видов, которые потом уже получили определенное развитие и изменение, но именно в пределах идеи каждого вида, а каждый вид развивался и совершенствовался в пределах своего архетипа?

Эта спорная, но, по мнению многих серьезных ученых, имеющая право на существование гипотеза, безусловно, оказала влияние на модификацию психоаналитических взглядов Карла Юнга, хотя он внес в понятие архетипов много принципиально нового, своего, именно психологического и психоаналитического.

Архетипы Юнга — это существующие у различных народов (во многих случаях весьма схожие между собой) некие общие формы мысленных представлений об отце, матери, вожде, мифологических персонажах сказаний и преданий, олицетворяющих различные стихии и силы добра и зла. Разумеется, у каждого конкретного человека эти общеплеменные или общенациональные архетипы наполняются каким-то своим индивидуальным содержанием, но все равно какие-то общие основополагающие черты остаются и объединяют вокруг себя данные человеческие общества, их моральные и нравственные ценности, являются объектами преклонения, надежды или страха.

Юнг провел колоссальную работу по изучению истории, мифологии, ритуалов и традиций разных племен и народов. На основании обработки бесчисленных материалов ему удалось выделить шесть принципиальных архетипов, имеющих у разных народов различные названия, но объединенных некоторой принципиальной общностью черт. Поэтому названия архетипам он дал не по их народным названиям, а по типам, отражающим определенную, явно отличающую их от других психологическую сущность.

Шесть основных архетипов: *Персона*, *Эго*, *Тень*, *Анима* и *Анимус*, *Самость*. Причем все эти типы одновременно живут в каждом из нас, занимая свое место и одновременно, так или иначе, взаимодействуя друг с другом, поддерживая или мешая, противореча друг другу.

Под термином **Персона** Юнг подразумевает наше видение, принятие самого себя, своего характера по отношению к внешнему миру. Как мы ведем себя с разными людьми, в разных местах, при разных обстоятельствах. Какой свой внешний облик мы стараемся преподать другим. При этом важно помнить, что речь идет именно о нашем представлении о себе в обществе, своем внешнем облике, поведении, о том, какое впечатление мы производим на других.

Это совсем не значит, что наши представления по всем этим параметрам объективны и другие действительно воспринимают нас такими. Речь идет именно о том, что *это мы считаем*, что производим такое впечатление. Это наше мнение о себе может совпадать или не совпадать с реальностью и мнением о нас других.

Следующий важный архитипический термин — **Эго**.

Этим термином Юнг определяет *центр нашего сознания*, который (как мы считаем) контролирует и направляет наше поведение логично и целенаправленно в соответствии с нашими целями и объективными обстоятельствами.

Снова обращаем ваше внимание, что речь идет о том, что *это мы так считаем*, но это наше мнение и даже уверенность могут, как и в предыдущем случае (с Персоной), совпадать, а могут и не совпадать с реальностью.

Тень — это тоже центр, но уже не сознания, а нашего *индивидуального бессознательного*, фокус для материала, который был вытеснен из сознания. Он включает тенденции, желания, воспоминания и переживания, которые отрицаются индивидуумом как несовместимые с ним или противоречащие социальным стандартам и идеалам.

Понятиями **Анима** и **Анимус** названы архитипические для данного народа (общности) и преломившиеся через индивидуальное сознание бессознательные ориентиры на то, чему должны соответствовать (внешностью и поведением, моралью и психологией) «настоящая» женщина (Анима) и «настоящий» мужчина (Анимус).

Эти принятые в данном народе, нации, сообществе образцы, требования, *экспектации* (ожидания определенного типа внешнего облика и поведения) в значительной мере дают еще один, производный от них тип взаимоотношений между мужчинами и женщинами: отношения мужчины к женщине (и ожидания от нее определенного типа отношения к себе), и наоборот.

Повторяю, эти типичные для данного социума *паттерны* (образцы, модели) претерпевают определенную трансформацию в индивидуальном сознании в связи с личностными особенностями и жизненным опытом каждого человека, но сохраняют общность основных черт для данного социума. Именно с позиций отношений и традиций социума влияют на восприятие этих

моделей каждым индивидуумом и в значительной мере определяют психические и поведенческие реакции на собственное или чужое отклонение от принятых в данном социуме критериев.

Особое, центральное место среди выделенных Юнгом архетипов занимает так называемая **Самость**. *Самость* как бы организует и защищает целостность и упорядоченность личности.

Именно здесь происходит адаптационное и координационное взаимодействие бессознательного и сознания, которые находят компромиссы, по возможности устраняют или смягчают противоречия между общественными требованиями и инстинктивными проявлениями, т. е. не только примиряют биологические потребности и социальные нормы, но нередко и объединяют их усилия.

Например, агрессивность может быть трансформирована в напористость в достижении социально приемлемых и даже престижных целей: победы в соревнованиях, первенства в искусстве, бизнесе, политике, в упорном самосовершенствовании и т.п.

На *самости* лежит ответственнейшая задача сохранения целостности личности, она примиряет и координирует сознание и бессознательное. Именно когда *самость* не справляется с этой задачей, и возникают различного рода внутренние конфликты, неврозы, нервно-психические отклонения, комплексы, срывы и даже тяжелые психические расстройства.

В настоящее время в психологию и психотерапию прочно вошли понятия **экстраверсия и интроверсия**, характеризующие различную направленность личности, а точнее, внимания, мыслей, нервно-психической энергии человека: вовне — на внешние объекты и действия или вовнутрь — на самопереживание, самоуглубление, рефлекссию.

Как уже ясно из самих названий, внимание и деятельность экстраверта направлены вовне, а интроверта — в свой внутренний мир.

Естественно, и это подчеркивал Юнг, в природе не может существовать «чистых» экстравертов и интровертов. Речь идет лишь о преобладании определенного типа психических состояний и поведенческих реакций.

Самый яркий экстраверт, живущий внешней жизнью, периодически уходит в себя, в свои переживания и размышле-

ния. Так же и наиболее самоуглубленный интроверт, если он не страдает аутизмом (уже не в психоаналитическом смысле одного из механизмов защиты невроза, а как классический психиатрический диагноз тяжелого психического заболевания), периодически переключает свое внимание и действия на внешние объекты.

Кстати, именно в этом часто встречается ошибка не только «непсихологов», но даже некоторых начинающих психологов, в основном студентов первого курса. Уж очень хочется в результате тестирования выявить, кто же я или мой знакомый — интроверт или экстраверт. Такое категорическое ожидание обычно приводит к сомнению в правильности тестирования при сопоставлении с реальными жизненными впечатлениями о себе или другом тестируемом.

Это абсолютно нормально: у каждого экстраверта найдутся интровертивные моменты и реакции, и наоборот. Более того, как показывает статистика исследований, проведенных американскими учеными на большом количестве студентов университетов, примерно у одной трети людей *экстравертивные* и *интровертивные* признаки ярко не выражены либо распределены равномерно. Таких людей называют амбиверты.

Типичная ошибка начинающих «тестологов» — попытка непременно отнести себя или другого к *холерикам*, *сангвиникам*, *флегматикам* или *меланхоликам*, к *левополушарным* или *правополушарным*, или к одному из типов личностных акцентуаций, которые в чистом виде практически не встречаются.

Довольно часто личностные черты и состояния оказываются распределены достаточно равномерно, без преобладания какого-то определенного типа. Если все же на основании тестирования или наблюдения их относят к той или иной категории, то следует помнить, что речь идет лишь о преобладании какого-то типа.

При этом для серьезного анализа и тем более практических рекомендаций следует внимательно проанализировать и учесть степень «замешанности» в данный контекст личностных черт и состояний других смежных типов и реакций.

Такое же «рассудительное» отношение должно быть и к другой разработкой К. Юнгом интересной классификации людей по типу доминирования одной из четырех психологических функций: *ощущения*, *интуиции*, *эмоций*, *мышления*.

Соответственно можно говорить об *ощущающем, интуитивном, эмоциональном и мыслительном типе личности.*

В какой-то мере это наблюдение является предтечей выводов Ричарда Бэнглера и Джона Гриндера, авторов **нейролингвистического программирования (НЛП)** о преобладании у людей той или иной модальности восприятия (визуального, слухового, кинестетического и др.).

Вообще надо сказать, что Юнг оказался генератором идей для целого ряда последующих психотерапевтических направлений. Так, по Юнгу, каждый индивидуум обладает стремлением к **индивидуации**, или саморазвитию. Он употребляет именно термин «индивидуация», а не индивидуализация, наделяя его несколько отличным содержанием.

Индивидуацией Юнг называл процесс реализации «самости» — истинной сущности индивида в целостной гармонической личности.

Так как каждая личность — неповторимая, обусловленная уникальной комбинацией биологических (врожденных) и социальных (приобретенных) воздействий, то индивидуация подразумевает не что иное, как «путь к себе», становление истинным собой (или, по крайней мере, движение в этом направлении), т. е. речь идет о самореализации — процессе развития целостности и как бы высвобождения личности из мешающих пут. По Юнгу, процесс аналитической психотерапии в какой-то мере представляет собой «западную йогу», в которой высвобождение истинной сущности человека и является освобождением его от невроза и душевной дисгармонии.

Это очень близко к тому, что составило в дальнейшем основу **гуманистической терапии** и особенно **теории самоактуализации** Абрахама Маслоу об изначально заложенной в человеке тенденции к саморазвитию, к самоактуализации, к самореализации.

Многие понятия целостности личности по Юнгу во многом перекликаются с отдельными положениями **гештальтпсихологии** и **гештальттерапии**. Позже мы подробнее остановимся и на этих интересных и вполне самостоятельных направлениях.

Мы лишь хотим подчеркнуть еще раз, что в классических направлениях психотерапии в принципиальном смысле больше общего, чем различного. Влияние таких выдающихся ученых,

как Зигмунд Фрейд и Карл Густав Юнг, питало и продолжает питать идеями различные психологические и психотерапевтические направления и школы, даже те, которые возникли, подобно гештальттерапии Фредерика (Фрица) Перлза, на основании критики классического психоанализа.

Но вернемся к Карлу Юнгу в плане конкретного применения его идей в технике практической психотерапии.

Основным условием эффективной терапии, по К. Юнгу является искреннее творческое сотрудничество психотерапевта и клиента. Причем это должно быть сотрудничество не руководителя и подчиненного, а равных партнеров, решающих общую задачу. Только их совместные усилия могут принести действительный успех. (Эта линия потом будет продолжена Карлом Роджерсом и другими представителями гуманистической психотерапии.)

Другими словами, от клиента, обратившегося за помощью к психотерапевту, требуются не только искренность и дисциплинированность, но и творческая активность, готовность вместе с психотерапевтом искать (иногда на протяжении длительного времени и с периодическими неудачами) истинные причины невроза или другой психологической проблемы, с которой клиент оказался не в силах справиться самостоятельно.

Юнг, не отрицая важности серьезной теоретической подготовки, в то же время рекомендовал не связывать себя слишком скрупулезным следованием теоретическим положениям и рекомендациям, так же как и педантично точным выполнением технических процедур (чего категорически требовал Фрейд).

Юнг считал, что такой подход делает психоанализ слишком формализованным и клиент не чувствует живого творческого отношения психотерапевта, без которого невозможно наладить настоящее активное сотрудничество.

К тому же раболепие перед теоретическими схемами и скрупулезно расписанными (в классическом фрейдовском психоанализе) рекомендациями может привести к тому, что психотерапевт вместо истинных симптомов невроза будет невольно видеть те, которые более соответствуют классическим теориям, что направит поиск и последующую терапию в неправильном или хотя бы в не совсем точном направлении.

Психоаналитическая терапия Юнга проходит две стадии: аналитическую и синтетическую, с подразделением каждой из этих стадий на две части.

Первая часть **аналитической** стадии — так называемое **признание**: клиент с тактичной помощью психотерапевта старается признать, что истинные причины его невроза или мучающей его психологической проблемы спрятались, оказались вытесненными в сферу бессознательного, так как оказались неприемлемыми (непрестижными, постыдными, унижительными) для осознания.

Психотерапевт объясняет клиенту, что, несмотря на эти мешающие чувства, необходимо попытаться выявить истинные причины, какими бы унижительными они ни казались, извлечь их из подсознания, иначе они будут продолжать свое психотравмирующее действие. Надо объяснить ему, что это то же самое, что закрывать глаза на симптомы любой другой болезни, которая тем временем будет усугубляться и может стать неизлечимой.

Нельзя ждать помощи от психотерапевта, как и от любого другого врача, если вы будете указывать ему не то место, которое на самом деле болит. А с психологическими проблемами дело обстоит еще сложнее, так как часто мы скрываем не только от врача, но и от самого себя истинные причины травмы.

Поэтому первой является трудная задача — разоблачить «самообман», как бы это ни было болезненно для нашего самолюбия. Эта часть — «разоблачение самообмана» — может занимать различное время.

Иногда с помощью психотерапевта удается почти сразу выйти на верный след (хотя для конкретизации и уточнения еще потребуется время и взаимные усилия). Иногда самообман довольно долго не хочет сдаваться, но усилиями психотерапевта, убедившего клиента в необходимости этого трудного шага, в своем искреннем желании помочь ему, а главное, в готовности не только не осудить, а одобрить мужество любого (самого непрестижного, на взгляд клиента) признания, в конечном итоге решают эту первую задачу.

Важно понимать, что *признание* — это еще не полная ясность истинных причин, это признание того, что наши пре-

жные причины — самообман, самооправдание нашего самолюбия. И что мы вместе готовы искать и уточнять истинные причины по различным косвенным признакам, словам, фантазиям, снам, поступкам, которые иногда на первый взгляд не имеют прямой связи с проблемой, кажутся клиенту пустяками, не стоящими внимания психотерапевта, или смешными и даже неприличными.

Вот именно для того, чтобы разобраться, какая информация из всего этого окажется нужной и важной для решения проблемы, и предназначена вторая часть аналитической стадии — **толкование** рассказанного клиентом материала.

Здесь применяются многие подходы классического психоанализа Фрейда, хотя, как уже говорилось, без скрупулезного соблюдения всех процедур и предписаний, что, по мнению Юнга, может помешать установлению равного творческого партнерства психотерапевта и клиента.

И вот первая, аналитическая стадия относительно завершена.

«Относительно» — поскольку аналитический процесс бесконечен и его период должен быть определен психотерапевтом оптимально для решения данной конкретной задачи.

К сожалению, нередко случаи, когда даже опытные психотерапевты «копают» глубже, чем нужно для решения конкретной задачи, и, добываясь более подробной (чем необходимо для устранения невроза) информации, излишне травмируют пациента.

Вторая стадия данной модели аналитической терапии названа Юнгом **синтетической**.

Работа (причем обязательно совместная) на этой стадии состоит главным образом в обучении новым моделям восприятия себя и психотравмирующей ситуации и вытекающим из этого новым моделям поведения.

Юнг говорит, что на этой стадии клиент, совершивший (совместно с психотерапевтом) психологические открытия, переходит к реализации их результатов в виде новых моделей поведения, исключающих (или последовательно уменьшающих) прошлые ошибки, порождавшие и усугублявшие психологические проблемы и неврозы. Такое формирование и закрепление моделей не только поведенческих реакций, но и воспри-

ятия психотравмирующих ситуаций и самого себя становится не чем иным, как личностным ростом.

Вторая часть второй стадии аналитической терапии К. Юнга называется **трансформация**. Эту работу психотерапевта с клиентом Юнг характеризует как **минииндивидуацию**, или **самообучение**.

В этом периоде психотерапевт, оставаясь равным партнером клиента, постепенно передает ему (клиенту) все больше ответственности за собственное развитие и самостоятельное преодоление психологических проблем.

Причем при правильной реализации данного процесса это выглядит в глазах клиента не как постепенное самоустранение психотерапевта, а как нарастающее чувство собственной внутренней силы, способности самостоятельно справляться со своими проблемами. Обрести мужество, реально взглянуть на себя и ситуацию, уверенность в себе и освоение практических приемов решения жизненных ситуаций, которые раньше казались безвыходными.

Юнг первым из психоаналитиков использовал для выявления скрытых в бессознательной сфере источников неврозов не свободные (в соответствии с категорическим предписанием Фрейда), а так называемые **направленные ассоциации**, т. е. клиент не просто пускал свое «словотворчество» в свободный поток сознания, а нацеливал его (тоже, впрочем, не заботясь о строгой логичности и связанности) в направлении, заданном психотерапевтом.

Практически это происходит следующим образом. Психотерапевт произносит какое-то слово, а клиент начинает говорить все, что само сорвется с языка в ответ на это слово, не пытаясь осмыслить и тем более специально организовать логическую связь своих слов и предложений с заданным стимулом. Психотерапевт называет те слова, которые, на его взгляд, могут подтолкнуть ассоциативный словесный поток клиента в нужном (хотя бы предположительно) для поиска направлении.

Успешное проведение такой процедуры требует тщательнейшей специальной подготовки и большого практического опыта психотерапевта. Он должен постоянно помнить, что истинные причины невроза иногда прячутся очень глубоко и снятие механизмов их защиты часто бывает весьма болезненным.

Поэтому, выбирая слова-стимулы, психотерапевт, с одной стороны, старается как можно ближе подойти к болевой точке, а с другой стороны, быть готовым- в любой момент отступить назад или в сторону, почувствовав, что клиент не готов к обнажению этой болевой точки и может (часто бессознательно) спрятать ее еще глубже или (тоже бессознательно) защитить ее, заблокировав путь контакта с психотерапевтом.

Поэтому процедура первых сеансов начинается обычно с того, что психотерапевт называет действительно случайные слова, не имеющие прямой связи с проблемой, а затем постепенно сужает круги вокруг предполагаемой цели, с готовностью быстрого реагирования и отступления или смены направления поиска в зависимости от ответных не только словесных, но и эмоциональных реакций клиента.

Система анализа полученных ответов имеет уточненные (и уточняющиеся) в процессе многолетнего опыта закономерности, хотя она и не так жестко регламентирована, как система интерпретации материала в классическом психоанализе Фрейда.

Например, установлено, что в большинстве случаев ассоциативный ответ, дающийся с определенной задержкой и произвольной эмоциональной реакцией, показывает, что «брошенное» психотерапевтом слово в какой-то мере задело клиента и следует вести поиск в этом направлении. Во многих случаях такой поиск по принципу детской игры «теплее, еще теплее, горячо» помогает психотерапевту быстрее выйти на истинные причины проблемы клиента, чем классический психоанализ.

Фрейд возражал против такого подхода, считая, что направленный психоанализ хотя и убыстряет процесс поиска, но может навязать клиенту движение не в истинном, а в невольно подсказанном психотерапевтом направлении. Кстати, по той же причине Фрейд отказался от психоанализа под гипнозом, считая, что загипнотизированный может говорить не то, что думает, а что, по его мнению, хочет слышать от него гипнотизер.

Тем не менее метод направленных ассоциаций Юнга в настоящее время достаточно популярен и имеет аналоги не только в психотерапии, но и, например, в работе следователя с подозреваемым, и хотя здесь, разумеется, предполагаются не

бессвязные ответы, но методы их анализа учитывают многие находки Юнга и его последователей.

Некоторые авторы считают, что именно эта идея (задержка и произвольная окраска ответа) заложена в основу знаменитого *детектора лжи*. Кстати Юнг сам, задолго до разработки аппаратной методики, продемонстрировал возможности ассоциативного эксперимента, наглядно, в присутствии юристов, выявив двух преступников из группы подозреваемых.

Разрыв с Фрейдом не только не уменьшил авторитет Карла Юнга, а наоборот, сделал его лидером в новом психоаналитическом ответвлении, которое, как мы уже сказали, получило название «аналитическая психология».

Это был тот отрядный для науки случай, когда спор между двумя великими учеными и их школами не принизил авторитета ни одной из них. У каждого оставалось и росло большое количество искренних приверженцев, пропагандистов и последователей.

Каждое из этих психоаналитических направлений — психоанализ Фрейда и аналитическая психология Юнга — послужило толчком для дальнейшего развития теории и практики современной психологии и психотерапии и принесло не только интересные теоретические находки, но и практическую пользу конкретным людям в преодолении неврозов и решении личностных и межличностных психологических проблем.

Хотя справедливости ради нужно отметить, что если Фрейд, оказался источником многих известных направлений психотерапии (в том числе тех, которые возникли из критики Фрейда), то у Юнга знаменитых прямых последователей не оказалось. В какой-то мере к ним можно отнести Станислава Гроффа, обращающегося к коллективному бессознательному Юнга для обоснования своих методик *ребефинга* («рождения заново») и *холотропного* дыхания (временного изменения сознания путем перенасыщения мозга кислородом), после скандального запрещения экспериментов с ЛСД. Трудно сказать, как бы отнесся к этим практикам сам Юнг, однако в серьезных кругах отношение к Гроффу весьма неоднозначное и чаще скептическое.

Несмотря на выдающиеся работы Юнга по классической психиатрии, и в частности, шизофрении, можно сказать, что

он больше повлиял не на практику, а на общую культуру психоанализа, заставил взглянуть на него в культурно-историческом и междисциплинарном аспекте, дал пищу умам будущих исследователей, выдвинул поразительно смелые гипотезы.

Юнг внес огромный личный вклад в религиоведение, культурологию, археологию, участвовал во многих экспедициях в самых разных странах, «докапываясь» до глубинных корней человеческого сознания и бессознательного. В этих исследованиях он осуществлял психоанализ, но уже не отдельного человека, а целых народов и человечества, пытался понять, какие бессознательные потребности человека и целых народов привели к созданию различных религий, культур, направлений философии и искусства. Именно в результате такой работы появляются его знаменитые архетипы, о которых мы говорили выше и с которых обычно и начинается знакомство с аналитической психологией Юнга.

До последних дней он продолжал работать и как многосторонний ученый, и как врач-практик: психиатр и психотерапевт. Причем работает не только с пациентами, но и с самим собой.

В этом он весь — не уходит ни от какой проблемы, даже от собственной шизофрении, которую он у себя диагностировал, став опытным психиатром, а идти до конца путем первооткрывателя, а значит, рискуя потерять все. Вспомните Пушкина: «Не дай мне бог сойти с ума...», а ведь он был от этого куда дальше, чем Юнг.

И Юнг сделал невероятное: самостоятельно справился с шизофренией. В конце жизни, когда у людей проявляется старческий маразм, он отличался поразительным психическим здоровьем. Про себя Юнг говорил, что главным своим достижением считает то, что смог примирить свое сознание и бессознательное: не вытеснить, не подавить, а именно примирить и гармонизировать, т. е. он принял свои ненормальные, с точки зрения формальной психиатрии, способности к ясновидению, «путешествие в предыдущие жизни», общение с душами предков и т.п. не как болезнь, а как особую одаренность, проявляющуюся в определенных состояниях. Вместо того чтобы бояться этих состояний, он взял их под контроль железной воли, научился вызывать и прекращать их, чередуя с нормальной работой и жизнью.

Это очень напоминает его любимого «прадеда» Вольфганга Гете, который тоже силой воли и самодисциплины научился не только не бояться своих галлюцинаций, но вызывать их по своему усмотрению, как актеров на сцену, заставляя их разыгрывать сцены из «Фауста», над которым он в это время работал, и уходить со сцены, когда он решал прекратить работу и заняться государственными делами (он был не только великий поэт и драматург, но и выдающийся государственный деятель).

Уже в восьмидесятилетнем возрасте Юнг изучил несколько мертвых (давно вышедших из употребления) языков, чтобы точнее понять тексты древних алхимиков. Он сравнивал психологию с алхимией, когда соединение людей или психологических проблем могут дать новый, часто совершенно непредвиденный результат.

До конца жизни он по несколько часов в день уделял художественному творчеству, считая это условием продления продуктивного долголетия и психофизического здоровья. При этом он специально выбрал скульптуру, требующую, кроме творческого вдохновения, тяжелой физической работы с камнем.

Юнг продуктивно работал до конца своих дней и умер в 1961 г. в возрасте 85 лет. Свою долгую, исключительно творческую жизнь он подытожил словами: «Моя задача выполнена, работа завершена, теперь можно и остановиться».

Аналитическая психология Юнга, как и психоанализ Фрейда, стала неотъемлемой чертой современной культуры, оказав влияние не только на психотерапевтическую теорию и практику, но и на искусство, науки и другие сферы жизни современного общества.

В свою очередь, поклонники Юнга как гения оккультизма, имеющие свое сообщество и отделения во многих странах, уверены, что он выполнит свое обещание и обязательно вернется в виде нового перевоплощения души. Гете — Юнг — кто следующий?

Практикум

1. Попробуйте оценить себя или знакомых людей по типам: интроверт, экстраверт, амбиверт.
2. Проведите более подробное деление по психотипам: экстравертированный — мыслительный и т.д.

3. Подумайте, что вы можете посоветовать вашим знакомым исходя из выявленных психотипов?
4. Попробуйте разработать свой вариант ассоциативного эксперимента с подбором слов-стимулов и системой учета разных типов реагирования на разные слова-стимулы.
5. Проведите ассоциативный эксперимент на знакомых, корректируя слова-стимулы в зависимости от различия обсуждаемых проблем.
6. Попробуйте применить ассоциативный эксперимент как детектор лжи.

Вопросы для самопроверки

1. Что принципиально нового добавил Юнг к психоанализу?
2. В чем принципиальное различие интровертов, экстравертов и амбивертов.
3. Какие еще деления психотипов применял Юнг и для чего?
4. Назовите и кратко опишите основные архетипы по Юнгу.
5. В чем- сущность ассоциативного эксперимента и чем он отличается от метода свободных ассоциаций Фрейда?
6. В чем различия в толкованиях сновидений у Фрейда и Юнга?
7. Как принцип ассоциативного эксперимента используется в детекторе?

Глава 12

Индивидуальная психология Альфреда Адлера

Альфред Адлер (1870—1937), так же как и Карл Густав Юнг, был одним из первых и наиболее талантливых деятелей психоаналитического направления после Зигмунда Фрейда.

И Юнг, и Адлер, и многие другие знаменитые ученые и практики, вышедшие из лона классического психоанализа, признавали гениальность и авторитет Фрейда и были готовы развивать его основные идеи, дополняя и корректируя их собственными теоретическими и практическими поисками.

Однако Фрейд, автор революционного учения в психологии и психотерапии, несмотря на неоспоримую гениальность, отличался непримиримостью к критике своих основных положений. Впрочем, его можно понять, если встать на его точку зрения, так как он был искренне убежден, что такие положения, как *стадии раннего сексуального развития и эдипов комплекс*, составляют суть принципиальных положений психоанализа. Именно по этой причине он расстался и с Юнгом, и с Адлером.

Главное отличие Адлера от коллег в том, что он первый придал психотерапии социальную окраску. Он подчеркнул недопустимость и искусственность рассмотрения индивидуума, его сознательного и бессознательного, изолированно от влияний социума. Человек не существует вне общности, вне социального контекста, будь-то малая группа (жена, муж, ребенок), будь-то класс, партия или нация.

Адлер был уверен, что психотерапия, практическая психология должна стать широким достоянием, в отличие от Фрейда, который придавал элитарный характер своим разработкам, и подчеркивал, что психоанализу даже после университета надо учиться и даже переучиваться.

Адлер разрушил элитарность психоанализа. Фрейду это, конечно, не понравилось и он по прошествии многих лет скеп-

тически заметил, что такой психоанализ можно изучить за две недели. На что Адлер ответил: «Да, и я горжусь этим. Чтобы сделать его доступным за две недели, я шел к этому сорок лет».

Разумеется, мы понимаем, что это не глубокий анализ Фрейда, требующий действительно многолетней подготовки и длительного терапевтического процесса. Поэтому Адлер заменил слово психоанализ на термин *индивидуальная психология*. (Так же как Юнг, свое направление психоанализа назвал *аналитической психологией*, признавая, что *классический психоанализ — это Фрейд*. Это сейчас все кому не лень называют себя психоаналитиками.)

К тому же названием *индивидуальная психология* Адлер хотел подчеркнуть не только независимость от Фрейда, но и то, что во главу угла он ставил работу не с отдельными переживаниями клиента, а *целостную оценку его индивидуального жизненного стиля*. Этим он также подчеркивает *активную творческую роль индивидуума*, тогда как у Фрейда клиент выглядит как пассивная арена борьбы животных инстинктов и моральных требований.

Как известно, на все психотерапевтические направления нужно смотреть через призму личности их создателей. Они все в значительной мере выдают борьбу самих авторов с собственными проблемами и комплексами.

Можно предположить, что преувеличенная (по мнению Адлера и других) Фрейдом роль сексуального инстинкта была его бессознательной реакцией на подавленные (до уровня сексофобии) сексуальные потребности, хотя это не отрицает исключительно важной роли исследований Фрейда в этом направлении.

Юнг всю жизнь боролся с собственной шизофренией и достиг блестящего результата, придя к личностной гармонии в том возрасте, когда у многих здоровых людей начинается деградация.

Рассмотрим и Адлера с этой точки зрения, т. е. с позиции особенностей личности и биографии.

Он отказался от применения классического психоанализа, так как его первый фрейдовский вариант (с элементами гипнотизма) у него просто не получился бы, потому что он не был

так харизматичен, как Фрейд, Юнг, Шарко или Месмер... Они все были величественными красавцами, воздействующими на людей почти гипнотически уже одной своей личностью, и хотя все старались отмежеваться от такой причины своего успеха, совершенно очевидно, что момент личностного воздействия психоаналитика, как и гипнотизера, является одним из решающих факторов успеха.

Адлер не был харизматической личностью, но был слишком самолюбив, чтобы признать это. Просто после нескольких неудачных попыток работы с гипнозом (от которого тогда Фрейд еще не отказался) он пошел к славе другим путем: будучи блестящим лектором, завоевывал популярность не у отдельных клиентов, а у широких аудиторий, но не только для удовлетворения собственных амбиций, а из благородных социальных чувств помощи людям. Этот момент самоутверждения ярко выражен Адлером именно в его положениях о *«стремлении к превосходству»*, *«комплексе неполноценности»* и *«суперкомпенсации»*.

Адлер родился 1870 г. под Веной в небогатой еврейской семье торговца, как и Фрейд. Но если Фрейд жил в районе, который можно отнести к типу гетто, то Адлер жил в обычном районе Вены, играл с обычными мальчишками на улице и поэтому у него не было фрейдовского комплекса национальной ущемленности.

Однако у него был другой психотравмирующий фактор — очень тяжелое детство. Он родился третьим ребенком (из шести) в семье, хотя в некоторых источниках ошибочно пишут, что вторым. Казалось бы, мелочь. Но не для данной темы.

Дело в том, что одним из ключевых моментов его теории было такое положение, как порядок *рождения*. Он считал, что порядок рождения в многодетной семье определяет психотип ребенка, т. е. первенцы по психотипу отличаются от младших детей, и те и другие отличаются от средних.

Разумеется, речь идет о среднестатистической семье, и поэтому возможны нередкие исключения. Однако американцы проводили статистическую проверку, и у них оказалось много подтверждений этой концепции Адлера.

Эта теория вкратце выглядит таким образом. Старший находится в центре семейного внимания (речь идет о нормальных

семьях), пока нет младшего. Когда рождается младший, внимание обычно переходит на него (кстати, как и в животном мире), а у старшего ребенка начинает возникать чувство неполноценности (т. е. второй ребенок ему кажется более ценным для родителей) и появляется желание обращать на себя больше внимания любой ценой, в том числе и плохим поведением.

У многих первенцев эта потребность привлекать внимание любой ценой приводит в дальнейшем к тому, что из них вырастают неординарные как позитивные (политики, ученые, писатели, артисты), так и негативные (преступники, алкоголики, извращенцы) личности.

То же самое нередко бывает, когда первенцы остаются единственными детьми в семье. Здесь они рискуют попасть под одну из крайностей родительского отношения: *гиперопеку* или *гипоопеку*.

Гиперопека — это когда за ребенка делают то, что он должен делать сам, и такой уродливой любовью не готовят его к преодолению жизненных трудностей, которые могут оказаться для него непосильными, и он уйдет от них в невроз, алкоголизм, отклоняющееся поведение.

^v *Гипоопека* — это когда ребенок чувствует, что родителям наплевать на него. Он вырастает отверженным (так было с Чикатило) и начинает мстить обществу как преступник (как правило, с элементами садизма), злостный тунеядец или тоже уходит в неврозы и алкоголизм.

Другими словами, как всегда, истина посередине.

Ребенок должен знать, что его дела за него никто делать не будет и не из-за недостаточной любви, а из уважения к его самостоятельности. Однако он должен быть уверен, что там, где это действительно необходимо, он получит родительскую поддержку (А.Р.).

Средний (второй—третий, но не младший) ребенок обычно лучше приспособлен к жизненным реалиям. С одной стороны — внимание родителей (однако не только к нему), с другой — дружба-соперничество и даже периодические конфликты с другими детьми. Иными словами, он получает большой диапазон навыков социальной адаптации. Он меньше переживает, когда внимание родителей больше переключается на следу-

ющего ребенка. Адлер указывал на возможные различия между вторым и третьим средними детьми, но они весьма спорны и для изложения сути его теории не существенны.

Младший чаще бывает наиболее избалован гиперопекой и в дальнейшем сталкивается с теми же социальными проблемами, что и единственный. Хотя здесь очень важен характер отношений со старшими детьми, которые могут существенно повлиять на характер ребенка как в хорошую, так и в невротическую сторону при гиперопеке (от любви или желания покомандовать) или при пренебрежительном принятии (в игры, разговоры — «мал, недорос»).

Эти положения, как и многое в своих теориях, Адлер вывел из собственного опыта (хотя и проверял потом на других). Когда в семье Адлеров родился младший ребенок и внимание матери перешло к нему, Альфред начал чувствовать свою ущемленность и перенес всю свою любовь на отца, к которому до этого не было привязанности. Эту привязанность он сохранил до конца жизни.

На примере ряда известных психологов мы видим, как потребность в любви, неудовлетворенная матерью, переходит на отца. Это было и у Анны Фрейд (ей казалась, что мама больше любит ее сестру), и у Абрахама Маслоу (который полюбил отца, пьяницу и дебошира, так как мать оказалась еще хуже).

Интересно, что Адлер Очень плохо учился в школе (в отличие от Фрейда и Юнга, которые всегда были отличниками). В определенный момент его отца вызвали в школу и сказали, чтобы он забрал сына из класса и отдал в сапожники. Когда Альфред увидел, насколько это травмировало отца, он так взялся за учебу, что стал отличником, т. е., говоря языком его будущей теории, возник *комплекс неполноценности*, который привел не только к компенсации, но *суперкомпенсации*.

Другое известное положение Адлера о *комплексе неполноценности* также имеет корни в его личном жизненном опыте. В детстве пережил множество физических и психологических травм, был очень слабого здоровья, постоянно болел. Рядом с ним, в одной кровати, тяжело болел и умер младший брат. Он неоднократно чуть не погибал и от болезней, и от уличных происшествий, так как после рахита неуверенно ходил, а рвался бегать с ребятами. Смерть как бы летала вокруг него. У него было очень серьезное легочное заболевание, и лечащий врач

сказал, что состояние' безнадежное и вылечиться практически невозможно. Он все это слышал, но каким-то чудом он выздоровел и решил стать врачом. (Впоследствии он напишет, что многие становятся врачами, думая, что этим лучше защитят от болезней и смерти себя и своих близких.)

И все же вопреки всему он рос жизнерадостным и очень контактным ребенком. Недостаточная физическая активность *компенсировалась* чтением, причем серьезной литературы. Потом он напишет о том, что *комплекс физической неполноценности может стать как причиной невротической ущербности, так и мощным стимулом догнать и перегнать других умственно или во влиянии на людей*. Это стремление к материальной или духовной власти над другими он будет считать врожденным «*стремлением к превосходству*».

Если это стремление не удовлетворяется, например, по причине, физического дефекта ребенка, у него возникает комплекс неполноценности, который может быть мощным стимулом не только для компенсации (догнать), но и *суперкомпенсации* (перегнать).

«Почти у всех выдающихся людей мы находим какое-то несовершенство органов; создается впечатление, что именно из-за того, что они встретили и преодолели значительное препятствие в начале жизни, они научились (и даже полюбили. — *A.P.*) преодолевать и все последующие трудности», — отмечает Адлер.

И действительно он рано начнет завоевывать внимание не только сверстников, но и взрослых умением свободно, интересно и остроумно говорить на многие темы. Несмотря на свои 18 лет, он становится известным «оратором» венских кофеен, которые в это время являются центрами оживленных политических дискуссий (как пивные в Мюнхене).

Он поступает на медицинский факультет Венского университета и продолжает активно участвовать в политических митингах, дискуссиях и собраниях.

Надо сказать, что в это время (конец XIX — начало XX вв.) во многих европейских странах в моду входит интерес к социальным и политическим проблемам. Мы говорили, что при рассмотрении причин возникновения каждого направления нужно учитывать *цайтгайт* (Дух времени). На учении Адлера очень

четко просматривается печать этого цайтгайста — социального интереса.

На одном из таких социально-политических мероприятий он познакомился со студенткой из России Раисой Эпштейн, которая стала его женой.

Надо сказать, что для Адлера социальный интерес не конъюнктурная мода, а истинная потребность помогать малозащищенным слоям населения. Иными словами, здесь его личные амбиции (как и у Фрейда) совпали со здоровым социальным интересом.

Получив в 1895 г. диплом врача-офтальмолога, он сознательно выбирает себе бедный рабочий район, где изучает профессиональные заболевания глаз рабочих-швейников и одновременно активно ратует за улучшение их социальных условий. Его выступления в печати широко комментировались в венском обществе и вынудили правительство принять меры по улучшению охраны здоровья рабочих и их социальному обеспечению. Он становится заметной фигурой среди социалистов и всерьез подумывает о полном посвящении себя социально-политической деятельности.

Желание объединить свои медицинские знания и социальные интересы приводят его к занятиям неврологией. Дело в том, что психологии и психотерапии как медицинских специальностей тогда еще не было, и только в неврологии начинали присутствовать моменты учета психологических факторов, через которые можно выйти и на социальные проблемы.

Стремление усилить психологический (а в нем социальный) акцент приводит его к психоанализу, который именно в это время с энтузиазмом и скандалами начинает завоевывать право на существование. К Фрейду Адлер приходит уже сложившимся невропатологом и одновременно социалистом.

К сотрудничеству с Фрейдом его привел интерес к бессознательному, которому отводится важная роль в адлеровских положениях о врожденном стремлении к превосходству, комплексе неполноценности и суперкомпенсации.

В 1907 г. он издает работу «О неполноценности органов», в которой излагает свои взгляды, сформировавшиеся еще до знакомства с Фрейдом, но имеющие много общего с психоаналитическим подходом, хотя Адлер в своей работе абсолютно не

упоминает влияние раннего сексуального развития. А далее прямо указывает, что *эдипов комплекс* (бессознательное сексуальное влечение к матери и ревность к отцу) — не фундаментальное явление, а просто порочный и неестественный результат чрезмерного материнского баловства, когда матери разрешают детям мужского пола забираться к себе в кровать, прижиматься, целуют их в губы и т.д. В этом случае у ребенка просыпаются элементы эротизма, которые ему потом мешают в жизни и очень часто многие из них не могут найти себе женщину, не могут никого полюбить, так как на подсознательном уровне эта первая любовь остается сильнее. При этом эта детская любовь может «отбить» интерес к другим женщинам на всю оставшуюся жизнь, как у Леонардо да Винчи, или заставить безуспешно искать недостижимый идеал, как у Дон Жуана.

Это звучит убедительно, но в защиту *безусловно спорного* фрейдовского положения *раннего сексуального влечения* и *эдипова комплекса* заметим: «...инстинкт удовлетворения голода (т. е. обеспечения жизни) закрепляется одновременно с приятным раздражением оральной эрогенной зоны при сосании материнской груди. Фрейд называет это первым (оральным) этапом психосексуального развития. Поэтому первое сексуальное удовольствие одновременно с мощным инстинктом самосохранения (удовлетворения голода) закрепляется у ребенка именно в объятиях матери. А дальше уже срабатывает биолого-социальный инстинкт — для развития здорового человеческого рода сексуальные устремления должны быть переориентированы с матери на другие объекты, причем как можно более генетически разнообразными (за пределы ближнего родства). Иначе, популярно говоря, родовые хромосомы, не получая свежей подпитки извне, изнашиваются и деградируют. Да и природное стремление к расширению вида и завоеванию жизненного пространства (см. Эволюционную теорию Дарвина), движимое в том числе и неудовлетворенным сексуальным инстинктом, давно закончилось бы в переделах одной семьи, к тому же генетически деградирующей. И поэтому уже в первобытных племенах вступает в силу *запрет первобытных религий* — *табу*, как выражение инстинкта видового самосохранения. *Табу* не только запрещает, но и полностью вытесняет, делает категорически неприемлем для осознания сексуальное влечение к матери и соответствующее

стремление не делить ее любовь с отцом, оттеснить его, занять его место.

С позиции Фрейда указанное Адлером неправильное поведение матери не опровергает существование эдипова комплекса, а лишь мешает более полному вытеснению его на раннем этапе психосексуального развития. *Теория весьма логична, хотя, даже если признать ее правой, она мало чего дает практически в работе с большинством пациентов и поэтому все реже упоминается более поздними последователями Фрейда».*

Адлер не возражал против положения Фрейда о том, что развитие личности и характера зависят от ранних детских воспоминаний, детских психологических травм, обстановки, в которой растет ребенок. *Адлер утверждает, что на развитие личности гораздо большее влияние оказывает социальное окружение от отношений в семье до принадлежности к различным социальным группам или классам.*

Самое забавное, что в этом смысле у Адлера по отношению к Фрейду ярко выраженный *эдипов комплекс, который в дальнейшем рассматривали шире — как стремление к свержению любого давящего на вас авторитета и занятию его места.*

Еще одно расхождение с Фрейдом касалось человеческой *агрессивности*. Фрейд говорил, что *в человеке всегда присутствует агрессивный инстинкт, какими бы ни были общество и религия, они лишь комуфлирует формы его проявления.*

Многие безграмотные критики Фрейда или такие же некультурные популяризаторы Адлера пишут, что Фрейд игнорировал социальные факторы. Это полная чушь.

Фрейд не игнорировал социальные условия, но считал их лишь сменой декораций для реализации индивидуально-инстинктивной природы человека и считал, что социальная деятельность каждого определяется в первую очередь его биологическим психотипом, а уже потом социальными условиями его реализации.

При этом наиболее мощно будут воздействовать сексуальные и агрессивные инстинкты, чаще всего — вытесненные из сознания. А вот формы проявления реализованности, подавленности или сублимации (в другие сферы) этих инстинктов будут

зависеть от социальных декораций и «фильтров» морально-этических норм и законов.

Так же как и Адлер, Фрейд, в свою очередь, не отрицал роли биологических факторов, но придал решающее значение социальному влиянию. Он утверждал, что *человек не обречен на то, чтобы быть во власти животных инстинктов, что он может, хотя это и требует усилий, изменить свою судьбу, формировать ее, стремиться вверх, к совершенству, а не только бороться со своими низменными страстями.*

Адлер полагал, что в каждом человеке заложена *инстинктивная (как у всех животных!) борьба за выживание, которая выражается* в стремлении к превосходству, захвату чужого и защите жизненного пространства. У человека к этому добавляется стремление к власти над людьми, интеллектуальному и духовному превосходству, славе, расширению влияния, однако в зависимости от социальных условий (в том числе воспитания) это стремление может реализоваться в служении людям и во вред им, в их защите и в их подавлении, а также в собственной самозащите, в том числе профессиональном совершенствовании, отличной учёбе, примерном поведении (стремление быть безупречным из страха нападения — упреков).

В силу неправильного воспитания многие люди оказываются слишком слабы для борьбы не только за первенство, но и за профессиональную самозащиту в виде хорошей работы, учебы, самодисциплины. Таким уродливым воспитанием, как мы уже говорили, является гипер- или гипоопека, хотя бывает и наихудший вариант, сочетание того и другого — потакание слабостям детей не от любви к ним, а от эгоизма собственной лени и от собственной слабости, въедающейся в детей уже не только генетически, но таким «воспитанием». Жертвы такого воспитания становятся как правило *слабыми невротиками* (даже по сравнению с остальными невротиками), у которых проявляется тяжелый невроз *эскапизм* — непреодолимое стремление спрятаться от реальности физически (в своем уголке, да еще с головой под одеяло) или иллюзорно — уйти в алкоголизм, наркоманию, в гомосексуализм.

Кстати, гомосексуализм нередко является не болезнью (хотя некоторая предрасположенность необходима"), а следствием ги-

перопеки, результатом которой является одновременная избалованность и заниженная самооценка при полной несамостоятельности и страхе Любой ответственности, которую так или иначе налагает нормальное половое партнерство. К тому же многие женщины обходятся со слабыми мужчинами грубо и цинично. Поэтому страх нормальных отношений, неудовлетворенный сексуальный инстинкт и потребность во взаимопонимании толкают таких невротиков в общество друг друга, а после этого добавляется еще комплекс изгоев, отвергаемых моралью общества, и круг замыкается.

Обычно *слабые невротики* люди не способны ни на какую ответственность, они могут врать, предавать и даже воровать не потому, что «сознательно плохие», а потому что слишком слабы, чтобы выживать честно. При этом у них растет разрыв между завышенными невротическими амбициями (ожидание более престижного дела, оправдывающее лень и нерешительность) и заниженной самооценкой реальной (я никому не нужен и ни на что не пригоден).

Обычно такие люди становятся легкой добычей любителей властвовать над слабыми, будут терпеть от них любые унижения, срывая свои нереализованные амбиции домашним терроризмом над близкими, вынужденными терпеть то, что создали. Иными словами, по Адлеру, «жажда власти» реализуется даже у *слабых невротиков* в такой извращенной форме, как власть над теми, кто вынужден терпеть их нытье, капризы, упреки, истерики, злостное тунеядство, алкоголизм и прочий букет *тирании слабого*.

Я специально остановился на вытекающих из учения Адлера положениях о гипер- и гипопеке, так как эти положения доступны и важны для каждого. Но, разумеется, учение Адлера значительно многообразнее.

В отличие от Фрейда, Адлер считал, что на Поведение, образ мышления и эмоциональные состояния людей влияет *не столько прошлое* (и тем более самый ранний период детства), *сколько будущее* (цели и ожидания).

Адлер первым стал рассматривать агрессию не только как стремление уничтожить, разрушить фрустрирующий объект, сорвать злость, нанести ущерб, но и как важнейший инстинкт выживания и достижения жизненных целей. Он показал, что

агрессивность может выражаться в социально приемлемых и даже престижных формах, таких как повышенная «напористость», целеустремленность, инициативность, активность и жизнестойкость. (Как мы уже говорили, в США такое положительное понимание агрессивности употребляется повсеместно — в спорте, бизнесе, политике и т.д.)

При этом агрессию и волю к власти Адлер считал необходимыми компонентами стремления не только к превосходству над другими, но мощным генератором энергии самосовершенствования, стремления побеждать самого себя, свои слабости и недостатки, максимально реализовать свои способности.

Несмотря на то что не у каждого это проявляется в его поведении и личности, однако, считал Адлер, в той или иной мере такие стремления заложены в каждом и активизируются (хотя не всегда очевидно и результативно) как компенсаторная реакция на реальное или воображаемое ощущение ущербности, неполноценности.

Как уже отмечалось, стремление к превосходству может иметь как положительную, так и отрицательную реализацию с социальной точки зрения. Положительная реализация происходит в виде принятия на себя инициативы и ответственности во взаимоотношениях с другими, на благо если не общества в целом, то хотя бы отдельного социума (семьи, окружающих), включая здоровое стремление к саморазвитию и раскрытию способностей, формированию наиболее совершенного образа жизни, т. е. напоминает стремление спортсмена честно победить соперников или хотя бы показать наилучший результат (при уважении к соперникам и честно соблюдая правила соревнований).

Если же люди борются за власть и первенство над другими для эгоистического самоутверждения, в ущерб другим, под девизом «цель оправдывает средства» или «победа любой ценой», то это, согласно Адлеру, сочетание невротического извращения, когда энергия достижения, вызванная сильным комплексом неполноценности, сочетается с социальной незрелостью, отсутствием социальных интересов или их искаженностью.

В зависимости от масштабов личности и социальных условий такая социально извращенная жажда первенства может

распространяться от желания унижать тех, кто слабее тебя (среди сверстников, членов семьи, в группе и т.п.), до стремления к общегосударственному или мировому господству, но именно с позиции сугубо эгоистичного самоутверждения за счет унижения, подчинения, страха других.

Положительная или отрицательная реализация комплекса неполноценности во многом определяется системой личностных ценностей индивида, которые формируются уже на первых этапах воспитания.

Как и Фрейд, Адлер считал, что дети и взрослые, страдающие теми или иными неврозами, как правило, обманывают в первую очередь себя, а затем уже и других в истинных причинах их отдельных поступков и моделей поведения в целом. При этом Адлер настаивал, что все эти самообманы вызваны явным, а чаще всего вытесненным из сознания сочетанием комплекса неполноценности и стремления к его компенсации в виде превосходства над другими и повышения самоуважения.

Пинцип холизма (целостности), ставший одним из основных в системе Адлера, предписывает психотерапевту постоянно помнить, что отдельные поступки, мысли и чувства индивидуума, какими бы случайными и независимыми друг от друга они ни казались, обязательно объединены в уникальный для каждого человека *жизненный стиль*, который в различной степени осознанно и неосознанно, под влиянием сочетания внутренних (врожденно-биологических задатков) и внешних (социальных: от семейных до общественных) факторов выбирает каждый человек.

Признавая роль бессознательного, Адлер в то же время считал решающим фактором влияние *осознанного активного и творческого начала* в каждой личности на формирование собственного *жизненного стиля*, а также *заложенные в каждой здоровой личности социальные потребности к кооперативному поведению, к взаимоподдержке и взаимопомощи.*

При этом он не разделял резко биологическое и социальное в человеке. Так, *социальные потребности человека он считал во многом врожденным (хотя и не всегда осознаваемым.) чувством «общности со всем человечеством».*

Вообще, *социальному чувству*, стремлению ко взаимодействию с другими, учету и развитию этих потребностей Адлер

отводил очень большую роль в психотерапии неврозов, предотвращении и преодолении отклоняющегося поведения.

Я все время повторяю его слова: «*Человек, который постоянно сотрудничает с другими, никогда не станет невротиком*». Он считал, что именно это (социальное) чувство при его правильной реализации помогает преодолеть комплекс неполноценности и использовать его компенсаторную энергию на пользу (а не во вред) себе и другим.

Адлер ввел понятие *психического здоровья*. Он так и определял ориентиры развития здорового индивидуума, в котором должно равно и одновременно сочетаться стремление к совершенствованию (включая честную борьбу за первенство) и сильное общественное чувство — стремление ко взаимодействию с другими.

Адлер определял невроз как «естественное, логическое развития индивидуума, сравнительно неактивного, эгоцентрически стремящегося к превосходству и поэтому имеющего поддержку в социальном развитии».

Важно отметить, что признаком социального здоровья является именно одновременное чувство стремления ко взаимодействию и к самоутверждению, а не невротическая зависимость (стадность) от других в силу индивидуальной слабости, с одной стороны, или взаимодействие с другими с целью их подавления и самоутверждения за их счет — с другой стороны.

Иногда у невротических личностей встречается одновременное присутствие этих двух негативных проявлений: стремление к другим — не от здоровой социальной потребности, а от слабости (в том числе при затаенной ненависти к ним), и одновременно попытка самоутвердиться за счет того, кто оказался еще слабее или вынужден терпеть, как, например, члены семьи невротика, его капризы, а нередко и унижения от него.

Такие извращенные реакции легко тестируются бытовым наблюдением. Типичная реакция социально зрелой личности — адекватность общения: чем с ним лучше обращение, тем и он лучше к вам относится.

Невротическая реакция социально незрелой личности это психология раба — чем с ним лучше, тем он хуже (садится на шею); чем с ним хуже (строже), тем он — лучше (страх).

К сожалению, такая социальная незрелость встречается довольно часто. О таких людях Некрасов писал:

Люди холопского звания — сущие псы иногда.
Чем тяжелей наказанье, тем им милей господа.

Зная отношение Некрасова к народу, мы прекрасно понимаем, что под словами «люди холопского звания» (как в свое время Пушкин в стихотворении «Поэт и чернь») он подразумевал не происхождение и социальное положение, а определенный психологический тип социально незрелой личности, ориентирующейся не на внутренние критерии ответственности и долга, а лишь на страх наказания.

Отсутствие внутренней социальной зрелости и ответственности делает таких людей и их поведение чрезвычайно зависимыми от внешних обстоятельств и окружения. Они чаще других становятся девиантами (от англ. *deviation* — отклонение), т. е. под влиянием обстоятельств легко сбиваются с пути самореализации в психоневрозы, развивающиеся иногда до тяжелых форм неврастения и истерии (включая суицидные исходы), легче попадают под алкогольную и наркотическую зависимости, становятся под влиянием дурных компаний правонарушителями и даже преступниками.

Стремление к социальному превосходству может выражаться у невротика не в активном стремлении к собственному совершенствованию, а в фиктивном принижении других. Такие люди обычно очень любят покритиковать и повысмеивать известных людей политиков, артистов, телеведущих. Это дает им фиктивное ощущение собственной значимости по принципу «Ай, моська, знать она сильна, что лает на слона». Обычно такие люди вообще никого не хвалят, кроме своих детей и внуков, которых этим и уродуют.

Такую невротическую позицию надо отличать от здоровой критической реакции человека, который, будучи профессионалом в своей области, имеет право требовать того же и от других. Такие люди наряду с критикой готовы объективно отметить и положительные моменты даже у несимпатичных им людей.

Здесь задачей психотерапевта является убедить клиента, что его критически-невротическая позиция мешает в первую очередь ему самому, его профессиональному и личностному росту при усугублении невроза и комплекса неполноценности. Этот комплекс, в свою очередь, перестанет осознаваться, най-

дет себе самооправдание (механизм психологической защиты), т. е. вытеснится в подсознание, откуда его будет уже очень сложно «выковырять».

Главный путь выхода из невроза — переориентация с болезненного эгоизма на внешние цели (работу, помощь людям) и активные шаги в направлении социального сотрудничества и ощущения своей полезности не только для себя, но и для других.

Из своего большого практического опыта Адлер заметил, что «человек, постоянно сотрудничающий с другими, никогда не станет невротиком». Именно сотрудничающий, потому что просто общение может быть невротическим усилением, когда людей объединяет именно невроз, пассивность, нерешительность, тоска или алкоголизм, наркомания.

При здоровом сотрудничестве люди могут даже конфликтовать, но это будут здоровые конфликты, а не невротическая любовь или дружба (при этом каждый в душе считает, что «если бы не ты, я бы был здоровым и счастливым»).

В этом случае даже не вполне устраивающая работа лучше безделья, затянувшийся период которого может сделать человека непригодным ни к какой работе, так как в условиях бездеятельности невротические амбиции растут одновременно с неуверенностью, а страх отказа заменяется принципом «лисы и винограда» — сам не хочу на эту работу, замуж и т.д.

Психотерапия по Адлеру обычно делится на следующие шаги:

1) выявление ошибочных суждений о себе и других («разрушение игры», говоря языком Эрика Берна);

2) устранение ложных (фиктивных) целей, оправдывающих откладывание решения реальных проблем;

3) формирование новых реальных жизненных целей и конкретного плана (а лучше плана-графика. — *А.Р.*) реализации личностного потенциала.

Процесс идет через понимание пациента психотерапевтом, оказание помощи пациенту в понимании самого себя и укрепление его социального интереса, т. е. стремления к здоровому общению сотрудничеству и взаимопомощи.

Адлер считал очень психотерапевтичным для невротика привлечение его в помощь другим, что дает так не хватающее

ему чувство реальной полезности. Этот подход можно сформулировать так: «Если тебе плохо, найди того, кому еще хуже, и начни ему помогать. И тебе станет легче». Эта методика сейчас широко применяется в психоневрологических и даже психиатрических отделениях, в домах ветеранов и различных стационарах по медицинскому и социальному обеспечению. Иными словами, сами пациенты, помогая друг другу, повышают чувство своей полезности, социальной ответственности и разрушают порочный круг эгоцентризма, являющийся главным препятствием для излечения невротика. Или, как мы пишем в нашем курсе холистической практической психологии: «Твое добро к другим, нужней тебе, чем им».

Основные стадии своего психотерапевтического подхода, а соответственно, и задачи психотерапевта Адлер сформулировал так. Психотерапевт должен:

- составить четкое представление об индивидуальном стиле жизни клиента;
- помочь клиенту правильно (без самообмана) понять самого себя;
- развить и закрепить его социальное чувство.

Для выявления и уточнения *индивидуального жизненного стиля* клиента Адлер рекомендовал создавать благоприятную (максимально доверительную и благожелательную) атмосферу собеседования, в которой при ненавязчивых «подправлениях» хода беседы со стороны психотерапевта, клиент *рассказывает о своей жизни начиная с воспоминаний самого раннего детства*.

Только после уточнения всех этих моментов психотерапевт должен переходить к следующей стадии, главной задачей которой является объяснение самому клиенту истинных причин тех проблем, с которыми он не смог справиться самостоятельно и потому обратился к психотерапевту.

Основной задачей Адлер считает осознание клиентом *не отдельных* своих чувств, поступков, а в первую очередь реальное (без самообмана), целостное понимание индивидуального жизненного стиля, т. е. целостное.

Иными словами, главной интегративной характеристикой личности является именно *жизненный стиль*, в котором он выявил четыре установки, или психотипа: *управляющий, беру-*

щий, избегающий, социально полезный. Разумеется, каждый из этих психотипов редко существуют в чистом виде, тем не менее обычно какой-то из них преобладает, редко поддается изменениям и поэтому должен не столько корректироваться, сколько учитываться.

Так как каждый из этих типов имеет свои плюсы и минусы, задачей психотерапевта является помочь клиенту максимально реализовать положительные и нивелировать возможные недостатки его жизненного стиля. Тогда отдельные тревожащие клиента мысли, чувства и поступки впишутся в единый контекст жизненного стиля и подскажут общую (а не каждую для отдельного случая) схему их объяснения и коррекции.

Важным условием эффективной психотерапии А. Адлер считал кооперацию, *сотрудничество психотерапевта и клиента как равных партнеров*, объединенных общей целью и промежуточными задачами (ступенями) ее достижения.

Психотерапевт должен создать максимально раскрепощенную, благожелательную и доверительную атмосферу, которая позволит клиенту *ощутить то, чего ему не хватало в семье*, где он либо недополучал внимания, либо в результате потакания всем капризам данный индивидуум не ощущал социальных (внутрисемейных) требований и при кажущейся свободе не получал в этих ограничениях определенной опоры в виде привычки делать не всегда приятные, но необходимые вещи или признавать необходимость определенных ограничений своих желаний.

Но вернемся к биографии Альфреда Адлера, в которой был поистине важный момент — встреча с Фрейдом (примерно в 1902 г.).

Надо сказать, что он, так же как и Юнг, приходит к Фрейду как человек со сложившимися взглядами, т. е. его нельзя считать непосредственным учеником Фрейда.

Он заинтересовывается психоанализом по ходу основной работы, интересуясь бессознательными проблемами клиентов. Но какой-то период он активно взаимодействует с Фрейдом, активно помогает ему в организации психоаналитического кружка, вместе с ним с трудом преодолевает предубеждения общества и запреты медицинских инстанций.

Оценив организационные способности Адлера, Фрейд назначает его президентом Венского психоаналитического обще-

ства (которое в это время насчитывало около двадцати энтузиастов). Хотя с особенностями характера Адлера, как постоянно спорщика практически по всем вопросам теории и практики психоанализа, Фрейд столкнулся с самого начала. К тому же Адлер отказался от прохождения личного психоанализа, что было обязательным для всех членов сообщества. Не исключено, что он боялся вскрытия каких-то иных бессознательных мотивов (в частности, того же эдипого комплекса, который по отношению к Фрейду у него явно проглядывает).

Рано или поздно это должно было привести к разрыву, который ускорился ревностью к Юнгу, которого Фрейд предложил (а фактически назначил) президентом Всемирной ассоциации психоаналитиков в 1910 г.

В 1911 г. Адлер и Фрейд уже расстаются. Но расстаются не просто, вместе с Адлером психоаналитическое сообщество покидают еще девять из двадцати трех верных соратников Фрейда. В этом же году Адлер основывает собственную организацию — Ассоциацию индивидуальной психологии. Уже через несколько лет эта ассоциация распространила свои идеи и организовала национальные ассоциации и отделения во многих странах Европы, а затем и в Америке.

Фрейд не смог простить Адлеру этого шага, и даже когда Адлер умер во время лекционного турне в Шотландии в 1937 г. в возрасте 67 лет, прокомментировал это событие довольно резко: «Я не понимаю вашей симпатии к Адлеру. И жалости к нему. Мальчик из бедной еврейской семьи похоронен на крупном аристократическом кладбище в Абердине. Будем считать, что он сделал отличную карьеру. Мир его вознаградил за его опровержение психоанализа». (Фрейду можно простить этот мрачный юмор, так как в это время он был неизлечимо болен раком гортани и мужественно, никому не жалуясь, перенес около 30 операций. К тому же действительно, несмотря на выдающийся личный вклад Адлера, наибольшую известность ему принесла критика Фрейда. Более того, почти каждое его положение это как бы антитезис к основным пунктам учения Фрейда.)

У Альфреда Адлера осталось четверо детей. Александра и Курт стали известными психиатрами.

У Адлера очень много последователей и его идеи нашли широкое применение не только у профессиональных психоте-

рапевтов, но и в различных сферах общественной жизни, и пожалуй, главным образом в воспитании детей, подростков да и взрослых людей (с целью их максимальной самореализации).

Адлер внес большой научно-практический вклад в совершенствование системы образования, и в первую очередь — в систему профессиональной подготовки самих учителей.

Практически все психоаналитики социального уклона очень многое берут у Адлера. Даже те, кто не ссылаются на него из преклонения перед Фрейдом, фактически используют его идеи социализации психоанализа. Это Карен Хорни, Эрих Фромм и почти все постфрейдисты, а через них и представители всех социально ориентированных направлений психотерапии (социально-поведенческих, социально-когнитивных и гуманистических).

Адлер первый психотерапевт, который не только сам посвятил себя социально-медицинской и психологической защите малозащищенных людей, но и четко организовал это в международном масштабе.

В этом смысле его можно считать отцом современных социальных работников, хотя сам термин появился в Америке, когда Джейн Адаме собрала добровольцев для первой бытовой помощи прибывающим в США эмигрантам.

Можно сказать, что от него пошли и школьные психологи, хотя он смотрел на проблему шире — он считал, что *все учителя должны быть практическими психологами*, и постоянно вел учебу для желающих. Такие центры психологической подготовки учителей, врачей и родителей Адлер и его сподвижники организовывали по всей стране, а затем они распространились и в других странах. Он был организатором и многолетним руководителем первой детской психопедиатрической клиники.

Несмотря на то что родоначальником современной психотерапии по праву считается Зигмунд Фрейд и несмотря на то что Фрейд не одобрял адлеровской популяризации психотерапии среди населения (считая этой профанацией серьезной науки), но именно благодаря такой адлеровской «профанации» психотерапия распространилась за пределы клиники неврозов и истерических заболеваний.

Именно Адлер сделал первый шаг к тому, что современная психотерапия вышла за рамки узкой медицинской специ-

альности и стала во всех цивилизованных странах обязательным предметом при подготовке психологов, учителей, социальных работников, менеджеров и юристов. Минимально необходимыми для повседневной жизни основами психотерапии в настоящее время владеют или, по крайней мере, могут овладеть все желающие.

Разумеется, это так называемая *психологическая психотерапия*, тогда как для работы с диагностированными больными требуется специальная медицинская подготовка. Не говоря уже о классическом психоанализе, который действительно требует многолетнего освоения и совершенствования. Здесь Фрейд безусловно прав. Но прав и Адлер, считая, что далеко не все случаи требуют глубокого психоанализа, а основы психотерапии нужны всем.

Итак, к основным идеям и принципам Альфреда Адлера в первую очередь следует отнести:

- врожденное *стремление к превосходству* (завоеванию и защите физического или психологического жизненного пространства);
- *комплекс неполноценности* от реальной или воображаемой нереализованности стремления к превосходству;
- *суперкомпенсация* — выдающиеся достижения, порожденные энергией комплекса неполноценности;
- *принцип целостности*, или холизм (от англ. *whole* — целый, цельный, целостный) в понимании единства индивида и социума и единства *жизненного стиля*;
- влияние *порядка рождения* детей в семье на формирование их характера и *жизненного стиля*;
- понятие *психического здоровья*;
- *социальный интерес*, или общественное чувство как характеристика *психического здоровья*;
- направленность поведения на достижение *цели*;
- более активное *влияние будущего*, чем прошлого, на жизненный стиль индивидуума и психологические проблемы индивидуума.

Разумеется, психоаналитическое направление не ограничивается трудами З. Фрейда, К. Юнга и А. Адлера, однако именно они являются «тремя китами», на которых, так или иначе, держатся все остальные многочисленные и нередко исключительно интересные «ответвления».

При этом следует отметить, что, несмотря на «развод» с Фрейдом, и Юнг, и Адлер, и все другие представители психоаналитических (да и других психотерапевтических) направлений и школ ставят во главу угла важную роль бессознательного, защитных механизмов невроза и задачу их преодоления, даже если выражают это в других терминах.

Вопросы для самопроверки

1. Как и почему Адлер назвал свое психоаналитическое направление?
2. Какие положения классического психоанализа Адлер разделял?
3. Какие положения классического психоанализа Адлер критиковал?
4. Какие принципиально новые положения внес Адлер в психоанализ?
5. Что такое «стремление к превосходству» и как оно проявляется в адаптивном поведении и в неврозах?
6. Положительные и отрицательные проявления комплекса неполноценности.
7. Как взаимосвязаны социальное чувство и неврозы?
8. В чем преимущества и недостатки психоанализа Адлера по сравнению с классическим психоанализом Фрейда?
9. Какой вклад внес Адлер в популяризацию психотерапии и в каких практических сферах развиваются его идеи?

Глава 13

Карен Хорни. «Очень талантливая и очень злая»

«Очень талантливая и очень злая», — шутя или серьезно сказал Зигмунд Фрейд о Карен Хорни. Одно несомненно — он ценил ее ничуть не ниже самых выдающихся психоаналитиков-мужчин.

Карен Хорни (1885—1952) — одна из трех женщин, которые вошли в историю психоанализа наравне с такими мужчинами-психоаналитиками, как Адлер, Фромм и т.д. Кроме нее, в эту тройку входят Анна Фрейд и Мелани Кляйн, о которых мы уже говорили. И все же в иерархии психоаналитиков без скидок на пол Карен Хорни занимает более высокое место. К тому же многие ее не без основания считают родоначальником неопсихоанализа и неофрейдизма.

Как всегда, мы с вами смотрим с трех позиций — это корни, дух времени и личность конкретного автора направления. Без этого мы не получим полного впечатления, потому что мы не будем видеть истоки данного направления, почему оно получило развитие именно в это время, а не раньше и не позже, и конечно, необходимо учитывать личность человека, как разработчика или наиболее яркого представителя рассматриваемого направления.

Корнями является Фрейд. Даже не соглашаясь с Фрейдом, некоторые представители психоанализа состоялись именно на этом несогласии. Фрейд является катализатором большинства идей не только в психоанализе, но и во всех направлениях современной психотерапии, в том числе тех, которые возникли на критике Фрейда. Надо заметить, что Хорни, в отличие от Юнга и Адлера, не относится к отступникам, которые порвали с Фрейдом. Она всю жизнь преклонялась перед

ним, считая, что она как бы дополняет его, а не уходит в сторону.

Мы знаем, что Фрейд болезненно относился ко всем дополнениям и коррекции психоанализа, но на Хорни это не распространялось. Возможно, одной из причин подобного отношения являлось то, что она с ним непосредственно не работала. Фрейд высоко оценивал способности Карен Хорни и говорил про нее: «Очень талантливая и очень злая». Этот момент характеризует ее очень сложный характер.

Среди великих психоаналитиков мы нередко встречаем «сапожников без сапог». И Фрейд, и Юнг, и телесный психоаналитик Райх были практикующими психотерапевтами и к тому же врачами, которые свои профессиональные обязанности выполняли исключительно добросовестно и трепетно. Имея совершенно потрясающие отношения с клиентами, в быту они уживались довольно тяжело и сложно. В процессе работы у них было идеальное взаимодействие с людьми, а в личной жизни конфликты и трудности. У Хорни (в молодости) это усугублялось внутренними конфликтами с самой собой, доведшими ее почти до самоубийства. Возможно, именно это позволяло ей лучше видеть проблемы своих пациентов, и в первую очередь — женщин, ярой «заступницей» которых (не перед мужчинами, а перед обществом в целом) она оставалась всю жизнь.

Дух времени характеризуется поднятой Фрейдом после Дарвина концепцией рассмотрения человека как животного, но с более высокоразвитыми инстинктами. Уделялось большое внимание сексуальному инстинкту, как главному инстинкту жизни — продолжения рода. Однако к «индивидуально-биологическому» фрейдизму начинает все более властно присоединяться социальный аспект. В начале XX в. во всей Европе одновременно с развитием капитализма идет рост социальной напряженности. Социальные темы становятся актуальными не только в политике, но и в психологии, и даже в медицине. Начинаются попытки научной борьбы с капитализмом. Психиатры и психотерапевты все чаще утверждают, что главной причиной неврозов является социальное неравенство, порождаемое частнособственнической психологией.

Идея всеобщего равенства и братства, которому мешает только частная собственность, периодически возникала еще в

учениях Заратустры, Платона, Христа, Кампанеллы, однако теперь под влиянием марксизма она утверждается на научном уровне. Как мы знаем, Фрейд (вслед за Дарвином) не разделял этого оптимизма, считая частнособственнические инстинкты, включая борьбу за выживание, имманентными биологическими инстинктами человека, как социального животного. Эти инстинкты, которые Фрейд ассоциировал с *агрессивностью*, нестремимы ни в каком обществе, но у человека, в отличие от животного, они могут камуфлироваться в различные виды не прямой агрессии (злости, конфликтности) или даже уходить в аутоагрессию (неврозы, алкоголизм и прочее саморазрушение).

Карен Хорни попадает под модное влияние социалистических идей, и хотя она не отрицает влияния биологических факторов на формирование личности, но роль социальных моментов оценивает намного выше.

Теперь переходим к ее биографии, чтобы рассмотреть, через какие события собственной жизни она пришла к психоанализу, а точнее, к хорнианскому психоанализу.

Карен Хорни родилась в 1885 г. в маленьком местечке около Гамбурга. Ее отец был норвежцем, мать — голландкой. Отец был капитаном теплохода, курсировавшего между Гамбургом и Северной Америкой. Можно понять, что в то время это была фигура очень серьезного масштаба, так как только начинались пассажирские перевозки на лайнерах. Отца Карен можно назвать морским волком — крупный, мужественный, грубоватый, умеющий держать в руках огромную команду лайнера. У Карен с детства формируется к нему двойное отношение. С одной стороны, восхищение его мужской силой, с другой стороны — ощущение давления, что отец в доме главный, а мать всегда на вторых ролях. Надо сказать, что для Карен Хорни характерно утрирование негативного влияния на нее. Поэтому нет никаких фактов, что отец действительно был груб. Нигде не говорится о каких-либо физических наказаниях.

Мать была на восемнадцать лет моложе своего супруга и вышла замуж (как она сама говорила дочке), чтобы не остаться старой девой, а не по любви. Иногда она настолько ненавидела своего мужа, что хотела буквально его убить. Безусловно, не совсем объективное отношение матери к мужу повлияло на формирование отношения Карен к отцу.

Отец был патриархальным протестантом — считал, что мужчина есть мужчина, а женщина есть женщина, она должна заниматься домашним очагом и знать свое место. Мать тоже была верующей, но более свободных взглядов. В протестантской ветви христианства есть разные направления, в том числе весьма лояльные, весьма свободные. Мать в пределах дома все время старалась отстаивать свою свободу, что **Карен Хорни** начинает потом делать в мировом масштабе и **станет одним из инициаторов и организаторов феминистического движения.**

Рассматривая семью Карен, стоит упомянуть ее отношение к старшему брату. Нельзя сказать, чтобы она его не любила, но очень сильно ревновала к нему родителей. У нее создавалось впечатление, что родители, и в первую очередь отец, лучше относятся к старшему брату. Карен, как было упомянуто выше, всегда преувеличивала негативные явления, у нее шел постоянный поиск обиды. В частности, она утверждала, что раз она родилась некрасивой, то решила стать умной. Однако говорят, что она была обаятельной и привлекательной женщиной. Это можно видеть на многих ее фотографиях. Но в этом вся Хорни, она экстремистка — или все, или ничего: «Если она не первая красавица, значит — уродина». У нее, особенно в молодости, были резкие перепады настроения. Она очаровывала людей своим живым умом, умела мгновенно завязывать контакты и также легко могла рассориться.

Отец отдает ее сначала в религиозную протестантскую школу (неформальную, где соблюдались все обряды именно той жесткой линии, которой принадлежал отец). Эффект получается обратный. В отличие от Юнга, которому после различных эзотерических религий христианство показалось просто скучным, и он начал искать в глубине веков более интересные духовные традиции, Хорни вообще разочаровывается в религии и постепенно склоняется к атеизму. К семнадцати годам она становится совершенно законченной атеисткой, которая религию нигде не упоминает и не рассматривает.

После школы Карен собирается идти в медицинский колледж. При этом она встречает сопротивление отца, считавшего специальность врача чисто мужской. В это время женщин-врачей практически не было в Германии (особенно в том землячестве, где они жили). Но Карен не сдаётся и находит под-

держку в лице матери. Отец уступает. Хорни поступает в колледж и учится блестяще. Затем она, единственная женщина, проходит курс обучения на медицинском факультете Фрайбургского университета и добивается специального разрешения быть первым аттестованным врачом-женщиной.

Во время учебы Карен начинает интересоваться политикой и, как во всем, за что она берется, уходит с головой в изучение, обсуждение и пропаганду социалистических идей. Как мы уже говорили, в это время в Европе, и особенно в Австрии и Германии, студенты, преподаватели университетов, творческая интеллигенция активно участвуют в дискуссиях о различных путях и формах социализма, который должен покончить с буржуазным государством и его социальной несправедливостью.

Эта активность помогает ей выходить из периодически повторяющихся депрессивных состояний. Трудно сказать, что здесь явилось основной причиной — наследственность или ранние детские переживания, но примерно с четырнадцати лет у нее бывают настолько глубокие депрессии, что она иногда думает о самоубийстве. Сама Хорни связывает свои депрессивные состояния с недостатком любви. Она чувствует, что с детства была обделена любовью. Потом в своих работах Карен будет постоянно подчеркивать, что все неврозы идут от нехватки любви в самом раннем детстве. Она проверяет это на своих клиентах. Считает, что ей не хватило любви, и эта нехватка перерастает в потребность, в том числе и сексуального удовлетворения.

Хотя Фрейд не первым обратил внимание на важность этого инстинкта, именно он утверждал, что, когда сексуальная потребность подавлена, не реализована, возникают различные невротические проявления. Хорни, став опытным психоаналитиком, разложит себя по полочкам, ничего не скрывая, и опишет, как сознательно отдавалась бурным сексуальным фантазиям: «Нет такого извращения, которого я не испытала до конца в своих фантазиях». Кстати, позднее она будет утверждать, что Фрейд придает слишком большое значение сексуальному инстинкту. Этот факт лишний раз свидетельствует об ее противоречивой натуре. Эта противоречивость ярко проявилась у Карен уже в четырнадцать лет, когда она начинает са-

мостоятельно изготавливать (всего в нескольких экземплярах) и распространять газету, которую она назвала «Орган супердевственности». Одновременно по вечерам она гуляет по улицам рядом с проститутками, эпатируя общественное мнение.

Она уверена в том, что все ее депрессии закончатся, как только она заживет нормальной половой жизнью. Она выходит замуж за студента-политолога, с которым участвует в различных собраниях и митингах. Он ей не просто симпатичен, он к тому же единомышленник. И все же надежды ее не сбываются — она не испытывает удовлетворения от физической близости со своим мужем, периодические депрессии продолжают-ся. Тем не менее они достаточно долго живут нормальной семейной жизнью, у них рождаются три дочери. По собственному признанию Карен Хорни, матерью она оказывается неважной и большой любви к детям не испытывает. Впоследствии дети упрекнули ее в отсутствии материнского тепла (а ведь, согласно работам самой Хорни, это основная причина неврозов).

В один год у Хорни умирает брат, разводятся и умирают отец и мать. Карен впадает в очередную депрессию. Видимо, ее эмоциональное отношение к родителям и к брату было не совсем такое, какое она хотела показать, она очень глубоко это пережила. Муж несколько раз предотвращает ее попытки самоубийства. Хорни для лечения своих депрессий решает заняться психоанализом. Она идет к серьезному психоаналитику, который учился у самого Фрейда. Этот психоаналитик работает с ней год (психоанализ — вещь серьезная; когда вам кто-то обещает, что за неделю психоанализом решит все ваши проблемы, — это аферист, или этот человек называет психоанализом то, что не имеет никакого отношения к психоанализу).

Пройдя курс лечения, Хорни остается неудовлетворенной результатами. Через год она обращается к другому психоаналитику, начинает с ним работать и сама начинает учиться. Именно в это время она решает полностью посвятить себя психоанализу.

Она изучает психоанализ в течение пяти лет. В это время в Берлине сложилась очень хорошая школа психоанализа. Хорни оканчивает институт и начинает работать в различных медицинских учреждениях. Ее особенно интересует проблема пси-

хосоматических заболеваний. В то время было много споров на тему, имеют ли нервно-психические заболевания органическую природу или это заболевания личности. Хорни начинает рассматривать — в каких случаях это травматические результаты, в каких генетические, а в каких случаях это чистая психология. Карен во всех своих исследованиях пыталась дойти до сути, внести полную ясность, не оставляя ничего туманного.

Она все более активно начинает сотрудничать с Берлинским психоаналитическим институтом. В это же время с институтом сотрудничают такие будущие звезды психологии и психотерапии, как Эрих Фромм, Вильгельм Райх, Фредерик (тогда еще Фриц) Перлз. Они становятся друзьями-единомышленниками, стараются соединить психоанализ со своими социалистическими взглядами. Хорни делает очень смелую попытку уйти из депрессии через усугубление своего состояния работой не с обычными невротиками, а с психически больными людьми, считая, что у них яснее проявляется то, что прячется у невротика. Как истинный психоаналитик (как и Юнг), она верит, что выход не в уклонении, а в прохождении своего состояния до конца, «до дна», чтобы, оттолкнувшись от этого дна, вынырнуть на поверхность.

Надо отметить, что когда вы ощущаете опасность нервно-психического отклонения, то желательно по возможности держаться от людей с этим статусом психического заболевания подальше, потому что вы и так неустойчивы и они могут вас заразить. Но она, так же как Юнг, увидела у многих пациентов аналоги собственных состояний, только в более выраженном, а значит, легче анализируемом виде. Назад уже поздно, надо идти только вперед, до конца, до «света в конце туннеля».

Карен подчеркивает, что в зачаточных состояниях все нервно-психические заболевания присутствуют и у психически здорового человека, поэтому он, прислушавшись к себе, может понять, что чувствует менее здоровый человек. Однако здесь не надо переходить в другую крайность. Очень часто студенты, изучающие психиатрию, с ужасом обнаруживают у себя все болезни, про которые читают. Потому что там есть моменты, которые можно в себе уловить, но ясно, что к диагнозу это относится только тогда, когда это состояние преобладает, когда у человека другого состояния практически нет.

Карен Хорни, изучая серьезные нервно-психические отклонения пациентов, уходит от своих проблем, можно сказать, по Адлеру: «Если тебе плохо, найди того, кому хуже, и начни ему помогать». Она работает с людьми в более тяжелых состояниях. Если бы она замкнулась в своих неврозах, ушла бы в одиночество, то все могло бы кончиться плачевно. Хорни работает с больными, чувствует, что она здоровее, что они ждут от нее помощи. В это время она увлечена и чтением лекций, и написанием книг. Можно сказать, что это терапия занятостью. Когда у человека начинается психически неустойчивое состояние, то очень опасно оставлять себе свободное время (вакуум времени), поэтому она уплотняет свой режим до предела. Ей просто некогда думать, что она одинокая, несчастная, что ей не хватает любви и т.д.

Хорни переезжает в Америку, потому что видит, что в Германии создается неблагоприятная атмосфера фашизма. Она понимает, что в тоталитарном государстве, где идеология ставится выше экономики, по существу никакой науки, кроме той, которая будет подтверждать, что наше правительство самое прогрессивное и его политика самая правильная, существовать не может. Ясно, что в такой обстановке настоящему ученому делать нечего.

• Хорни приглашает в Америку *Франц Александер* (которого не надо путать с *Фредериком Матиасом Александером*, интересным, но непрофессиональным телесным психотерапевтом). Франц Александер, профессиональный врач и психоаналитик, организовал уникальный психоаналитический институт, в котором врачи различных специальностей работали в полном взаимодействии с психоаналитиками. Врачи лечили симптомы пептидной язвы, гипертонии и других психосоматических заболеваний, а психоаналитики устраняли глубинные причины, вызвавшие эти заболевания. Он берет Карен Хорни к себе заместителем. Впоследствии у них появятся настолько серьезные научные разногласия, что Карен придется уйти.

Дело в том, что Франц Александер является строгим приверженцем психоанализа Фрейда, а Хорни все дальше и дальше уходит от классического фрейдизма, все больше начинает утверждать, что социальный фактор важнее, чем биологический. Она тоже придает большое значение раннему детству (как

и Фрейд), но не столько связанному со стадиями сексуального развития, сколько с теми отношениями, которые у ребенка складываются с родителями, в том числе в том возрасте, когда он этого не осознает.

В это время Хорни постоянно общается с Эрихом Фроммом, который тоже переехал в Америку. У них начинается роман. Это, наверное, была ее единственная настоящая любовь, и, когда им пришлось расстаться, она очень сильно переживала, впала в депрессию и в который раз была на грани самоубийства.

В это же время она выпускает свою знаменитую работу «Путь психоанализа», в которой демонстрирует явное отклонение от основных положений классического психоанализа Фрейда. В результате этого ее дисквалифицируют как психоаналитика и выводят из Американской психоаналитической ассоциации.

Дисквалификация ее не смущает, она переезжает в Нью-Йорк, где создает собственный институт (Нью-Йоркский институт психоанализа), деканом которого она остается до конца жизни.

Каковы же основные позиции Карен Хорни, в чем ее отличия от классического психоанализа Фрейда?

Здесь мы вновь видим, как личностно-биографические моменты, ученого находят отражение в его учении.

Первое несогласие с Фрейдом Хорни выносит из впечатлений собственного детства: из отношений отца и матери, в которых наглядно проявилось узаконенное обществом и протестантской моралью неравенство полов.

Фрейд утверждает, что неравенство мужчины и женщины, не столько социальное, сколько биологическое, как бы предназначенное самой природой (оно прослеживается даже у животных). Дальше это несогласие выглядит весьма спорно и даже забавно, так как в качестве одного из главных преимуществ мужчины (точнее, одним из символов этих преимуществ) рассматриваются генитальные различия (наличие и отсутствие пениса).

С точки зрения Фрейда, Хорни в своей аргументации ведет себя как «девушка, застрявшая в третьем периоде сексуального развития».

Напомним фрейдистскую периодизацию стадий раннего сексуального развития. Первая стадия — оральная — ребенок сосет грудь, и у него закрепляется связь удовольствия от удовлетворения голода и раздражения оральной эрогенной зоны.

Вторая стадия — анальная, когда удовлетворение от сдерживаемого освобождения кишечника связывается с удовольствием раздражения анальной эрогенной зоны.

И третья стадия — генитальная — мальчик начинает различать, что у него что-то есть, чего нет у девочки, и наоборот. Фрейд считал, что у девочки возникает комплекс неполноценности, что у мальчика что-то есть, а у нее этого нет. Она узнает, что это признак мужчины. На бессознательном уровне этот признак связывается с преимуществами мужчины — физическая сила, главная роль в доме, большая свобода и независимость. Это вызывает зависть, которая бессознательно воплощается в зависть к наличию пениса.

Эту весьма спорную концепцию Хорни не просто критикует, а в силу своего экстремизма (она никогда не защищается, она только атакует) выдвигает прямо противоположное утверждение: это у мужчин подсознательная зависть к наличию у женщин матки и способности производить потомство. В качестве компенсации этого комплекса неполноценности мужчины стараются во всем принизить роль женщины, что выражается даже на уровне религиозной и общественной морали, государственных законов и учреждений, которые, по мнению Хорни, создают мужчинам открытые или неофициальные преимущества и ущемляют права женщин. Она последовательно отстаивала эту позицию не только в науке, но и в общественной деятельности и справедливо считается одним из главных идеологов *феминизма*.

Читая научные труды Хорни, чувствуешь, что она постоянно мысленно беседует с Фрейдом, с чем-то спорит, с чем-то соглашается. Она писала: «Пессимизм Фрейда в оценке невротиков и их лечения вызван тем, что в глубине души он не верит в добро и способность человека к совершенствованию. По его мнению, человек обречен на страдание и разрушение. Я же убеждена, что человек имеет достаточно сил и желаний для того, чтобы реализовать свой потенциал и стать вполне порядочным существом... Я убеждена, что человек может меняться, и меняется на протяжении всей своей жизни».

И все же Хорни принимала фрейдовскую идею бессознательного, а также представление об эмоциональной, внерациональной мотивации поведения. В своей концепции бессознательного Хорни заменила фрейдовское либидо двумя механизмами: анксиозностью (страхом — от нем. *Angst*) и перфекционизмом (стремлением к совершенству как к защите от страха).

Источник невроза Хорни видит в конфликте общественных устремлений человека с враждебными ему условиями социальной среды. Анксиозность (страх) приводит к неверию в свои силы, чувству собственной *неполноценности*. Перфекционизм побуждает к преодолению страха и обеспечивает свободу и уверенность. Однако тенденция к совершенствованию делает человека зависимым от других членов общества, ведь именно в конкуренции и взаимодействии с другими, на их фоне он может быть совершенен или нет. В данном случае стремление к совершенству мотивируется страхом оказаться несовершенным, безработным, неуважаемым и т.д. Иными словами, это не радостное самосовершенствование, а побег от тревожности и незащищенности, который нередко загоняет человека в хронический стресс. В школе это проявляется в так называемом *синдроме отличника*, когда «пятерки» отражают не интерес к учебе, а страх несовершенства (незащищенности от упреков), который с помощью «любящих» родителей может загнать ребенка в тяжелый невроз.

Хорни считается представителем культурно- и социологически-ориентированного *психоанализа*. Здесь надо сказать несколько слов об Альфреде Адлере как родоначальнике «социализации» психоанализа. Мы можем видеть у Хорни развитие идей Адлера о важности учета социальных факторов. Адлер внес колоссальный вклад в развитие социальных аспектов психоанализа. Влияние его идей прослеживается в работах большинства постфрейдистов, которые, к сожалению, на него почти не ссылаются. Они не смогли простить ему проявления неуважительного отношения к Фрейду и его научным заслугам. В оправдание Адлера надо сказать, что во время полемики с Фрейдом он одновременно профессионально занимался политической деятельностью, постоянно и очень ярко выступал в прессе и на митингах с различными обличительными статьями в адрес политических противников и невольно перенес эти «драч-

ливые» манеры и на научную полемику с Фрейдом. Кроме того, Фрейд считал (и Хорни разделяла это мнение), что Адлер слишком упростил психоанализ «в погоне за популярностью у непрофессионалов». Это вызвало не только неприязнь Фрейда, но и оттолкнуло от Адлера многих представителей неопсихоанализа и неофрейдизма, которые тем не менее постоянно учитывали роль социальных факторов, на важность которых первым из психоаналитиков указал именно Адлер.

Будучи одной из наиболее ярких представителей *неопсихоанализа*, Хорни уменьшает значение *libido* и мотивации врожденными, *главным, образом* запретными инстинктами — *инцеста* и *глобальной деструкции*. Хорни делает акцент на социальные, а не биологические детерминанты формирования здоровой и невротической личности.

По мнению Хорни, каждый здоровый индивид обладает собственным потенциалом, конструктивное развитие которого позволяет достигать целей, добиваться успехов, преодолевать трудности и постепенно становиться тем, кем он может и хочет стать. Психопатологические расстройства возникают только в том случае, если силы, способствующие позитивному росту и развитию, блокируются внешними социальными факторами. В ребенке (семейной атмосферой) необходимо развивать чувство принадлежности к безопасному и обучающему окружению.

Ребенок, родители или воспитатели которого не способны проявлять любовь, заботу и уважение к его индивидуальности, становится человеком, постоянно испытывающим чувство тревоги, воспринимающим мир как недружественный и враждебный. В этом случае здоровое стремление к самоактуализации заменяется всепоглощающим стремлением к безопасности, которая становится сильнее интереса к Саморазвитию. Вернее, это саморазвитие, даже если оно будет осуществляться, то не с радости прогресса и самоутверждения, а как самозащита от страха увольнение, замечаний, придинок. Таким образом, вместо инстинкта *либидо* в качестве фактора мотивации у Хорни выступает стремление ребенка обрести безопасность в угрожающем ему мире. По ее мнению, базовая мотивация человека строится на потребности в безопасности и освобождении от страха.

Базальная (основная) тревожность занимает центральное место в теории неврозов по Хорни. Это «чувство ребенка, одино-

кого и беззащитного в потенциально враждебном ему мире», пишет она. Базальная тревога является результатом различных форм родительского поведения: подавления, недостатка заботы и любви, *неустойчивого поведения*. Таким образом, это состояние имеет не биологическое, а социальное происхождение.

Фрейд тоже придавал большое значение тревожности, но считал ее врожденным и неотъемлемым психическим состоянием человека. Тревожность, несмотря на все неприятности, которые она нам доставляет, несет биологически полезную функцию, заставляя не притуплять нашу бдительность и быть готовыми к различным опасностям.

Тревожность может быть нормальной (бдительной), но может быть невротической, чрезмерной, присутствующей постоянно, т. е. когда не объективная причина вызывает мою тревожность, а моя тревожность ищет себе оправдательные причины, доставляя беспокойство не только себе, но и окружающим излишними предупреждениями, поучениями, звонками и т.д. При этом я уверен, что приношу свой покой в жертву близким, а на самом деле эгоистично превратил близких в жертвы моей невротической тревожности и озабоченности (именно собственной озабоченности, которую я оправдываю заботой о других).

Откуда же берется не биологически полезная, а именно *невротическая тревожность*?

Хорни считает, что у человека с момента рождения присутствуют две главные группы потребностей, обеспечивающих его выживание. К первой группе относятся первичные витальные потребности в еде, питье, сне (она считает врожденной и сексуальную потребность, однако закамуфлированную в возрастных особенностях). Можно сказать, что здесь Хорни не добавляет почти ничего нового. А вот внимание ко второй группе потребностей привлекла именно она.

Ко второй группе относятся потребности в защищенности и безопасности. Хорни считает, что предпосылки к развитию невротической (постоянной, *базальной*) тревожности возникают там, где в самом раннем детстве ребенку не хватило любви, ласки, нормальной (а не невротической) заботы, чувства защищенности. У него на бессознательном уровне сформировалось

ощущение, что этот мир враждебен и полон опасностей, от него нужно постоянно ждать чего-то плохого.

Невротическая тревога формирует гипертрофию (т. е. излишнее проявление) одного из трех типов защитных реакций: беспомощности, отгороженности, агрессивности.

Если преобладает первый — человек ищет любви и защиты, почти игнорируя остальные типы реакций, если второй — болезненная независимость (движение от людей), если третий — враждебность.

Первая стратегия направлена «к людям» (уступающая); вторая — «от людей» (обособляющаяся); третья — это против людей (враждебная).

К людям (привязчиво-уступчивый, зависимый).

Казалось бы, в этой потребности нет ничего плохого. Но надо сказать, что невротик не просто тянется к людям — он готов быть зависимым, готов унижаться, чтобы его не выгнали из компании и пр., у него не хватает сил быть одному, он психологически не выдерживает этого. Как правило, это тип приспособляющийся, готовый пойти на уступки. Однако при этом невротик внутри часто злобный, враждебный, агрессивный, не смеющий показать свое истинное лицо, опасаясь, что его отторгнут. Поэтому он все время изображает, что любит людей, а фактически их ненавидит, потому что ему надо постоянно быть с ними. Такая двойственность, к сожалению, бывает и по отношению к родителям. Ребенок, с одной стороны хочет самостоятельности, а с другой стороны, он понимает, что он полностью зависит от родителей не только материально, но и психологически, и получается любовь-ненависть. Все время присутствует внутренний конфликт.

От людей (обособливающийся тип).

Его жизненное кредо держаться в стороне от людей — так безопаснее. Такой человек патологически боится любой зависимости, будь то моральная зависимость, будь то материальная зависимость (кому-то что-то должен), будь то любовь и пр. Он старается придерживаться принципа: «Я вам ничего не должен, вы мне ничего не должны». С такими людьми хорошо вести партнерские отношения в бизнесе. Он не собирается за ваш счет паразитировать, он готов с вами вместе честно трудничать, не будет вам платить деньги, которых вы не зара-

ботали, и от вас не потребует того, что вам не положено. Но с другой стороны, через некоторое время человек, принадлежащий к такому типу, начинает терять интерес к людям, потому что он занял позицию самодостаточности. В конечном итоге он остается в психологической изоляции, даже при сохранении формальных контактов в семье и на работе. Он добровольно лишает себя удовлетворения важнейшей потребности социально здоровой личности — общения, которое является одной из защит от невроза.

Против людей (враждебный, агрессивный тип).

Такие люди живут с постоянным убеждением в том, что все окружающие люди агрессивны, враждебны. По Фрейду, это проекция, механизм защиты. Проекция — это когда я в других вижу то, что во мне. Нечестный человек всех подозревает в нечестности и не верит, что кто-то может бескорыстно любить, что кто-то может честно заработать нормальные деньги и т.д. У него изначально враждебный настрой, оправдывающийся тем, что другие тоже враждебны. Естественно, такая позиция провоцирует нападение. Получается замкнутый круг. Это типично для различного рода тиранов максимального уровня и минимального уровня. Самое интересное, что стремление к власти у таких людей идет именно от страха незащищенности. Такой тиран уже отрезал себе путь назад. Он понимает, что, если он оступится, покажет «слабину» — с ним перестанут считаться. То же самое в семье. Он сам предложил такие правила игры, когда послушание строится не на любви и уважении, а на страхе. Такая позиция требует самооправдания (механизмы проекции и рационализации), что еще более усугубляет паранойяльные тенденции личности, подозрительность и агрессивность.

Карен Хорни показывает, что в микроварианте в нас присутствуют все три стратегии. Где-то мы должны брать власть, чтобы нас не опередили, где-то мы приспосабливаемся, чтобы нас не отвергли, где-то мы обособливаемся. Но у невротика жесткая система. Он занял одну позицию: ситуация уже давно поменялась, надо уже пересмотреть правила, вести себя по-другому, а он не может.

Хорни выделяет несколько моментов в воспитании детей, которые порождают невротическую личность. На первое место

она ставит неустойчивое, неуравновешенное поведение родителей, перепады настроения. Это сбивает ребенка, он не знает, как надо жить, видит, что все колеблется, но не может найти этому причины.

Когда меня спрашивают, как лучше воспитывать ребенка — жестко или мягко? — я говорю: «Ровно». Он примет те правила игры, которые вы ему предложите, но если вы будете три раза в день эти правила игры менять, то у него не будет «компас» в голове, он не будет понимать, что такое хорошо, а что такое плохо. Самый плохой начальник — это человек с нестабильным настроением. К сожалению, это часто бывает, когда руководитель женщина. Она может быть энтузиастом, но при этом у нее может быть нестабильное настроение.

Для ребенка чуть ли не самый дестабилизирующий фактор, когда он с детства чувствует перепады настроения в семье или у одного из родителей. Дети все равно улавливают напряженность во взаимоотношениях, когда взрослые решили уговорить себя, что у них все хорошо. Ребенок растет невротиком, потому что чувствует эту напряженность, чувствует, что нет настоящей (ровной и постоянной, а не истерично-импульсивной) любви.

Карен постоянно подчеркивает, что этой *базальной* тревожности может не быть, если ребенок с самого раннего детства растет в атмосфере любви и *принятия* — **недостаточно любить ребенка, его еще надо принимать таким, какой он есть**. Иными словами, я могу любить своего ребенка идеализированного, несоответствующего тому, что есть. И тогда я создаю стресс. Ребенок чувствует, что его любят не такого, какой он есть, ненастоящего. Я тоже все время чувствую фрустрацию, что он никак не становится таким, как хочу я, и в результате получается напряжение.

Из большого практического опыта Хорни выводит положение о том, что очень много неврозов и несчастных судеб идут от *излишней идеализации* ребенка. Мы как бы напяливаем на своего ребенка образ более красивого, талантливого, успешного человека, чем он способен вытянуть. Он пытается выйти на тот уровень, которого хотели мама и папа, и, достигнув даже очень многого в жизни, считает себя неудачником, потому что не оправдал надежды мамы и папы, от него ждали большего.

Это нашло статистическое подтверждение. Американские социологи провели массовое исследование биографий людей со «счастливым жизненным стартом». Они проанализировали газеты многих городов 20—30-летней давности. В американских городских газетах, особенно в малых городках, постоянно пишут о различных детских конкурсах или соревнованиях, рассказывают о юных местных дарованиях, берут интервью с родителями, учителями и тренерами и т.п. В общем, пишут с гордостью о своих местных талантах и выражают надежды, что они обязательно прославят наш городок на весь мир. Через 20—30 лет социологи разыскали большинство этих «юных дарований» и взяли у них интервью. И хотя по объективным показателям многие из них достигли престижного положения, 90% таких людей признались, что считают свою жизнь неудавшейся. Родители верили, что они станут не просто обеспеченными и уважаемыми людьми, а великими музыкантами, спортсменами, писателями и т.п. Некоторые из них по этому поводу потихоньку спиваются, другие винят обузу-семью, в общем, несчастливы.

Поэтому Хорни и говорит об опасности излишней идеализации. Сейчас в Америке идет целая программа работы с одаренными детьми. Если видят, что ребенок одарен, то надо не просто хвалить, а настраивать его на серьезную работу, и хвалить уже надо не столько результат, сколько отношение к делу. Если мы с вами возьмем биографию известных людей, то девять из десяти в детстве столкнулись с какими-то трудностями и заранее были подготовлены к тому, что жизнь не будет прогулкой к пьедесталу почета, что надо будет отвоевывать собственное благополучие.

Нередко невротик сам себя «загоняет» в идеализированное Я, как в суперкомпенсацию своих комплексов и недостатков, которые он пытается вытеснить из своего сознания.

Это закладывает мину замедленного действия. Идеализированный образ себя заставляет человека ставить перед собой непосильные для него цели и задачи, предопределяющие неизбежное поражение, которое, в свою очередь, будет усиливать конфликт между реальным Я и идеализированным образом.

Безжалостные внутренние требования, терзающие невротика, Хорни называет «тиранией долга». Такой человек уверен,

что он должен быть исключительно успешным во всем: и в карьере, и дома, иметь лучших детей, престижных друзей и т.п., чем загоняет себя и близких в постоянные стрессы несоответствия надеждам или в перенапряжения. Системы таких императивов настолько доминируют в сознании невротика, что заслоняют или даже стирают настоящие здоровые желания до такой степени, что человек не в состоянии ценить в себе и в других и соответственно развивать обычные человеческие и профессиональные качества. (Как у Горького, «для великого дела я мал, а для малого дела велик», поэтому вместо того, чтобы спокойно жить и радоваться тому, что имею, мучаю себя и близких тем, что мне недоступно, а может, и не нужно.)

По мнению Хорни, только психоанализ может помочь человеку **преодолеть сильное и болезненное стремление к недостижимым целям и заменить их деятельностью, приносящей удовлетворение и радость самореализации.**

В процессе аналитической работы надо помочь клиенту раскрыть идеализированное Я в его подлинном человеческом развитии, в развертывании его тенденций к самореализации, к переориентации своих мыслей, чувств, жизненных планов.

Аналитическую работу Хорни дополняет психосинтезом, пробуждением у клиента конструктивных сил, стремлением к саморазвитию. Самореализация означает готовность к глубокому переживанию своих желаний и чувств, к выявлению своего предназначения в жизни и принятию ответственности как за себя, так и за других людей, установлению дружеских, эмоционально окрашенных межличностных контактов.

Хорни, как и Фрейд, считала, что личность человека определяется уже в раннем детстве, но полагала, что человек сохраняет способность меняться на протяжении всей жизни.

В то время как гармоничный человек стремится к свободному общению, лишь иногда враждуя или уходя от контактов в зависимости от обстоятельств, то невротик решает проблему общения негибким привычным для него способом, даже когда обстоятельства требуют другого. В ситуации невозможности реализации привычного мотива поведения и вынужденности «несвоего» поведения, мотивы обеих моделей (нетипичного и доминирующего типа) вытесняются в подсознание, где вступают в невротический конфликт.

Карен Хорни выводит десять невротических потребностей. Мы не будем их все перечислять, так как они имеются во всех изданных у нас трудах, а наша задача добавить какие-то новые взгляды. Поэтому мы напомним, что главным достижением в теории невротозов Хорни является не столько перечисление потребностей, большинство из которых упоминалось и до нее, сколько идея об их невротической компенсации (я бы даже употребил здесь термин Адлера — *суперкомпенсация*).

Это означает, что если у невротика неудовлетворенна потребность в любви, то он все время хочет быть любимым и готов чуть ли не унижаться, чтобы на него обратили внимание. При этом он может даже не задумываться о том, а сам-то он любит того человека, любви которого добивается так навязчиво, чем еще более его отталкивает.

Если у него не реализована потребность в восхищении, в одобрении (а у него есть честолюбие), то он начинает что-то придумывать, возвеличивать себя больше, чем он есть, теряя при этом чувство меры и, естественно, добиваясь обратного: вместо восхищения насмешки или игнорирования.

Достижение неудовлетворенной потребности становится для него самоцелью. Он начинает преувеличивать важность этого достижения.

, Люди, которые находятся в поиске любви, начинают переоценивать любовь. Любовь — это превосходное качество, но они считают, что, как только они встретят любовь, все проблемы сами по себе решатся. Или если у него появится престижная должность, или дорогая машина, или просто определенная сумма денег, то он станет счастлив. Каждый из нас встречал людей, которым везло, и они получали (чаще всего незаслуженно) и должность, и машину, и наследство, и даже на определенный период «взбадривались». Однако уже через некоторое время нытик опять становился нытиком, завистник — завистником, ущербный — ущербным.

Задачей психоаналитика является помочь человеку найти главные причины в себе. Как у Пифагора: «Не гонись за счастьем — оно в тебе самом. Если в себе не найдешь — нигде не найдешь». Надо научиться ценить то, что имеешь, отказаться от нереальных или ненужных целей, но вместо них обязатель-

но сформулировать реальные, нужные задачи и наметить конкретную стратегию и сроки их выполнения. Причем начать надо «здесь и сейчас», это уже будет первая победа невротика, типичной «болезнью» которого бывает постоянное откладывание под видом поиска более важного и нужного дела, а фактически оправдания и усугубления своей лени и нерешительности.

Важно объяснить, что такая позиция мешает в первую очередь самому невротiku, так как усиливает его мучительную амбивалентность (раздвоенность) чувств, когда он пытается защитить свое идеализированное Я и одновременно презирает себя за никчемность. Не надо пугаться слова «невротик». Невротические (т. е. нерациональные) потребности в мини-варианте присутствуют у всех. Важно признать их, а не оправдывать (механизм рационализации). Но, как говорил Скиннер: «Человек так устроен, что скорее признает себя неудачником, чем неправым». Это он говорил не о больном человеке, а о каждом из нас. Поэтому задачей психотерапевта является тактичное «разоблачение» неправильности занятой человеком жизненной позиции. И как только клиент признает эту неправильность, начинается процесс оздоровления личности.

Карен Хорни считала, что большую помощь в этом может оказать *самоанализ*. Надо сказать, что Фрейд имел по этому вопросу совершенно определенное мнение. Несмотря на то что он всю жизнь тщательно анализировал себя (а может быть, именно поэтому), он считал, что серьезный психоаналитический самоанализ невозможен, так как человек больше всех обманывает самого себя.

Хорни попыталась опровергнуть это. Правда, она писала, что необходимым условием самоанализа должно быть тщательное изучение классического психоанализа, его основных положений и технических приемов. Однако, будучи настоящим ученым, она не стала отстаивать свое новшество, когда на своем примере и на примере многих подопечных убедилась в правоте Фрейда. Правда, она не совсем отказалась от самоанализа, а добавила, что он может быть определенным подспорьем к периодически проводимому классическому психоанализу в виде своеобразной домашней работы.

Повторяю, она всегда с глубочайшим уважением относилась к Фрейдю и все свои замечательные разработки рассматривала не как отрицание, а как дополнение и развитие идей Фрейда. Надо сказать, что эти дополнения она вводила исходя из большого практического опыта, в частности, из-за неудовлетворенности результатами личного психоанализа, который она проходила дважды под руководством высококвалифицированных учеников Фрейда.

Тем не менее, несмотря на научную скромность Карен Хорни, ее дополнения и поправки к классическому психоанализу оказались настолько весомыми и четко систематизированными, что в настоящее время в психотерапию прочно вошел научный термин *хорнианский психоанализ*, или характерологический анализ Хорни.

Особенно значительный вклад она внесла в теорию неврозов и женскую психологию. Как мы уже говорили, она с детства и до конца жизни считала, что этот мир устроен для мужчин и со значительным ущемлением прав женщин. Она боролась за эти права не только книгами, но и практической деятельностью, являясь идеологом и организатором многих женских ассоциаций. В частности, ее считают одним из основательниц феминистического движения в Америке.

Карен Хорни, одна из первых «классических» западных психологов и психотерапевтов, уделила серьезное внимание не только теории, но и личной практике восточных школ. Последние годы жизни она практиковала дзен-буддизм, который стал неотъемлемой частью ее образа жизни.

Карен Хорни по праву считается одним из самых выдающихся теоретиков и практиков психоанализа. Блестящий лектор, организатор, общественный деятель. Автор книг «Новые пути в психоанализе» (1939), «Невротическая личность нашего времени» (1937), «Самоанализ» (1942), «Наши внутренние конфликты» (1945), «Неврозы и развитие человека» (1950).

К счастью, большинство ее книг изданы у нас. Они одновременно ценны для профессионалов и доступны для любителей психотерапевтической литературы, написаны прекрасным литературным языком, легко, с интересом читаются, многие рекомендации вполне применимы для правильной оценки и решения наших повседневных проблем.

Практикум

1. Проверьте на себе или знакомых проявления базальной тревожности и сопоставьте это с обстановкой раннего детства.

2. Классифицируйте типы поведения ваших клиентов, знакомых или себя по принципу к людям, от людей, против людей.

3. Подумайте, какие практические рекомендации вы могли бы дать вашим клиентам (или себе) исходя из результатов выполнения заданий 1 и 2.

4. Попробуйте применить элементы самоанализа, применяя полученные знания о психоанализе. Не «притягивайте за уши» весь арсенал средств, а лишь то, что вам действительно удалось обнаружить или «заподозрить».

Вопросы для самопроверки

1. Какие свои положения внесла Карен Хорни в психоанализ?

2. В чем заключались основные научные разногласия Фрейда и Хорни?

3. Какие личностные и биографические особенности Карен Хорни нашли отражение в ее научных идеях?

4. Что такое базальная тревожность?

5. Какие три стратегии отношений с людьми являются последствиями базальной тревожности?

6. Идеализированное Я и его последствия.

7. Отношение Фрейда и Хорни к самоанализу.

Глава 14

Психосинтез Роберто Ассаджиоли

Итальянский психиатр и психотерапевт Роберто Ассаджиоли (1888—1974) — совершенно особая фигура в галерее великих психоаналитиков. Он был последовательным учеником Фрейда и не подвергал критике его классический психоанализ, однако справедливо считал, что если есть анализ (разъединение), то должен быть и синтез (соединение). Это и есть некоторая попытка (теоретического, а не личного) примирения Фрейда и Юнга: с одной стороны, Ассаджиоли принимает классический психоанализ Фрейда, а с другой стороны, дополняет его терапевтическим подходом Юнга, который предусматривает две стадии: сначала аналитическую, а затем синтетическую.

А что общего у Ассаджиоли с Адлером? Если Фрейд среди основных инстинктов человека указывает на сугубо животные (либидо и мортидо), то Адлер считал, что человека ведут не только «низменные», но и высшие инстинкты, т. е. ему изначально присущи и такие высшие чувства, как альтруизм, бескорыстная любовь, чувства справедливости и красоты. Ассаджиоли объединяет эти высшие инстинкты под понятием высшего бессознательного.

Возникают вопросы: внес ли Ассаджиоли что-то новое в идеи Фрейда, Юнга, Адлера и можно ли психосинтез считать самостоятельным направлением?

Практика чрезвычайной популярности психосинтеза ответила положительно на оба этих вопроса.

Несмотря на творческое заимствование идей своих знаменитых предшественников, Ассаджиоли создал свою теорию структуры личности, творчески трансформировав классическую схему Фрейда, а также идеи Юнга о коллективном бессознательном и Адлера о высшем бессознательном и дополнив это собственными концептуальными понятиями. Но более всего он

оказался знаменит как практик, разработав целую систему простых и увлекательных психотерапевтических приемов и упражнений, которые сейчас применяются во многих направлениях индивидуальной и особенно групповой психотерапии.

На разных тренингах мы с вами часто слышим: «Закройте глаза... Представьте, что вы идете по берегу моря, вы слышите шум волн, чувствуете приятные брызги на своем лице, свежий ветерок... и т.д.». Очень часто не только вы, но и те, кто проводит такие процедуры, даже не знают, что первым такие упражнения с применением воображения ввел в терапевтическую практику именно Роберто Ассаджиоли. Это как бы активная медитация. Вы развиваете образы, а через них формируете и закрепляете необходимое состояние.

Немного о самом Роберто Ассаджиоли.

Я очень люблю просматривать самые различные книги по истории психологии, потому что всегда интересно узнать какие-то неизвестные факты про известных людей, ученых, даже, может быть, на уровне анекдотов, баек. Это оживляет каждую личность и дает возможность совсем по-другому воспринимать каждое психологическое и психотерапевтическое учение, видя, что автор его — живой человек со своими проблемами и своими комплексами. И меня удивило, что почти нигде в официальных справочниках по истории психологии почти ничего не сказано про Ассаджиоли. Он стоит особняком, не вписываясь в академическую систему, но одновременно являясь очень яркой, совершенно самостоятельной фигурой в практической психотерапии.

Родился он в 1888 г., умер в 1974 г. Жизнь он прожил достаточно продуктивную. Довольно рано примкнул к психоанализу. Уже в 1910 г. (ему было тогда 32 года), он работал под руководством Фрейда (вернее, не работал, а проходил обучение под личным руководством Фрейда). Тогда же он в тезисах отразил основы своего психосинтеза.

Ассаджиоли никогда не критиковал Фрейда. Он как бы развивал его отдельные мысли. Фрейд считал его талантливым учеником, своим представителем в Италии.

В 1926 г. он создал в Риме Институт психосинтеза, который был закрыт во время диктатуры Муссолини. Тоталитарным государствам научная психология не нужна. У них наукой на-

зывается только то, что подтверждает, что их политика единственно правильная и верная. Так что серьезным и честным ученым нечего делать там, где надо давать ответы, заранее заказанные правительством. Естественно, этот институт закрывается. Ассаджиоли в это время выступает с лекциями в разных странах, куда не добрался фашизм (Швейцария, Америка и др.). Он получает достаточно хорошую аудиторию. Многие практики, педагоги, психологи с интересом изучают его методики. Они просты и четко, до деталей изложены.

После войны он вновь открыл свой институт во Флоренции, в котором начал готовить психотерапевтов — «психосинтетиков».

В настоящее время психосинтетиков готовят более ста центров в США, Канаде и Европе.

Ассаджиоли не противопоставляет психосинтез психоанализу. Более того, он утверждает, что если вы хотите качественно провести психосинтез, то на первую часть, а это, как мы уже сказали, психоанализ, надо приглашать человека, который хорошо и в течение многих лет освоил классический психоанализ.

Сам Ассаджиоли считал, что там, где классический психоанализ заканчивается (найдя причину невроза), психосинтез только начинается, помогая сложить разложенные части личности в более совершенную комбинацию, при этом помня, что сложить новую личность можно только в пределах резервов ее личностного роста, но не более того.

Говоря о психосинтезе, надо отметить, что Ассаджиоли отдает дань уважения и почтения всем своим предшественникам, излагая более десяти направлений, из которых складывается его теория. В этом списке не только Фрейд и Юнг, но и многие исследователи других направлений, в том числе наши соотечественники — философы Успенский и Сорокин.

Какие же направления упоминает Роберто Ассаджиоли в создании своего психосинтеза?

Первое направление — психосоматическая медицина.

Надо сказать, что в Америке и в Западной Европе психосоматическая медицина — это совершенно отдельный и самостоятельный раздел медицины. Особенно хорошо она была разработана в Чикагском институте психоанализа Францем Алек-

сандером. (Интересная и доступная книга ф. Александра «Психосоматическая медицина» недавно переиздана у нас.)

Второе направление — психология религии, а точнее, психология измененных (религиозных и Мистических) состояний сознания.

Это направление интересует Ассаджиоли в контексте изучения тех измененных состояний сознания, которые получает верующий человек во время религиозного, мистического опыта, «пиковых переживаний».

Надо сказать, что Юнг посвятил себя разработке этой темы и написал прекрасные работы, которые, к сожалению, меньше известны, чем его психологические типы.

В этом же контексте Ассаджиоли упоминает работы Уильяма Джеймса — выдающегося американского философа и психолога, организовавшего первую поездку Фрейда в Америку. Джеймс, как и Юнг, сочетал в себе глубокое знание материалистической психологии и очень большой интерес к опыту различных измененных состояний сознания (религиозного, мистического опыта). Ассаджиоли ссылается и на интересные труды философа-космиста Успенского, имевшего очень большое влияние на Западе — целый ряд последователей Юнга перешли к Успенскому. Анализируются классические работы Бака по космическому сознанию и труды других представителей психологии философии и религии.

Третье направление — парапсихологические исследования.

Здесь исследуются внечувственные восприятия, т.е. то, что мы реально испытываем, но не можем объяснить научно. Это явления ясновидения, телепатии, телекинеза. Мы знаем, что с позиции академической науки этому нет статистически достоверных доказательств, но мы также знаем, что эти проблемы волнуют людей на протяжении тысячелетий, этими проблемами занимаются в том числе серьезные ученые и серьезные лаборатории.

Четвертое направление — восточная психология и психотерапевтические практики.

Принято думать, что западные психологи упускали из вида душу человека и скептически относились к восточному опыту. Это относится далеко не ко всем: и Карл Юнг, и Карен Хорни, и Эрих Фромм — материалист и марксист с интересом не

только изучали, но и практиковали дзен-буддизм и даосизм. Сейчас каждый год проводится несколько конференций Восток—Запад, где Восток пытается обогатиться западными техниками, а Запад — духовностью, которую мы часто подменяем хорошей техникой проведения упражнений.

Пятый компонент — так называемое «творческое понимание».

Это интересное, вполне самостоятельное направление, было создано в Германии Германом Кайзерлингом. Он создал «школу мудрости» в Дармштадте, где людей учат творческому, духовному (а не просто словесному) пониманию другого человека. Это очень интересный опыт. Они показали, что многие межличностные и внутриличностные проблемы решаются, если мы пытаемся духовно понять, а не просто внимательно выслушать другого человека. Существует целая система упражнений повышения духовности в понимании других людей.

Шестое направление — межличностная и социальная психология.

Иными словами, с одной стороны, изучаются парапсихологические феномены, с другой стороны — материальные. Здесь надо обязательно упомянуть Курта Левина, Гарри Стэк Салливана, нашего соотечественника Сорокина с его работами об альтруистической любви.

Седьмое направление — активные методы лечения и развития личности (внушение, самовнушение, гипноз). Это классические работы Бернгейма, Шарко, Куэ, Шульца, разработка Дезуаля «пробужденный сон», рациональный подход Эллиса, психодрама Морено, множество простых методов развития отдельных психических функций (памяти, воображения и т.д.).

Ну и конечно, различные направления психоаналитической психологии и психотерапии.

Психосинтез очень близок к тому, что мы называем холистическим подходом. Слова «холизм», «холистический подход» употреблялись очень часто и в разных контекстах. Если Адлер, говоря о холистическом, подразумевал связь индивидуума с социумом, то Ассаджиоли воспринимает холизм гораздо шире по всем параметрам. Наша точка зрения тоже совпадает с тем, что человека нельзя рассматривать изолированно: его надо рассматривать и в контексте взаимодействия, и во взаимосвязи с

природой и с космосом, и с его ближайшим социальным окружением, в единстве психики и соматики и т.д.

Основные подходы психосинтеза Ассаджиоли лучше всего понять, рассматривая предложенную им структуру личности.

Итак, структура личности по Ассаджиоли включает:

- низшее бессознательное;
- среднее бессознательное (предсознание);
- высшее бессознательное (супербессознательное);
- поле сознания;
- сознательное Я;
- высшее Я;
- коллективное бессознательное.

Низшее бессознательное

Низшее бессознательное близко к фрейдовскому Око и включает в себе наиболее простые животные (и одновременно жизненно Необходимые) инстинкты. Оно содержит сильные энергетические ресурсы, эмоционально заряжено. Одновременно Ассаджиоли считает, что здесь условно локализируются неконтролируемые парапсихические процессы и фантазии, которые могут быть источниками как кошмаров, так и творчества.

Среднее бессознательное (предсознание)

Это промежуточная зона перехода бессознательного в сознание, и наоборот. Здесь наши бессознательные ощущения, восприятия и впечатления оформляются в осознаваемые (в различной степени) психические состояния и навыки. Именно здесь, считает Ассаджиоли, «зреют плоды нашего ума» путем все более четкого осознания потребностей, эмоций, интуитивных озарений.

Высшее бессознательное (супербессознательное)

Если два предыдущих раздела личности выходили (вливали) на наше сознательное Я как бы снизу, то высшее бессознательное влияет на него сверху. Это интересное принципиальное добавление к структуре личности по Фрейду, отводившему бессознательному лишь «нижний этаж» примитивных эмоций, с которыми с разной степенью успеха борется сознательное Я с позиции сознательного *сверх Я* (супер Эго).

Другими словами, можно сказать, что, по Ассаджиоли, человек изначально выглядит «попривлекательней», чем у Фрей-

да, так как даже бессознательное имеет у него не только низшую, но и высшую форму, включая такие врожденные (а не навязанные *сверх Я*) ценности, как альтруизм, потребность в красоте и в творческом самовыражении, героизм (вплоть до самопожертвования), и другие высокие чувства и потребности.

Разумеется, нельзя говорить о том, что низшее бессознательное хуже высшего, — каждое из них играет свою важную роль. Просто если ту же тягу к творчеству Фрейд объяснял сублимацией низших инстинктов, то Ассаджиоли считал самостоятельным высшим инстинктом.

Образно можно представить, что по Фрейдю *сверх Я* тяжело вытягивает «за волосы» наше сознательное *Я* из болота бессознательных инстинктов в цивилизованное состояние. А по Ассаджиоли бессознательные инстинкты тянут человека не только вниз, но и вверх, к реализации высших потребностей. Ясно, что такой вывод позволяет более оптимистично взглянуть на процессы психотерапии, воспитания и даже перевоспитания.

Здесь вы можете увидеть некоторую аналогию с взглядами Альфреда Адлера (нашедшими дальнейшее развитие в гуманистической психологии), который считал, что в человеке изначально заложено стремление к самосовершенствованию.

Ассаджиоли считал, что в высшем бессознательном локализуются и высшие парапсихические процессы.

Поле сознания

В этот раздел Ассаджиоли включает осознаваемую, анализируемую индивидом часть личности, ощущений и восприятий (т.е. те процессы и чувства, которые я в себе осознаю). При этом он, как и все психоаналитики, не утверждает, что это осознание объективно.

Сознательное Я (или собственно Эго)

Этот раздел находится в центре сознания. Если поле сознания охватывает различные ощущения и восприятия, то его центр — это рефлексивное *Я*, т. е. целостное *Я*, «видящее себя со стороны». Ассаджиоли наглядно сравнивает поле сознания с освещенным экраном, а сознательное *Л* с проецируемым на этот экран изображением.

Высшее Я

Этот раздел наиболее ярко показывает собственные достижения психосинтеза. Ассаджиоли считает высшее *Я* ис-

тинной сущностью человека, к которой он неизменно возвращается после различных отклонений в другие состояния сознания (сон, обморок, состояние аффекта, наркоз, опьянение, бред, гипноз и т.п.). Именно осознание своего личного высшего *Я* Ассаджиоли считает условием психического здоровья.

Коллективное бессознательное

Ассаджиоли согласен с Юнгом в том, что индивидуальное бессознательное существует не изолированно, а множеством незримых нитей связано с коллективным бессознательным как в пространстве (бессознательная связь с психикой современников), так и во времени (связь с памятью предков, поколений, опытом всего человечества).

Как уже говорилось, решающим условием обретения психического здоровья Ассаджиоли считает постижение своего высшего (т. е. истинного) *Я*. Именно на базе этого постижения (и только после этого) индивид с помощью терапевта налаживает наиболее гармоничные взаимоотношения с самим собой, с другими людьми, с окружающим миром. Это и составляет сущность практики психосинтеза.

Технически эта процедура подразделяется на следующие этапы:

- глубинное постижение своей личности в целом;
- выявление основных элементов личности и контроль над ними;
- выделение своего высшего (истинного) *Я* и его постижение; на этом этапе происходит выявление или формирование объединяющего центра *Я* — *собственно психосинтез* (т. е. формирование или переформирование личности вокруг вновь созданного или выявленного *объединяющего центра Я*).

Рассмотрим коротко каждый из этих этапов.

Глубинное постижение личности

Эта работа начинается с анализа проявлений *низшего бессознательного* и во многом напоминает подходы Фрейда к работе с *Оно*. Здесь Ассаджиоли согласен с Фрейдом в том, что причинами различных психологических комплексов, неврозов являются ранние детские переживания, впоследствии вытесненные из сознания.

Согласно терминологии психосинтеза, эти вытесненные переживания сохраняются в виде *фантазий, мыслеобразов, темных сил*, провоцирующих и усугубляющих неврозы.

На этом же этапе, после анализа *нижнего бессознательно-го*, терапевт подводит клиента к изучению среднего и высшего бессознательного, помогая ему увидеть свои скрытые творческие способности, свое *истинное призвание*.

Здесь Ассаджиоли рекомендует не проявлять самодеятельности и работать под руководством квалифицированного психоаналитика традиционными фрейдовскими методами.

Все различие задач психосинтеза и классического психоанализа на данном этапе Ассаджиоли видит в том, что в психосинтезе психоанализ играет не основную, а подчиненную роль, подготавливая клиента к основной терапевтической работе — синтезу.

Выявление основных элементов личности и контроль над ними.

Эти этапы могут проходить как в строгой последовательности, так и одновременно, так как процесс *глубинного познания личности*, а затем и познания своего *истинного Я* бесконечен.

Естественно, что для того, чтобы определить *элементы личности*, присущие ей, но не являющиеся ее сущностью, надо определить эту сущность, т. е. одновременно с выявлением элементов совершенствовать свое *истинное, высшее Я*.

На данном этапе применяются два основных метода:

- а) разотождествление;
- б) работа над субличностями.

Разотождествление

Это процесс отделения себя от того элемента личности, который клиент ошибочно воспринимает как свою сущность и который, по мнению терапевта, является причиной невроза или усугубляет его. По этому поводу Ассаджиоли пишет: «Над нами властвует то, с чем мы себя отождествляем, но мы можем осуществлять контроль над тем, с чем себя отождествляем».

Например, у каждого человека бывают полосы неудач, но некоторые под их воздействием начинают считать себя неудачниками и перестают предпринимать даже вполне доступные им усилия, чтобы исправить положение. Другой человек, на протяжении определенного времени страдающий каким-то заболеванием или считающий себя больным (ипохондрик), начинает отождествлять себя с болезнью. Такие отожде-

ствления формируют и усугубляют неврозы и нуждаются в *разотождествлении*.

Психотерапевт помогает клиенту понять, что неудачи или болезнь являются не сутью его личности, а лишь ее *элементами*, от которых он должен сначала отделиться психологически, а затем и фактически.

Некоторые отождествления себя с элементами личности могут казаться вполне безвредными и даже стимулирующими самосовершенствование, но на каком-то этапе могут стать причиной неврозов.

Например, фотомодель, манекенщица, спортсмен могут отождествлять себя с красивым и ловким телом. На определенном этапе это будет помогать им в избранном амплуа. Однако с возрастом (который для других профессий считается еще молодым) они могут начать переживать, что их тело теряет молодость и совершенство. А так как они отождествляют свою личность именно с этим элементом, то многие из них будут считать это личностной катастрофой.

Знаменитая голливудская актриса Мэрилин Монро, считавшаяся секс-символом Америки, невольно отождествляла себя главным образом с молодой и красивой внешностью и задолго до критического возраста начала впадать в депрессию (и принимать наркотики), понимая, что век актрисы такого амплуа короток. В отличие от нее не менее выдающиеся звезды кино Грета Гарбо и Марлен Дитрих отождествлялись зрителями (и отождествляли себя) не только с внешней красотой, но и с тонким интеллектом, совершенствование которого безгранично. Поэтому они пользовались успехом, находились в мобильном состоянии многие годы. Конечно, и для них красота и молодость были важны, но это не были элементы их личности, а у Мэрилин Монро это отождествлялось с самой личностью, поэтому страх потери этого (еще задолго до самой утраты) привел ее к личностной катастрофе.

Так, женщина, которая рассматривает себя в первую очередь как объект физического влечения, очень болезненно относится к своим возрастным изменениям. Если же она начинает воспринимать себя и как постоянно совершенствующуюся хозяйку дома, заботливую мать, а затем и любящую и любимую бабушку, возрастные изменения воспринимаются значительно менее печально и, уж во всяком случае, не катастрофически.

Поэтому важно научиться отождествлять себя с положительными для психического здоровья элементами личности, а с теми, которые таят в себе опасность усугубляющегося невроза, надо стараться разотождествляться, понимая, что это не сущность личности, а лишь один из элементов ее, к тому же далеко не главный. Процесс этот не простой и требует терпения и квалифицированного руководства.

От этих рассуждений всего один шаг до следующего метода этого этапа психосинтеза — работы с субличностями.

Работа с субличностями

Можно сказать, что субличности отличаются от элементов личности тем, что если элементы — это определенные качества, то субличности — это более целостные образы самовосприятия. Ассаджиоли по этому поводу пишет: «Нас контролирует все то, с чем мы себя отождествляем».

У каждого из нас несколько субличностей, обладающих относительной самостоятельностью. Так, наше восприятие себя как сына своих родителей отличается от нашего восприятия себя как отца своих детей. Наше самовосприятие как начальника по отношению к одним сотрудникам отличается от нашего восприятия себя как подчиненного по отношению к другим.

Эти субличности могут жить дружно, не мешая и даже помогая друг другу, а могут и конфликтовать. А так как еще древние говорили: «Главное — жить в мире с самим собой», то взаимоотношения наших субличностей не «их личное» дело, а реальная причина охраны нашего психического здоровья или, наоборот, формирования и усугубления неврозов.

У одного мужчины субличности мужа и любовника не мешают друг другу, а для другого являются причиной полного внутреннего разлада. Еще сильнее подобные ситуации переносятся женщинами.

У одной девушки субличности жены и дочери «дружат» друг с другом. У другой — враждуют, так как ее муж и ее мать недолюбливают друг друга, а она любит и его и ее, и перед ним искренне защищает ее, а перед нею — его, т. е. видит одну и ту же ситуацию глазами двух своих же конфликтующих субличностей.

В человеке могут уживаться, а могут и входить в противоречие субличности хорошего работника и веселого гуляки. В одном случае один ругает второго за лень и выпивки, а второй огрызается: «Да пошел ты со своей работой. Уж и отдохнуть нельзя». А в другом случае эти субличности мирно сосуществуют, договорившись: «Вот сейчас хорошенько поработаем, а, вечером или в выходные можно погулять, ничего страшного».

Поэтому задачей психотерапевта является работа именно с теми субличностями, которые конфликтуют и тем самым усугубляют психологические проблемы клиента.

Следует помнить, что в наличии большого количества субличностей у одного человека нет ничего плохого. Напротив, чем больше субличностей у нормального психически здорового человека, тем духовно богаче сама личность.

Важно, чтобы какие-то из этих субличностей не вошли в непреодолимый конфликт друг с другом. Именно в этих случаях (и только в этих) требуется квалифицированная работа с субличностями.

Если обнаруживается, что субличность, «нежелательная» с точки зрения морали и психического здоровья индивида, начинает властвовать над всей личностью, начинается работа по *дезидентификации* (отстранению от мешающей субличности).

Неправда ли, это аналогично процессу *разотождествления* с элементами личности? Иными словами, индивид с помощью терапевта должен осознать, что эта субличность не заполняет всю его личность и вполне может быть отстранена. Для этого очень важно распознать свое *истинное (высшее) Я*, которое и окажется *объединяющим центром личности*.

Перед нами трудная и длительная задача, и надо честно признаться, что не каждому клиенту даже под руководством квалифицированного психотерапевта удастся ее решить полностью. Однако даже частичный успех в этом направлении помогает легче переносить психотравмирующие состояния.

Следует помнить, что *истинное Я* отличается от элементов и субличностей своей неизменной сущностью. Именно это свойство и позволяет ему (истинному *Я*) играть роль *объединяющего центра* на протяжении длительной и кропотливой терапевтической работы.

Истинное Я, по словам Ассаджиоли, представляет собой стержень личности, *чистое сознание*, т. е. сознание, свободное от влияния временно господствующих в нем элементов и субличностей.

Задача психотерапевта на этом этапе — выработка у клиента способности его истинного Я разотождествляться с отдельными элементами и дезидентифицироваться с различными субличностями, т. е. отделяться от них для их анализа, контроля и управления ими как бы со стороны.

Обретение такой способности позволит сохранять душевное спокойствие и равновесие и обретать гармонию психофизического самоощущения, отделяя или хотя бы отдаляя (дистанцируя) свою сущность от временных переживаний, психотравмирующих мыслей и эмоций.

Если поиск и дистанцирование истинного Я как объединяющего центра личности не позволяет «докопаться» до него «внутри себя», то Ассаджиоли рекомендует сформировать такой центр «вне себя» в виде желаемой, наиболее привлекательной для нас сущности своего истинного Я. Это может быть идентификация себя с любимым человеком; реальным, литературным или киногероем; просто с каким-то моральным идеалом (патриотизмом, героизмом, достижением успеха и т.д.). Нередко такая идентификация происходит произвольно, и тогда ее можно успешно использовать. В других случаях ее надо формировать.

Такой придуманный идеальный образ своего высшего Я называется **внешним объединяющим центром**, вокруг которого тоже можно начать работы по отстранению нежелательных элементов и субличностей, их контролю и коррекции.

Психотерапевт в данном случае помогает в выборе этого идеального Я исходя из реальных возможностей (личностных резервов) клиента. Он не должен стремиться стать своей противоположностью (чего мы нередко хотим от себя или от наших близких), из этого все равно ничего не получится,, кроме разочарования в себе и в методе психосинтеза.

Выбранная в качестве внешнего объединяющего центра цель личностного оздоровления и совершенствования должна быть объективно достижима: синтез (новая конструкция личности) может быть основан только на имеющихся и подвергнутых анализу личностных ресурсах.

Такой прием перестройки себя под выбранный самостоятельно или с помощью психотерапевта идеальный образ называется **имаготерапией** (от англ. *image* — образ). Зародившись в недрах психосинтеза, имаготерапия в настоящее время нередко применяется как отдельный терапевтический метод.

(Справедливости ради следует отметить, что этот метод *перевоплощения во внутренний мир героя через подражание его внешнему образу и манерам поведения* широко применял КС. Станиславский в работе актера над ролью.)

Внешний объединяющий центр решает задачу примирения и координации стремлений низшего и высшего **Я**, снимая между ними скрытые конфликты, которые с позиции психосинтеза нередко становятся причинами неврозов и труднопреодолимых психологических проблем.

Обычно процесс формирования или переформирования личности вокруг внешнего объединяющего центра представляют в виде четырех основных ступеней.

Первая ступень. Выбор идеальной модели своего желаемого **Я**.

Для этого надо, как мы уже говорили, подобрать образ, достижение которого потребует хотя и больших, но доступных для данного человека усилий. Нереальная, завышенная по отношению к потенциальным возможностям данного человека оценка сделает психосинтез не только бесполезным, но и вредным, так как еще более усугубит фрустрацию и безнадежность. (Так, в начале века многие фанатичные поклонники Фридриха Ницше, поверив в свои возможности стать сверхчеловеком и не сумев достичь этой цели, кончали жизнь самоубийством.)

Ассаджиоли делит выбираемые идеальные образы на два основных типа:

1) характерные для **интровертов** образы внутреннего, духовного совершенствования, достижения внутренней гармонии;

2) характерные для **экстравертов** образы лиц, достигающих общественно признанного успеха в различных сферах деятельности.

Важно, чтобы выбранный образ соответствовал (или хотя бы не противоречил) типу личности клиента — ярко выражен-

ного интроверта или экстраверта. При этом не следует стремиться непременно отнести клиента к интровертам или экстравертам. Следует помнить, что у многих эти различия не выражены ярко, более 30% людей являются **амбивертами**, т. е. их личности проявляют как интровертированную (внутреннюю) направленность, так и экстравертированную (внешнюю) направленность. Таким людям следует подбирать образы исходя из других наклонностей, способностей и интересов.

Вторая ступень. Конструктивное использование всех энергетических ресурсов.

Ассаджиоли указывает на два основных энергетических источника:

1) энергия бессознательного, высвобождающаяся в результате анализа, т. е. «вскрытия» различных личностных комплексов и причин неврозов;

2) высвобождающаяся на разных уровнях личности энергия врожденного стремления человека к самосовершенствованию, обретению гармонии в слиянии со своим высшим (истинным) *Я*.

Но энергию бессознательного недостаточно высвободить. Ее еще нужно направить в конструктивное, созидательное русло или, как говорит Ассаджиоли, **трансмутировать** (перевести в иное качество).

В этом смысле трансмутация напоминает то, что Фрейд называл сублимацией. Однако у Ассаджиоли это не спонтанный защитный механизм личности, а целенаправленный (с помощью терапевта) процесс на пути к **идеальной модели** личности.

Третья ступень. Дополнение или развитие недостающих или «недоразвитых» элементов личности.

Анализ *модельных* компонентов *идеального Я* позволяет обнаружить, что какие-то необходимые элементы недостаточно развиты или вообще отсутствуют. С этого момента начинается работа над их формированием и совершенствованием. Сюда же некоторые психосинтетики добавляют работу над устранением или уменьшением влияния элементов, мешающих гармонизации личности на пути к идеальному *Я*.

Для этого одновременно используются внутренний и внешний пути.

Внутренний путь — это *самовнушение*, что необходимые элементы идеального **Я** уже присутствуют и развиваются до нужного уровня. Самовнушение может использоваться и для устранения или уменьшения влияния на личность нежелательных элементов.

Внешний путь — это *действенное формирование и совершенствование* необходимых качеств (уверенности, смелости, выдержки, самоконтроля и др.) и психических функций (внимания, памяти, воображения и др.) путем систематической тренировки.

Здесь успешно используются бихевиористские методы как тренинга нужных умений (и качеств), так и систематической десенсибилизации или негативного подкрепления (для уменьшения или устранения) мешающих элементов.

Четвертая ступень. Гармонизация структуры личности.

На этой ступени осуществляется четкое распределение и закрепление иерархической зависимости (или субординационной соподчиненности) различных имевшихся в наличии, скорректированных и вновь сформированных элементов личности в соответствии с выбранной идеальной моделью.

Работу на этой ступени, являющейся завершением всего психосинтеза, сравнивают с творением красивой музыки из гармоничного соединения отдельных нот, которые существовали и до этого, но, будучи неправильно распределены, доставляли мучение и исполнителю, и слушателям.

В настоящее время психосинтез широко применяется в различных областях.

В психотерапии (как в медицинской, так и в немедицинской) он используется для лечения психосоматических заболеваний, выявления и коррекции пограничных нервно-психических состояний, уточнения и преодоления неврозов и других личностных проблем.

Психосинтез и его отдельные элементы и упражнения применяются в различных системах педагогики и воспитания.

В связи с широкой популяризацией идеи и приемов психосинтеза в многочисленных научных и популярных изданиях, на семинарах и тренингах он стал все более распространяться как метод самопознания и самосовершенствования личности.

Практикум

В *имаготерапии* (*терапии образным воображением*) вы можете представлять себя не только человеком, но и всем, чем угодно, — важно чтобы выбранный вами образ и отождествление с ним помогли вам обрести нужное состояние (или избавиться от мешающего состояния).

Освойте упражнение *имаготерапии* по снижению тревожности и повышению уверенности в себе.

Упражнение: «Я — маяк».

Сядьте удобно... закройте глаза, сделайте глубокий вдох и свободный выдох, расслабьтесь. А теперь повторяйте про себя за мной (или за магнитофонной записью вашего голоса), стараясь максимально отчетливо представить себе то, что внушаете:

«Я — маяк.

Я стою на высоком утесе над бесконечным водным простором.

Тишина и покой, мой луч спокойно уходит за горизонт. Длинная лунная дорожка тянется мне навстречу.

Но вот собираются тучи... начинается ветер... он постепенно нарастает... море начинает волноваться...

Ветер все сильнее, волны все выше, их шум нарастает...* Лодки и корабли спешат к берегу...

Я зову их под свою защиту...

И вот начинается шторм...

Ветер свирепо воеет, огромные волны обрушиваются на берег, прибрежные деревья и кусты готовы вырваться из земли...

И только я неизбежно стою на вершине прочнейшего утеса и спокойно посылаю свой ровный свет вдаль...

Я излучаю спокойствие и уверенность... Ничто не может поколебать мою уверенность...

И вот ветер начинает утихать, волны все меньше, вот уже они ласково бегут к подножию моего утеса...

Я спокоен и уверен... ничто не может поколебать моего душевного равновесия и ровного сильного света... Я маяк».

Это лишь одно из упражнений имаготерапии. Заучив его наизусть и закрепив в «душевной памяти» связанные с ним ощу-

шения, вы сможете включать этот «якорь» (закрепившийся условный рефлекс) с целью снижения тревожности и повышения уверенности.

Другие упражнения решают другие задачи.

Придумайте сами упражнения имаготерапии для снижения тревожности, озабоченности, раздражительности и других *отрицательных* СОСТОЯНИЙ.

Затем придумайте упражнения для формирования *положительных* состояний уверенности, дружелюбия, любви к конкретным людям и к окружающему миру в целом.

Вопросы для самопроверки

1. Покажите связь психосинтеза Роберто Ассаджиоли с концепциями Фрейда, Юнга и Адлера.

2. Охарактеризуйте основные разделы схемы личности по Ассаджиоли.

3. Что такое «высшее бессознательное» по Ассаджиоли и чем оно отличается от «бессознательного» по Фрейду?

4. Чем отличаются понятия «коллективного бессознательного» у Юнга и у Ассаджиоли.

5. Что такое *разотождествление*. Для чего и как оно осуществляется в психосинтезе? Приведите практический пример.

6. Что такое *субличности* и как с ними нужно работать?

7. Что такое *имаго-терапия*?

Глава 15

Телесная психотерапия Вильгельма Райха

Вильгельм Райх (1897—1957) — великая и трагическая фигура, официально является родоначальником психотерапевтического направления, называемого телесноориентированная психотерапия, однако правильней его рассматривать как психоаналитика, добавившего к психоаналитическому направлению *характерологический (телесный) психоанализ* и физические упражнения, интенсифицирующие *катарсис* и *инсайт*.

Более того, телесноориентированную психотерапию Райха можно правильно понять и оценить, только если помнить о том, что Райх был серьезным психоаналитиком в отличие от современных массовиков-затейников, называющих райхианской терапией набор забавных упражнений с перерывами на сентиментальные беседы со слезами взаимопонимания. Наверное, это тоже кому-то нужно, но при чем тут великий психоаналитик Вильгельм Райх?

Начнем с биографических подробностей и личностных особенностей Вильгельма Райха.

Родился он 24 марта 1897 г. в Галиции (тогда она относилась к Австрии), в семье онемеченного еврея, который при этом был еще и ярким нацистом. Такой симбиоз неизбежно связан с тяжелым, противоречивым и конфликтным характером, что, безусловно, сказалось на характере и судьбе Вильгельма.

Нацизм, надо сказать, своими корнями в Германии присутствовал давно, а не только при Гитлере. Как мы помним, деда Юнга даже арестовали на тринадцать месяцев и выслали потом в Швейцарию за националистические взгляды.

Отец Райха был явным поклонником нацизма и всем детям запрещал дома разговаривать на еврейском языке. А мать была миловидной, мягкой, слабохарактерной. Видимо, истосковавшись по любви при таком муже, она впала в грех: у нее была связь с домашним учителем. И четырнадцатилетний Вильгельм Райх (как

он объясняет, «воспитанный в отцовских традициях на чувстве долга») поставил об этом в известность отца, в результате чего его мать покончила с собой.

Возможно, именно эта травма и комплекс вины очень сильно беспокоили его до конца жизни и наложили существенный отпечаток на его учение о сексуальном освобождении общества от предрассудков, из-за которых распалась вся его семья.

Отец Райха умер через три года после этой трагедии от туберкулеза. Вскоре и старший брат тоже умер от туберкулеза.

Вильгельм в 17 лет остается совершенно один и идет в армию, видимо, следуя в какой-то мере заветам отца о том, что мужчина должен воевать, служить. Он принимает участие в военных действиях в Италии в Первой мировой войне. Но в 1918 г. он уходит учиться на медицинский факультет Венского института, и через год становится членом Психоаналитической ассоциации.

Он очень заинтересовался вошедшим тогда в моду психоанализом, причем именно с практической точки зрения, так как работал в военном госпитале с последствиями черепно-мозговых травм.

Во многих случаях обнаруженные невротические нарушения оказывались не столько последствиями черепно-мозговой травмы, сколько вытесненными ранними детскими психотравмирующими воспоминаниями, «разбуженными» этими травмами. Традиционная медицина этими вопросами не интересовалась, а вот психоанализ давал надежду.

В отличие от многих критиков Фрейда Райх разделял его мнение о том, что причиной невроза часто является детская сексуальная травма, вытесненная из сознания и якобы забытая.

Наряду с увлеченностью психоанализом Райх примерно в это же время заинтересовался марксизмом. Он считал, что марксизм и психоанализ очень близки, потому что марксизм показывает, как буржуазное общество экономически калечит человека своими стяжательскими принципами, своим потребительским подходом, а психоанализ показывает, как буржуазная мораль калечит психику человека, загоняя в рамки буржуазной и, как он считал, ханжеской морали.

Таким образом, начиная с Адлера Райх, Фромм, Салливан, Хорни добавляют к психоанализу социалистические ас-

пекты, считая, что большинство проблем невротизма происходят от причин социального неравенства и моральных запретов буржуазного общества, от подавления человеческой свободы.

Райх вместе с Хорни и Саливаном начинает читать лекции по темам сексуального просвещения и половой безопасности на территории всей Германии, выступая на заводах и в рабочих кварталах, открывает различные бесплатные клиники для рабочих.

Этими действиями он доносит до людских масс мысли о важности (особенно среди простых людей, у которых нет возможности читать какие-то интеллектуальные книги) посещения консультаций, полового воспитания по всем вопросам сексуальной гигиены и половой культуры.

Он отстаивал идею о том, чтобы все малообеспеченные мужчины и особенно женщины обеспечивались бесплатными контрацептивами (он даже предлагал выдавать их рабочим вместе с зарплатой). Он требовал отменить все запреты на аборт: хочешь — рожай, не хочешь — не рожай; отменить фетиш законного брака, не отвергая его, но допуская более свободные и, как он считал, более честные взаимоотношения.

Надо сказать, что здесь он несколько перестарался, не учитывая прочность наших предрассудков и инертность традиционного мышления, поэтому от него отмежевались и психоаналитики, и члены компартии, которые не разделяли его взглядов на сексуальную свободу, а в это время и так подвергались нападкам и не хотели давать своим противникам повод для дополнительных обвинений в «пропаганде сексуальной распущенности».

Они были дипломатичны, а Райх бескомпромиссен, он всегда шел до конца, будучи очень эмоциональным, вспыльчивым, и это всегда заканчивалось разрывом как с коллегами, так и с женщинами.

Это был типичный «сапожник без сапог» — обаятельный, обожаемый пациентами и вспыльчивый, неуживчивый вне работы. Все свои в общем-то правильные и прогрессивные идеи он пропагандирует в слишком революционной и бескомпромиссной форме и тут же, несмотря на сопротивление властей, старается внедрять их в обществе в виде конкретных мероприятий по сексуальному просвещению населения. Открывает по всей

Германии бесплатные консультационные центры в рабочих районах и при фабриках. И все это без согласования с муниципальной, медицинской и церковной бюрократией.

В результате его в один год изгоняют из Психоаналитического общества и в этот же год исключают из компартии. Одновременно ему запрещают читать лекции, потому что он не собирается свертывать свои программы, а продолжает придерживаться своей теории необходимости не только социальной, но и сексуальной революции.

При этом он не проповедовал никакого разврата, он просто считал, как Лао Цзы: «Дайте человеку свободу, он сам с ней разберется».

Он был уверен, что сожитительство в законном браке с нелюбимыми супругами из-за материальной зависимости это та же проституция, а секс как «выполнение супружеского долга» куда более аморален, чем близость при внебрачной любви.

И если исходить из положения о Фрейте, что именно сексуальная неудовлетворенность (а это не только воздержание, но и сожитительство с нелюбимыми) порождает неврозы, то сексуальная свобода является важным условием снижения количества нервно-психических и психосоматических отклонений в современном обществе.

Повторяю, что под сексуальной свободой Райх понимал не распущенность, а напротив, честную близость только по любви, а не «выполнение супружеских обязанностей» из-за материальной зависимости и соблюдения буржуазной морали.

Он был красивым, обаятельным человеком с потрясающими карими глазами и сильными теплыми руками, которыми он помогал разгонять мышечные зажимы специальным массажем. Пациенты обожали его. Естественно, он пользовался большим успехом у женщин, но слишком прямолинейный и вспыльчивый характер брал свое, и все его браки были конфликтными и недолгими.

Сначала он был женат на немке. Через некоторое время в Германии начинается свое победное шествие фашизм. Райх предпочитает уехать, а жена, разделяя национал-социалистические убеждения и, видимо, уже пережив период пылкой любви, остается в Германии.

Приехав в Данию, Райх знакомится со своей второй женой. Но даже в Дании, очень терпимой к сексуальным вопросам

стране, Райха осудили за его слишком революционные взгляды на эту проблему и попросили уехать. Он переезжает в Швецию, затем в Норвегию. За полтора года он меняет несколько стран. Отовсюду его выгоняют — из партии выгнали, из психоанализа выгнали, из трех стран выгнали, две жены его бросили.

И вот наконец-то в 1939 г. его приглашают в Америку на хорошую должность при медицинском факультете в Нью-Йорке. Райх верит в пропагандируемую американскую свободу, в то, что здесь его идеи не встретят препятствий и получают широкое распространение. Он переезжает туда и начинает практиковать, одновременно проводя массу исследований. Для этого у Райха очень серьезная база: он знает классическую медицину, является психоаналитиком «фрейдовского набора», имеет достаточно высокий профессиональный авторитет. Ну а его рассуждения о сексуальной свободе американцев не волновали... вначале. Позже и там апологеты пуританской морали начнут «доставать» его, и он откажется от социальной стороны своей деятельности, сосредоточившись на медицинской практике, а точнее — на разработанном им направлении *психоаналитической телесноориентированной терапии*.

В чем же суть телесноориентированной психотерапии Вильгельма Райха?

Ключевыми понятиями телесной терапии В. Райха явились «*оргонная энергия*» и «*мышечный панцирь*», который мешает высвобождению этой энергии.

Если говорить о «корнях» райхианского направления психоанализа, то это *месмеризм*, с которым Райха объединяет предположение о существовании во Вселенной и человеке единой энергии, которую Райх назвал *оргоном*, и положение Фрейда о *конверсионном проявлении истерии*, когда не вышедшая наружу истерическая энергия «застревает» где-то в теле, блокируя нормальный энергообмен и нейрофизиологические связи, вызывая тем самым психические и соматические нарушения. Поэтому главной задачей райхианской терапии является разблокирование этой «застрававшей» в теле энергии. Причем именно с психоаналитической позиции.

Райх пришел к заключению, что лечение от неврозов и решение многих психологических проблем клиентов могут проис-

ходить значительно быстрее и без такого глубокого проникновения в психику, как это делается в классическом психоанализе. Он считал, что для этого достаточно снять с человека мышечный панцирь неадекватного напряжения и тем самым освободить связанную им энергию, которая пока находится под «пакцирем» и не имеет прямого выхода, ведет разрушительную работу в виде образования и усугубления неврозов и других психологических и психосоматических проблем.

Он утверждал, что **более четкое (и широкое) осознание человеком телесных ощущений и стоящих за ними психологических причин дает терапевтический эффект, снимающий многие невротические состояния.** В этом суть *райхианского характерологического психоанализа* и *райхианской телесноориентированной психотерапии*.

Райх постоянно говорит об универсальной энергии «оргон». Что он под этим подразумевает? Эта его идея близка с учением Месмера об *астральном флюиде* и *животном магнетизме*. Месмер, в свою очередь, берет эту идею у Парацельса, а тот в свою очередь вычленил ее из древнеиндийских, древнеегипетских и древнекитайских учений о единой энергетической субстанции, пронизывающей все во Вселенной. Это теория вполне логична, потому что Вселенная — действительно единый организм (она даже пульсирует), и можно представить, что есть какая-то единая энергия, которая существует во всей Вселенной и в каждой отдельной живой клеточке.

Райх считал, что оргонная энергия — это основа жизненной силы. Она может концентрироваться для накопления, создавая резерв энергетического потенциала организма, может излечивать различные болезни, но может быть и заблокирована, и тогда, естественно, необходимо убирать эти блоки.

По Райху, эта энергия циркулирует по позвоночному столбу (вверх и вниз). Он выделил уровни (или сегменты), на которых она блокируется.

Будучи скрупулезным исследователем, Райх на основании огромного статистического материала выделил именно те сегменты, которые можно четко определить мышечной топографией и проверить экспериментально не только уровень их напряжения, но взаимосвязи этих напряжений не только с психосоматическими, но и с психологическими проблемами пациента.

Действительно, в этих местах формируются некие зажимы, которые Райх назвал *«мышечный панцирь»*. Пациент и ученик Райха Александер Лоуэн (который первым ввел понятие *биоэнергетика*) называет их *блоками*, которые надо пробить, чтобы *оргонная энергия* начала нормально циркулировать.

Райх не случайно ввел термин *«мышечный панцирь»*.

Ведь он был психоаналитик и признавал существование *механизмов психологической защиты*, считая, что они могут воплощаться в рудиментарных реакциях физической защиты, в частности в виде защитного панциря. Панцирь защищает животных от противника, от угрозы целостности организма. У человека панцирь возникает тоже как защита от какой-то угрозы, страха, тревоги, невроза или как попытка сдержать проявление эмоций, которые могут поставить под угрозу наш организм или психику.

Иными словами, Райх видел в мышечном панцире психологическую причину, которую надо было найти внутри пациента, одновременно помогая устранить этот панцирь внешними физическими воздействиями — специально подобранными упражнениями и массажем.

Райх выделил следующие основные области возникновения мышечного панциря — это (по нисходящей) области *глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза*.

В соответствии с концепцией *телесной психотерапии* так называемая *оргонная энергия* флюктуирует (перемещается) по телу параллельно позвоночнику то вниз, то вверх, а кольца мышечного панциря образуются перпендикулярно этому движению и мешают ему своими зажимами. Устранение этих зажимов, их расслабление способствует обретению человеком комфорта и удовлетворения, в том числе и сексуального.

Райх предлагает следующие основные способы расслабления колец мышечного панциря:

- с *помощью глубокого дыхания*, которое способствует аккумулярованию в теле оргонной энергии;
- *расслабление хронических «зажимов»* (колец мышечного панциря) с помощью физического воздействия, различных элементов массажа (Райх всегда сам делал такой массаж своим пациентам);
- *совместный с клиентом анализ*, помогающий ему осознать основные идеи телесной терапии применительно к его

конкретному случаю, т. е. взаимосвязь беспокоящих его психических состояний с напряжением конкретных мышечных сегментов и необходимостью устранения этих зажимов.

Итак, *первое кольцо* мышечного панциря Райх усматривает на уровне *области глаз*.

Этот глазной сегмент выражает напряженность (хотя и не у всех). Типичными признаками наличия мышечного панциря в области глаз считаются: неподвижность мышц лба и пустое (неживое) выражение глаз (как у ученика, который уставился в окно или даже на преподавателя, а думает о своем).

Для устранения данного зажима клиента просят неоднократно включать мышцы лба и век посредством раскрытия глаз как можно шире, как будто вы хотите утрированно изобразить страх.

Затем отрабатываются неоднократные и все более естественные и свободные движения глаз из стороны в сторону.

Например, можно начать изображать любопытный, интересующийся взгляд, рассматривать себя в зеркало, смотреть по сторонам и таким образом оживлять свои глаза, пробивая этот самый блок.

Второй блок — *область рта (челюстная зона)*.

Считается, что данная область мышечного панциря содержит в себе «закодированные» в неадекватном мышечном состоянии такие выражения эмоций, как гнев, крик, плач, кусание, сосание, гримасничание и т.п.

Эта область мышечного панциря, который в соответствии с психоаналитической фрейдовской терминологией Райх назвал *оральным сегментом*, состоит из мышц подбородка, горла и затылка.

Признаком неадекватного (сигнализирующего об определенном неблагополучии) состояния данного сегмента являются мышцы челюсти (за которыми легче наблюдать). Они могут быть либо излишне напряжены, либо, напротив, слишком расслаблены. Оба признака говорят о неадекватности состояния мышечной области орального сектора.

Для освобождения от данного мышечного зажима или парадоксального расслабления (а значит, и соответствующих им эмоций) применяются такие упражнения, как имитация плача, кусающих и даже рвотных движений, многократного произне-

сения звуков, заставляющих губы сильно напрягаться и расслабляться.

К этому добавляется и непосредственное физическое воздействие на эти мышцы в виде разных элементов косметического массажа, надавливания, пощипывания и растягивания.

Следующий блок — область шеи.

В область шеи включаются глубокие мышцы шеи, а также языка. Считается, что мышечный панцирь этой области как бы сдерживает (содержит в себе в закодированном состоянии) такие эмоциональные проявления, как плач, крик, гнев и т.п.

Так как физическое воздействие типа массажа на глубокие мышцы шеи практически невыполнимо, то в виде упражнений телесной терапии здесь применяется имитация рвотных движений, различные максимально естественные и спонтанные выкрики, стоны и другие обычно сдерживаемые эмоциональные выражения.

Согласно телесной терапии такие упражнения способствуют расслаблению мышц данного сегмента и соответственно устранению или значительному уменьшению тех эмоциональных состояний, которые в них «закодированы».

Далее — область груди.

В эту область входят мышцы грудной клетки, плеч, лопаток, рук, вплоть до кистей. Считается, что эта область мышечного панциря удерживает внешнее проявление, а значит, и разрядку таких эмоций, как страстность (хотя это слишком широкое понятие), смех, гнев, печаль и др.

Так как одним из внешних признаков мышечного панциря в этой области и подавления соответствующих эмоций являются различные виды сдерживания дыхания, то и работа над снятием данного зажима начинается с дыхательных упражнений с акцентом внимания на максимально полное расслабление мышц этого сегмента в момент полного выдоха.

Затем подключаются активные движения рук и кистей с имитацией метких ударов, с заданием, не сдерживая своих эмоций, делать активные движения, как будто вы кого-то бьете, душиите, что-то рвете на части.

Область диафрагмы.

В эту область мышечного панциря входят мышцы диафрагмы, района солнечного сплетения, внутренние органы, а также мышцы нижних позвонков.

Считается, что характерным признаком наличия мышечного панциря в этой области (т. е. бессознательного защитного напряжения) является прогнутость позвоночника вперед, которую отчетливо видно, когда клиент лежит на спине на кушетке и у него между спиной и кушеткой остается четко выраженный промежуток.

Другой признак наличия зажима в этой области — свидетельство клиента о том, что выдох дается труднее, чем вдох.

Райх утверждал, что мышечный панцирь в этой области удерживает (и, соответственно, накапливает) проявление сильного гнева.

В качестве упражнений по устранению зажимов данного сегмента сначала применяются различные вышеупомянутые виды целенаправленного расслабления, массажа и т.п. для освобождения от панциря первых четырех основных областей локализации мышечного панциря: глаз, рта, шеи, груди.

И лишь после этого (сверху вниз, а затем вглубь) перейти к работе над панцирем, сдерживающим расслабление мышц диафрагмы и разрядку закодированных в этом панцире и неотрегированных эмоций.

Это осуществляется кропотливой и нередко длительной работой над специальными дыхательными упражнениями и имитацией рвотного рефлекса. (Практика телесной терапии показывает, что клиенты с крепким мышечным панцирем в области диафрагмы в большинстве случаев не могут вызвать реальную рвоту, даже если это необходимо, например при отравлении.)

Область живота.

В эту область, типичную для образования мышечного панциря, входят главным образом широкие мышцы живота и мышцы спины. Считается, что панцирь (зажимы) поясничных мышц удерживает в себе (но отнюдь не устраняет) проявление страха. Причем не страха вообще, а страха нападения, как прямого физического, так и косвенного: психологического, посягательства на права, свободу личности, собственность и т.п.

(Разумеется, здесь, как и в обсуждении эмоций, сдерживаемых различными областями мышечных панцирей, Райх как психоаналитик имеет в виду главным образом неосознаваемые клиентом эмоции, хотя, на мой взгляд, возможны комбинации «частично осознанных — частично неосознанных».)

По мнению «телесных психотерапевтов», мышечный панцирь на боковых мышцах талии ассоциируется с подавлением злости, неприязни и... «боязнью щекотки».

Практика показывает, что устранение зажимов в области мышц живота не занимает длительного времени при условии, если уже проведена работа по раскрепощению панциря (по направлению сверху вниз) во всех предыдущих областях накопления психомышечных напряжений.

Область таза.

Последняя из основных выделенных Райхом областей, типичных для образования мышечного панциря, это область мышц таза. Обычно этот панцирь захватывает одновременно и мышцы нижних конечностей.

Показателем крепости мышечного панциря в этой области считается некоторое выпячивание таза назад, которое тем больше, чем крепче мышечные зажимы.

В этих случаях, как правило, отмечается определенная болезненность и напряженность ягодичных мышц. Говоря словами Райха, такой таз «ригиден» (не подвержен естественной динамике вариаций мышечного тонуса), «мертвѣгй», «бессексуальный».

Считается, что мышечный панцирь в области таза характеризует (и в свою очередь, усиливает) подавление тенденций к проявлению естественной потребности в получении удовольствия и спонтанного выражения гнева.

Будучи хотя и непоследовательным, но безусловным по своей сути психоаналитиком-фрейдистом, Райх исходил из того, что мышечный панцирь всегда возникает от возбуждения или тревожности, вызванных подавлением стремлений к получению сексуального удовольствия.

Из этого подхода вытекает, что освобождение от гнета невозможности удовлетворения этого основного (по Фрейдю) инстинкта может быть осуществлено целенаправленной разрядкой гнева и других сильных, но сдерживаемых эмоций именно в тазовой области путем полного расслабления закрепощенных мышц (или одновременно с этим).

Это упражнение, направленное на полное расслабление тазовых мышц, заключается в том, что клиент, лежа на кушетке, неоднократно предельно напрягает мышцы таза, а за-

тем резко расслабляет их, яростно лягая ногами и ударяя тазом о кушетку.

Читая об этих упражнениях, вы должны постоянно помнить, что их главной задачей является максимальное раскрепощение — как мышечное, так и *эмоциональное*. Поэтому всячески поощряется несдерживание никаких эмоций. Напротив, вы как бы сами провоцируете каждую подавленную эмоцию выплеснуться из вас в виде криков, слез, ударов и т.д. Ваша задача сломать не только мышечный панцирь, но и психологическую броню, которая лишила вас естественного отреагирования на жизненные ситуации, в результате чего вы частично «омертвели», потеряли естественность, не можете свободно общаться с другими и с самим собой.

Неотреагированные, не находящие выхода эмоции ведут разрушительную работу внутри вашего организма и психики, вызывая психосоматические и нервно-психические нарушения, вплоть до тяжелых заболеваний. Помните — задачей райхианской терапии является не столько технически правильное выполнение упражнений, сколько максимальное психологическое раскрепощение себя.

Поэтому ваша главная установка при выполнении этих упражнений — перестать себя контролировать в выражении самых радостных и болезненных и даже запретных чувств и эмоций, пробить броню панциря, отгородившего вас не только от других, но и от своего естества, лишившего вас естественной полнокровной жизни.

Фактически вы решаете ту же задачу, что и в классическом психоанализе (например, в трансовом состоянии свободных ассоциаций), но интенсифицируете процесс *катарсиса* и *инсайта* двигательной активностью, переходящей от сознательного выполнения упражнений к аффективному двигательному и эмоциональному отреагированию.

Некоторые скрываемые вами от самих себя эмоции и воспоминания могут оказаться шокирующими, постыдными даже для вас самих (скрытая ненависть к близким или подавленное сексуальное влечение, в котором вы не смеее себе признаться).

От всего этого надо отделаться через аффективное, вышедшее из-под контроля состояние, вплоть до плача, криков ненависти, ударов, «брыканий» и т.п.

Первый биоэнергетик Александр Лоуэн был пациентом Райха, он страдал периодическими депрессиями и трудностями в общении, особенно с женщинами, не мог достичь оргазма, в общем, имел целый набор невротических расстройств. Райх увидел в этом причину его психомышечной закрепощенности, которая, в свою очередь, «защищала» и закрепляла эти расстройства.

В этом и была суть характерологического анализа Райха, который по особенностям осанки и движений легко определял мышечные панцири, соответствующие тем или иным особенностям характера и психологическим проблемам пациента.

Во время одного из упражнений, где рекомендовалось полностью отдаться эмоциям любви; А. Лоуэн пожаловался, что у него не получается полностью раствориться в этом чувстве, что-то сдерживает. Опытный Райх на это ответил: «Потому что для того, чтобы полностью отдаться любви, тебе еще надо выплеснуть из себя много затаенной злобы, в которой ты боишься себе признаться». «Но я ни к кому не испытываю сильной злобы», — возразил Лоуэн. Райх бросил ему подушку и приказал: «Бей ее! Бей и старайся найти в себе и выплеснуть всю злобу, считай, что ты бьешь все, что ненавидишь в этом мире, бей до изнеможения с криками, с гневом, пока не свалишься от усталости».

Сначала Лоуэн никак не мог включиться эмоционально, лупил подушку формально, и даже подключение каких-то криков не заводило его по-настоящему, но через какое-то время он постепенно «раскрутился», кулаки уже болели, он задыхался, но лупил все сильнее, вкладывая в каждый удар все больше злобы, какие-то крики и слова стали вылетать из него автоматически.

И вот когда он уже совсем обессилел, то вдруг увидел, что подушка принимает черты... его отца. Лоуэн страшно испугался. Ведь он всегда был уверен, что любит отца, а какие-то детские обиды давно забыты. Но он продолжал бить, и вдруг у него хлынули слезы. Он упал на подушку и разрыдался, жалея себя, свою жизнь, своего отца, и вдруг понял, что только теперь, освободившись от затаенной обиды, выплеснув ее, он полюбил его по-настоящему, всей душой... Вслед за этим при-

шло ощущение любви ко всему миру, он больше его не боялся, жил в нем легко и свободно.

Конечно, через какое-то время эта эйфория сменилась более спокойным состоянием, иногда по-прежнему бывали дни депрессии и тревоги, но он уже знал путь освобождения... Путь к свободе лежал через разрушение внутренних панцирей самозащиты и самообмана, и лучше всего это получалось во время интенсивных физических упражнений по разрушению мышечных панцирей и блоков.

Сейчас появилась мода на тренинги телесной терапии. Тем, кто проходит, а тем более проводит их, необходимо помнить, что если не знать и не объяснять занимающимся психоаналитические механизмы образования и снятия мышечного панциря, если сводить занятия только к физическим упражнениям, даже вперемешку с душещипательными беседами, то они будут выглядеть идиотским кривлянием, рычанием и брыканием с истерическими воплями и слезами умиления.

К сожалению, многие массовики-затейники таких тренингов не могут объяснить их психоаналитической основы, так как сами ничего об этом не знают. Просто «обезьянят» то, что сами подсмотрели у других, особенно у зарубежных «психологов», которых в собственных странах считают аферистами (я это неоднократно проверял, связываясь с моими зарубежными друзьями). Что поделаешь, для религиозных и психотерапевтических проходимцев Россия пока «поле чудес в стране дураков». Надеюсь, что ненадолго.

Именно разъяснение пациентам (клиентам) взаимосвязи мышечных зажимов с невротами и механизмами защиты Я является основой райхианской психотерапии, а без этого превращается в издевательство над взрослыми людьми и в «кормушку» для проходимцев.

Телесные психотерапевты и многие их клиенты утверждают, что по мере обретения навыков освобождения от ранее неосознаваемых телесных напряжений, а затем и полного освобождения от мышечной брони у людей не только возникает чувство внутренней раскрепощенности и свободы, но принципиально меняется жизнеощущение, а соответственно, с этим и весь их жизненный стиль.

Ранее закрепощенная энергия высвобождается для ее полезного или приятного применения, пробуждая дремавшие способности и расширяя круг жизненных интересов. Люди перестают обманывать себя на счет своих истинных чувств и эмоций и начинают жить реальной жизнью с ее глубокими и искренними естественными переживаниями и их проявлениями, что и является признаком их психического оздоровления. Помните Фрейда: «Поймите себя. Не лгите себе. И вы станете свободны».

Но вернемся к судьбе Райха. Слишком бескомпромиссный борец против лжи себе и другим многим не удобен. Райх и в Америке ухитрился нажить себе огромное количество врагов. Он организовал лабораторию, в которой создал и стал тиражировать свою знаменитую *«оргонную бочку»* — камеру, которая, как он считал, аккумулирует и правильно распределяет *оргонную энергию* сидящего в ней пациента.

Райх начал лечить такие болезни, как бронхиальная астма, грудная жаба и Даже рак, считая подобные опухоли накоплениями заблокированной энергии различных нерешенных проблем.

Он был уверен в целебном эффекте оргонной энергии. Но тут (так же как и в истории с Месмером) встал вопрос: что же это за энергия такая? По каким критериям она определяется? Какая она — электромагнитная или гравитационная? Как ее измерить?

Райх не смог привести точных данных, которые убедили бы его оппонентов, и на его метод лечения был наложен запрет. Райх его проигнорировал.

Он не шел ни на какие компромиссы. Он настолько был уверен, что он делает хорошее и важное для многих людей дело, прежде всего для людей, что не считал нужным кому-то что-то объяснять, перед кем-то оправдываться. Тем более, что у него росло число приверженцев и случаев излечения или, по крайней мере, улучшения состояния пациентов.

Его нежелание искать компромиссы и заискивать перед медицинскими чиновниками привело к тому, что ему запретили заниматься как лечебной практикой, так и выпуском оргонных аккумуляторов. Он вновь проигнорировал этот запрет. Был вызван в суд, куда не явился по первой повестке, и продолжал

заниматься своим делом, заняв позицию: почему я должен доказывать, что оргонная энергия существует? Докажите сами, что ее нет. Таких доказательств не последовало, и Райх продолжал свою деятельность.

Тогда его вызвали в суд во второй раз по инициативе комиссии по питанию и медикаментам. Райх, сочтя, что суд не правомочен выносить решения по научным проблемам и должен привлечь серьезных экспертов (чего не было сделано), не явился и во второй раз.

Возможно, Райх не знал, что у американцев статья «за неуважение к суду» намного строже, чем в Европе. И когда он демонстративно проигнорировал судебное заседание дважды, его посадили в тюрьму в Пенсильвании на два года. Там он и умер от инфаркта в шестьдесят с небольшим лет.

Теперь можно с уверенностью сказать, что многие идеи Вильгельма Райха опередили время.

Он, безусловно, стал основоположником телесноориентированной терапии и характерологического (телесного) психоанализа.

Надо признать, что *оргонная терапия* тоже не забыта. И у нас, и за границей проводятся эксперименты, в которых стараются как бы подпитать человека энергетически, исходя из гипотезы Райха, что почти любая болезнь может быть побеждена просто за счет прибавления энергии, которая включает внутренние резервы организма для победы над заболеванием.

Идеи и методы Райха, несмотря на их спорность (во многом благодаря его трудному скандально-демонстративному характеру), после многочисленных нападков, серьезной и несерьезной критики и осмеяния породили целый ряд довольно интересных направлений развития. Это развитие продолжается и в настоящее время.

Среди наиболее известных современных (или, по крайней мере, «послерайховских») направлений телесной психотерапии в первую очередь нужно отметить биоэнергетическую телесную терапию его ученика и пациента Александра Лоуэна, породившую в свою очередь огромное количество биоэнергетических школ.

В определенной мере идеи Райха нашли отражение в таких известных видах телесной терапии, как метод Фельденкрайса; рольфинг (структурная интеграция Иды Рольф); пер-

винная терапия Артура Янова; терапию, ориентированную на «чувственное осознание», и т.д.

Почти каждое из этих направлений и техник применяется не только в индивидуальном виде, но и в так называемой групповой телесной психотерапии, получающей все большую популярность.

В определенном смысле к методам телесной психотерапии могут быть отнесены и многие элементы таких популярных восточных систем, как йога, цигун, рейки, тай-цзи-цуань, айкидо и другие.

Многие социальные идеи Райха, за которые его преследовали, в наше время реализованы в виде сексуального просвещения и полового воспитания. Теперь считается не только не стыдно, но и необходимо знать "о противозачаточных средствах и иметь к ним свободный доступ. В большинстве стран сняты запреты на аборт. Врачи и социальные работники привлекаются к консультациям по планированию деторождения, что во времена Райха категорически осуждалось церковью как вмешательство в дела Бога.

Распространение полового воспитания не только детей, но и взрослых, в результате которого предотвращается большое количество заболеваний, включая не только венерические и гинекологические, но и нервно-психические, это безусловная заслуга Вильгельма Райха, который первым открыто и честно, без ложной стыдливости, заговорил об этих вопросах, считая, что буржуазно-религиозное ханжество наносит колоссальный вред здоровью общества.

Райх, всю жизнь борющийся за социальную (внешнюю) и психологическую (внутреннюю) свободу и считавший любые, в том числе политические «зажимы» свободы главной причиной невротизации общества, написал очень интересную книгу, разоблачающую суть фашизма с точки зрения психоаналитика.

Еще в самом начале 1930-х гг. он говорил о том, что если люди не будут свободны в своем собственном сознании (если их будет давить общество своей ханжеской моралью и бюрократическими законами), то они станут невротиками и конформистами и неизбежно отдадут себя во власть фашизма или другого тоталитарного режима.

К сожалению, опыт XX в. показал, что далеко не все люди истинно хотят свободы и знают, как ею распорядиться.

«Поборовшись на словах за свободу» и получив ее, невротик очень быстро начинает тосковать по «порядку» и даже страху, которого он боится меньше, чем личной ответственности за свою собственную судьбу.

Как мы уже проходили, это и отличает невротика: в мечтах и на словах — «дайте мне свободу», при подсознательном желании отдаться тоталитарной власти, чтобы оправдать свою лень и пассивность: «А что мы можем, мы люди маленькие».

Райх считал, что не Гитлеры, а вот такие невротики, «люди маленькие», ищущие оправдание собственной пассивности, лени и трусости, порождают фашистские и другие диктаторские режимы. Как говорили древние: «Раб ищет хозяина».

Об этом более подробно написал в книге «Бегство от свободы» другой выдающийся психоаналитик, коллега и товарищ Вильгельма Райха Эрих Фромм, о котором мы поговорим в следующей главе.

Практикум

Попробуйте определить у себя и других признаки зажимов обозначенных Райхом сегментов *«мышечного панциря»*.

Соотнесите эти зажимы с вашими психологическими проблемами.

Не спешите с выводами.

Помните, что многие проблемы и причины ваших неврозов могут прятаться за *механизмами психологической защиты Я*.

Для этого еще раз внимательно просмотрите работу Анны Фрейд об этих механизмах.

Попробуйте связать *механизмы защиты Я по Анне Фрейд* с *характерологическими мышечными панцирями по Райху*.

Отработайте упражнения по снятию мышечных панцирей с каждого сегмента. При этом помните, что физические упражнения не самоцель, а психоаналитическая интенсификация обнаружения скрытых в вашем подсознании личностных проблем и освобождения от них.

Старайтесь при выполнении физических упражнений как можно более полно включаться эмоционально, «выходить из себя» на свободу спонтанного проявления чувств.

Не ждите мгновенных результатов.

Настраивайтесь на длительную работу.

Отслеживайте в дневнике малейшие изменения в сторону преодоления внешних и внутренних зажимов.

Готовьтесь к тому, что вначале у вас будет значительно больше переживаний отрицательных эмоций, причем очень сильных. Но если вы встали на этот путь, надо идти до конца, поскольку только полное откровенное выплескивание из себя скрытых психотравмирующих проблем и воспоминаний приведет к *катарсису* (очищению через страдание).

Если вы не готовы к полной честности перед собой, безжалостному «разоблачению» своих механизмов психологической защиты, лучше не начинайте этот путь, так как только расковыряете рану, не очистив ее.

Помните! Райхианская терапия по отношению к психически неустойчивым и тем более психически нездоровым лицам не может применяться без контроля опытного психиатра.

Вопросы для самопроверки

1. Укажите «корни» *райхианской психотерапии*.
2. Почему *телесную психотерапию* и *характерологический психоанализ Райха* относят к психоаналитическому направлению?
3. Что такое *оргон*? Проведите параллель с понятиями *астрального флюида* и *животного магнетизма Месмера*.
4. Что такое «мышечный панцирь»? Как связаны мышечные панцири с механизмами психологической защиты Я?
5. Какие сегменты мышечного панциря выделяет Вильгельм Райх?
6. Какие эмоции скрывает мышечный панцирь каждого сегмента?
7. Какими упражнениями размягчаются и устраняются мышечные панцири каждого сегмента?
8. Какие еще методы телесной психотерапии вы знаете?
9. Какие социальные идеи отстаивал Вильгельм Райх и чем он их обосновывал?
10. Какие социальные идеи Райха воплощены в современном обществе?

Глава 16

Гуманистическая психология и психотерапия

Введение

Несколько психологических и соответствующих им психотерапевтических школ можно отнести к *гуманистическому* направлению.

Уже само название *гуманистическая*, т. е. *человеческая*, как бы подчеркивает свое противопоставления другим психотерапевтическим направлениям. А разве другие психотерапевтические направления «не человеческие», не направленные на то, чтобы помочь человеку справиться со своими психологическими проблемами?

Дело в том, что, признавая достижения других направлений психотерапии, представители *гуманистического* направления справедливо считают, что и *психоаналитические*, и *бихевиористические* подходы как бы недостаточно доверяют самому человеку, навязывая ему определенные формы анализа и воздействия. В отличие от них представители *гуманистической* психологии видят *главные резервы в личности самого человека, в изначально заложенных в ней силах добра, психического здоровья и стремления к совершенствованию.*

Если *психоанализ* направлен главным образом на работу с *бессознательными* мотивами поведения человека, то *гуманистическая* психология, уделяет основное внимание изучению *сознательного* опыта, а также *целостного* характера природы и поведения человека. Возникло это направление в США в 60-е гг. XX в. именно как «*третья сила*», которая намеревалась выйти за пределы дилеммы *психоанализ — бихевиоризм.*

Основные принципы гуманистической психологии и психотерапии (по материалам «Психотерапевтической энциклопедии» под ред. Б.Д. Карвасарского):

- 1) подчеркивание роли сознательного опыта;
- 2) убеждение в целостном характере природы человека;
- 3) акцент на свободе воли, спонтанности и творческой силе индивида;

4) изучение всех факторов и обстоятельств жизни человека.

«Корнями» гуманистической психологии считаются идеи *Франца Бертрано* и *гештальтпсихологии*, противопоставляющие *элементаризму* и *механистичности экспериментальной психологии Вильгельма Вундта* (1870-е гг.) целостный (*холистический*) подход. Они считают неправильным изолированное изучение отдельных психических и психофизиологических процессов и функций, которые находятся в постоянном взаимодействии и взаимовлиянии. Как можно оценивать, например, *внимание* и *память*, не учитывая *мотивации* и *эмоционального состояния* человека? Ну а главное, где же собственно *человеческий* фактор — ведь аналогичные физиологические процессы протекают и у животных?

Здесь можно добавить аргументированную критику *бихевиоризма Освальдом Кюльпе*, наглядно показавшим, что содержание сознания не может быть сведено к формуле *стимул-реакция*. Выдающийся американский философ и психолог *Уильям Джеймс*, который хотя и относился с большим вниманием к *психоанализу* и *бихевиоризму*, настаивал на обращении к сознанию человека и учету целостного характера его психики.

Корни *гуманистической психологии* можно видеть и в работах таких представителей *психоаналитического* (а точнее *психодинамического*) направления, как *Альфред Адлер*, *Карен Хорни*, *Эрик Эрикссон* и *Гордон Олпорт*, которые в противовес *Фрейд*у настаивали, что человек — существо прежде всего сознательное, со свободой воли, он способен формировать собственное *Я*. Говоря словами *Гете*, «человек — это не то, чем ты родился, а то, что ты из себя сделал».

На создание гуманистической психологии и психотерапии оказал влияние и *Zeitgeist* (Дух времени), послевоенный протест против тоталитаризма, а соответственно, и против материализма и механицизма, рассматривавших человека как управляемую деталь в машине государства. Особенно этот протест выразился в *экзистенциальном* направлении гуманистической психологии.

«Гуманисты» (и особенно *экзистенциалисты*) выступают против психологических схем, преувеличения роли тестов и диагнозов. Интересно, что в качестве убедительного аргумента они приводят ссылку именно на один из самых популярных тестов — *16-факторный анализ личности Кеттела*. Если вывести только из него все возможные комбинации черт характера человека, то таких комбинаций окажется более трех триллионов, т. е. в 60 раз больше населения земного шара.

Надо сказать, многие гуманистические психологи не отрицают роли тестов и диагнозов, дающих определенную *информацию к размышлению* (а не к «приговору») и позволяющих психологам говорить на одном профессиональном языке, они лишь предупреждают об уникальности человека, которая не может быть учтена и точно охарактеризована ни одним тестом или диагнозом.

Механистическому взгляду на человека *гуманистическая психология* противопоставляет такие ценности, как вера, возможность совершенствования человека, самореализация личности, ориентация на настоящий момент в жизни «здесь и теперь», гедонизм (стремление к чувственным удовольствиям как главному содержанию жизни), тенденция к максимальному самораскрытию человека, к свободному выражению внутреннего мира и переживаний.

Если раньше психологов и особенно *психоаналитиков интересовали в основном отклонения от нормы*, то «гуманисты» переместили акцент на *изучение душевного здоровья, позитивных душевных качеств* как важных ориентиров в исправлении отклонений.

Основоположниками такого подхода, как и гуманистической психологии в целом, принято считать *Абрахама Маслоу* (1908—1970) и *Карла Роджерса* (1902—1987).

Своей главной задачей терапевты гуманистического направления видят не вмешательство, а создание условий для раскрытия собственных резервов человеческой личности. При этом они не считают, что непременно личность и общество находятся в конфликте. Напротив, по мнению «гуманистов», *в личности заложено стремление к объединению с себе подобными, потребность в любви, дружбе, сотрудничестве*.

Карл Роджерс пишет: «Человек может вести себя жестко, незрело, разрушительно под влиянием страха и защитных

механизмов. Но мой опыт показывает, что в каждом есть добро. Важно только раскрепостить эти тенденции и создать атмосферу защищенности и безопасности их естественного проявления».

Можно сказать, что в современной психотерапии гуманистические подходы проникли даже в психоаналитическое и поведенческое направление. Однако к собственно гуманистическим школам психотерапии можно отнести следующие: экзистенциальную психотерапию, даэйн-анализ, логотерапию, клиент-центрированную психотерапию, гештальттерапию, психоимажинативную терапию Шорра, эмпирическую психотерапию Витакера, эмпирическую психотерапию Гендлина, первичную терапию Янова, биоэнергетический анализ Лоуэна, структурную интеграцию Рольф, аутогенную тренировку (высшей степени), трансцендентальную медитацию, дзэн-психотерапию, психоделическую психотерапию и ряд других.

Говоря словами Франкла (1966), «человек по своей сути стремится найти цель и осуществить свое предназначение в жизни». Такой подход включает как трансперсональное, так и интраперсональное измерение. (Не путайте термины «интраперсональное» и «интерперсональное». Первое касается проникновения во внутренний мир человека, а второе относится к межличностному взаимодействию. — А.Р.)

«Интраперсональное» измерение относится к раскрытию человеческой индивидуальности, эмоционального состояния и их представительства в физическом теле; «трансперсональное» ориентировано на максимальную реалистичность восприятия и самовосприятия, единство человека с окружающим миром, универсальный или космический план, в котором человек переживает переход границ его Я в универсальное сознание (Арендсен-Хейн, 1974).

Представители гуманистического направления в психотерапии склонны видеть человека существом прирожденно активным, борющимся, самоутверждающимся, повышающим свои возможности с почти безграничной способностью к позитивному росту. Поэтому **усилия психотерапевта направлены на личностный рост пациента, а не просто на лечение болезни.**

Терапевтической целью является достижение максимальной осведомленности или более высокого состояния сознания,

при котором, согласно Ролло Мэю (1958), «*быть осведомленным о своем предназначении в мире в то же самое время означает быть предназначенным для этого*».

Представители этого направления используют такие широкие понятия, как *самоопределение, творчество, подлинность и методологию, стремящуюся к максимальной интеграции ума, тела и души человека при отсутствии или нарушении его целостности*.

Патология понимается как уменьшение возможностей для самовыражения, как результат блокирования, подавления внутренних переживаний или потери соответствия им. Невротическая личность рассматривается как страдающая от подавления и фрагментации, а невроз — как основной, универсальный, приводящий к отчаянию результат отчуждения индивидуума от себя, своего общества (или мира).

По Маслоу, «*патология — это ослабление человека, потеря или пока еще неосуществленность человеческих возможностей*». Болезнь, включающая все обычные психиатрические понятия, и здоровье располагаются на континууме между тем, кем человек стремится быть, и кем он реально может стать.

При рассмотрении терапевтического процесса (процесса изменений) интеллектуальные знания и *инсайт* заменяются эмоциями и переживаниями, акцент на «*-там и тогда*» отдаленного прошлого переносится на «*здесь и теперь*» непосредственного настоящего.

Переживание (как приобретение опыта) является скорее чувственным, чем познавательным, или вербальным, процессом, происходящим в непосредственном настоящем, являющемся субъективным и незаметным (для окружающих), а также безоговорочно значимым (хотя позднее необязательно остается таковым) и служащим средством для концептуализации.

Согласно Гендлину, «*терапевтические изменения являются результатом процесса, в котором несомненно значение осведомленности, интенсивного чувствования, точно направленного и измененного, даже без словесного выражения*».

Терапевтические изменения *через переживания* обычно происходят с помощью реальных, *конгруэнтных* межличностных взаимоотношений между пациентом и психотерапевтом. Например, основу *клиент-центрированной психотерапии Роджерса*

составляет позитивная вера в то, что каждый организм имеет врожденную тенденцию к развитию своих оптимальных способностей, когда он находится в оптимальной среде.

Психотерапевтические встречи действуют через сам факт их новизны. Во время их проведения психотерапевт служит катализатором, с помощью которого клиент реализует свои латентные и лучшие способности для саморазвития.

Хотя в понимании природы терапевтических взаимоотношений могут быть различия, реальный *«здесь и теперь»* терапевтический диалог или встречи психотерапевта и пациента являются обязательным условием для многих школ этого направления.

Важнейшее значение приобретают пробуждающие чувства человеческие взаимоотношения, при которых каждый человек пытается искренне общаться с другими людьми как *вербально*, так и *невербально*. Терапевтический союз не является отношениями врача и пациента (как в динамической психотерапии) или учителя и студента (как в *поведенческой психотерапии*), а представляет собой отношения одного человеческого существа к другому.

Роджерс (1955) писал: «Я вступаю во взаимоотношения не как ученый, не как врач, который может точно определить диагноз и лечение, но как личность, вступающая в личные взаимоотношения».

Представители этого направления, в особенности *экзистенциально-ориентированные*, касаясь вопроса о методах и технических приемах психотерапии, считают, что для этого ее вида *важнее не то, что психотерапевт делает, а скорее смысл (контекст) психотерапии, а также не то, что психотерапевт говорит, а то, что он из себя представляет (кем он является).*

В связи с этим «гуманистов» нередко критикуют за недостаточную определенность самих методов психотерапии. *Цель всех технических приемов гуманистической психотерапии может быть сформулирована как стремление к проникновению в феноменологический мир пациента. (Феноменология — наука, которая отдает приоритет изучению феноменов над теориями, которые мешают непосредственному восприятию реальности. — А.Р.)*

В отличие от психотерапевта *динамического* направления, *психотерапевт-«гуманист»* не касается прошлого пациента, его диагноза, не стремится к *инсайту*, *интерпретации*, не рассматривает чередование *переноса и контрпереноса*, не указывает целей, не является *директивным* или *конфронтующим*, навязывающим свое мнение пациенту в форме наставлений или решающих проблему предпочтений.

Психотерапевты *школы Роджерса* и *классического экзистенциализма* имеют, по сути, *вербальные* взаимоотношения с пациентом.

Другие школы в гуманистическом направлении в психотерапии часто *невербальны* в своем подходе (например, *гештальт-терапия*), так как считают, что клиенты на вербальном уровне склоны как раз уходить от истинной проблемы в *сверхинтеллектуализацию*, которая сама может стать частью проблемы клиента, мешая непосредственному выражению переживаний.

Такие психотерапевты пытаются сосредоточить активность на *рефлексии*, *предпочитают действие слову ИЛИ*, как минимум, комбинируют действие с *интроспекцией* (*самонаблюдением*). Они стараются развивать осведомленность клиентов о телесных ощущениях, позах, напряжениях и движениях с акцентом на соматических процессах. При этом *упор делается на усилении мотивации клиента к собственным изменениям*. Приемами, выражающими *самопереживания*, в таких школах являются сочетание прямой *конфронтации* с *драматизацией*, т. е. *разыгрывание ролей, переживание фантазий* в терапевтической обстановке.

В *гуманистическом направлении* в психотерапии делается также попытка *объединить ум, тело и душу* путем фокусировки на духовном измерении, что осуществляется в основном методами *медитации*. Считается, что *состояние конечного глубокого отдыха позволяет выходить за пределы мира индивидуального Я*.

В большинстве *методов тренировки* воли и внимания центральной задачей является сосредоточенность на специальном произнесении слов или *мантр*, что, например, служит основанием для возникновения состояния без *Я vivvi трансцендентального состояния*, не сосредоточенного на *Я*.

В *гуманистическом направлении* в психотерапии может быть выделено три основных подхода.

1. *Философский подход*, который использует *экзистенциальные* принципы: изучение и коррекцию отношений клиента к высшим ценностям [*жизни и смерти, любви и справедливости* и др.]. Здесь акцент делается на вербальную [*клиентцентрированная терапия и логотерапия*] психотерапию. Используются (в контексте философской терапии) отдельные приемы *психодрамы, логодрамы, геигальттерапии*.

2. *Соматический подход*, который основывается на применении невербальных методов, ведущих к *интеграции Я* посредством сосредоточения внимания на субъективных телесных стимулах и сенсорных ответах (например, *геигальттерапия*), и/или физических, двигательных методов *интенсивного отреагирования и эмоционального «наводнения»*, в которых акцент делается на телесном стимулировании и высвобождении чувств (например, *элементы «чувственного осознания» из геигальттерапии и психосинтеза Ассаджиоли, биоэнергетический анализ Александра Лоуэна, первичная терапия Артура Янова и пр.*).

3. *Духовный подход*, в центре которого конечное утверждение *Я* как *трансцендентального ют трансперсонального опыта*, расширение опыта человека до космического уровня, что в конечном счете, по мнению представителей этого подхода, ведет к объединению человека со Вселенной (Космосом). Достигается это с помощью *медитации* (например, *трансцендентальной медитации*) или *духовного синтеза*, который может осуществляться различными приемами самодисциплины, тренировки воли и практики *деидентификации* (например, *психосинтез*).

Согласно *Карасу (1977)*, *гуманистическое направление в психотерапии* характеризуется следующими основными категориями:

- *концепция патологии* (основывается на признании существования экзистенциального отчаяния как следствия *расщепления Я*, возможности реалистической самооценки и т.п.);
- *здоровье* (связано с реализацией потенциала — развитием индивидуального *Я*, *достижением подлинности*, непосредственности);
- *желательные изменения* (непосредственность переживаний, восприятие и выражение ощущений или чувств в данный момент);

- *временной подход* (внеисторический, фокусируется на феноменологическом моменте);
- *лечение* (кратковременное и интенсивное);
- *задача психотерапевта* (сводится к взаимодействию в атмосфере взаимного принятия, способствующего самовыражению — от соматического до духовного);
- *основной психотерапевтический метод* (встречи с равноправным участием в диалоге, проведение экспериментов, игр, инсценировок или «разыгрывание» чувств);
- *лечебная модель* (экзистенциальная диада равных людей или «*взрослый — взрослый*», т. е. человеческий союз);
- характер отношения пациента к лечению (считается реальным, в отличие, например, от признания существования переноса в динамическом направлении, и представляет первостепенную важность);
- *позиция психотерапевта* (взаимодействующая и принимающая, он выступает во взаиморазрешающей или удовлетворяющей роли)¹.

Прежде чем перейти непосредственно к гуманистической психологии, важно рассмотреть гештальтпсихологию и гештальт-терапию, которую многие считают началом гуманистической терапии, так как именно она подчеркнула важность целостного восприятия человека и его проблем.

¹ Цит. по: Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Г. Карвасарского. М., 2002.

Глава 17

Гештальтпсихология

Гештальт-психология зародилась в период появления первых работ в области бихевиоризма и начала распространения психоанализа за пределы узкого круга венских единомышленников Зигмунда Фрейда. Второй этап развития *гештальтпсихологии* и начало *гештальттерапии* совпадает с возникновением *гуманистической* психологии и психотерапии, а завершающая стадия — с расцветом *когнитивной* психологии.

Не путайте гештальтпсихологию с гештальттерапией. Дело в том, что, хотя они и содержат в своем названии слово «*гештальт*», каждая из них заслуживает самостоятельного рассмотрения. Одно не подменяет другого, и во многих случаях имеют мало точек соприкосновения.

Фредерик (Фриц) Перлз, являющийся автором гештальттерапии, одного из самых популярных психотерапевтических направлений, даже не упоминается в учебниках и справочниках по гештальтпсихологии. Авторы гештальтпсихологии *Вертгеймер*, *Келер* и *Кофка* считают, что Перлз неправомерно использовал термин *гештальт*, перенеся его в сферу неврозов и межличностных отношений. В ответ на это Перлз, со свойственной ему задиристостью, заявляет: «Я вообще не читал ни одного учебника по гештальтпсихологии, а термин *гештальт* в немецком языке так многозначен, что каждый может употреблять его по своему усмотрению».

Для чего же мы все же рассматриваем *гештальтпсихологию*, прежде чем перейти к *гештальттерапии*? Во-первых, потому, что она появилась раньше и, как бы Перлз ни отрекался, он взял у гештальтпсихологов не просто термин, а целый ряд понятий (например, *фигура* и *фон*). Другое дело, что гештальтпсихологи относили их только к экспериментально изучаемым процессам восприятия, а Перлз (к извозмущению) распространил их на личностные и межличностные проблемы, не имеющие строго научного измерения. Но главное, что взял у

них Перлз, — это *гештальтподход психофизиологических, личностных и межличностных процессов и проблем*. Нам как представителям *холистического* подхода это очень важно.

Но сначала нужно разобраться с основным термином. Что такое *гештальт*? Почему мы не употребляем русский переводной термин? Только потому, что он недостаточно точно отражает это понятие. В свое время Пушкин смеялся над славянофилами, говоря: «Давайте заменим французское слово «галoши», на русское «мокроступы». Уважение к родному языку не надо доводить до абсурда. Немецкое слово «*гешталып*» стало профессиональным международным термином психологов во всех странах. Оказалось, что каким-либо одним термином без принципиальных смысловых потерь слово «*гештальт*» не переводится ни на русский, ни на английский, ни на другие языки.

В немецком языке гештальт — это одновременно и структура, и целостное восприятие, и целостный образ (причем образ чего угодно — от образа предмета, фантазии до образа жизни). Это может быть целостная структура как во временном, так и в пространственном аспекте. Это может быть структура какого-то зрительного образа, а может быть структура какой-то музыкальной фразы.

Авторами гештальтпсихологии считаются выдающиеся немецкие ученые Макс Вертгеймер (1880—1943) и его друзья-единомышленники Вольфганг Келер (1887—1967) и Курт Коффка (1886—1941). Среди них обычно первенство отдается Макс Вертгеймеру (так пишут у нас, переводе с английского, хотя по-немецки следует произносить Вертхаймер). Дело в том, что с момента прихода к власти нацистов он переехал в США.

К сожалению, мы не можем здесь даже кратко охарактеризовать самостоятельный экспериментальный и теоретический вклад каждого из этих выдающихся ученых, как и саму науку — гештальтпсихологию, во всем объеме. Тем не менее мы считаем, что некоторые сведения о гештальтпсихологии необходимы для более правильного понимания гештальттерапии.

Существует забавная версия возникновения у Вертгеймера идеи гештальтпсихологии. Это похоже на историю с ньютоновским яблоком, однако не следует забывать, что яблоки падали на многих, а Ньютона озарило потому, что он долго думал в

этом направлении и ему нужен был лишь незначительный толчок. Так случилось и у Вертгеймера, когда рождению долго «бродившей» в подсознании идеи помог случай.

В 1910 г. он ехал на поезде к своему другу. У приятеля был ребенок, которому в качестве подарка Макс Вертгеймер купил стробоскоп. Стробоскоп — это такая игрушка, переворачивая которую вы получаете иллюзию движения. Этот эффект используется в кино, когда неподвижные кадры быстро сменяют друг друга.

Макс Вертгеймер поиграл в стробоскоп и вдруг почувствовал, что сейчас наступит какое-то озарение. Он так побоялся вспугнуть это предчувствие открытия, что вместе с вещами вышел во Франкфурте, хотя ему нужно было ехать дальше. «Неподвижные фигуры при быстром чередовании воспринимаются нами как движущиеся. Иными словами, мы отчетливо видим то, чего на самом деле нет!»

Именно отсюда идет основная идея *гештальта* — *целое — это не сумма его частей, а принципиально новое образование.*

Теперь важно сделать маленькое отступление, чтобы понять, какие предшествующие работы подтолкнули этих ученых к созданию гештальтпсихологии.

В Европе датой признания психологии как самостоятельной науки считается 1875 г., год создания Вильгельмом Вундтом первой экспериментальной лаборатории в Лейпциге и начала издания им научного журнала. Это великая заслуга Вильгельма Вундта, который при этом скромно подчеркивал, что он просто систематизировал научные данные Фехнера, Гельмгольца и других выдающихся ученых, которые внесли огромный экспериментальный вклад в психологию, интересуясь различными психофизиологическими проблемами по ходу другой научной деятельности. Но именно Вильгельм Вундт превратил психологию в самостоятельную науку, отвечающую всем критериям, имеющую свою школу научных исследований, лаборатории и журналы. Все последующие психологи из Европы и Америки считали необходимым поработать хотя бы некоторое время в лаборатории Вундта в Лейпциге, которую признавали Меккой психологии. Лаборатория Вундта скрупулезно копировалась и воссоздавалась прак-

тически во всех крупных университетах мира, в том числе в Санкт-Петербурге и Казани.

И только *гештальтисты* подняли бунт. Их не устраивало то, что Вундт рассматривал психику как отдельные кирпичики, соединенные раствором цемента, т. е. какие-то самостоятельные элементы, которые связываются *ассоциациями*. Гештальтисты считали, что нет самостоятельных элементов, а есть определенные целостные состояния, целостное восприятие, состоящее из элементов, которые отдельно не существуют и имеют смысл только в целостном сочетании.

К сожалению, до сих пор многие учебники строятся по принципу *элементаризма* (а не *холизма*), т. е. отдельного изучения внимания, памяти, эмоций, мотивации, хотя совершенно очевидно, что каждое из них настолько завязано с другими, что изучение их в отдельности просто бессмысленно.

Возьмем, например, музыкальные ноты. Каждая отдельная нота может звучать сама по себе, но вместе, поставленные в том или ином порядке, они создают совершенно разные и вполне самостоятельные целостные музыкальные фигуры (гештальты).

В дальнейшем Перлз распространит это на гештальттерапию. Мужчина и женщина, вступая в брак, создают третье образование — семью. С одной стороны, принято считать, что в семье каждый из нас является самостоятельной личностью, но самостоятельность эта уже относительная — каждый из нас одновременно связанная часть единого целого.

Иногда эти комбинации могут носить весьма парадоксальный характер. Так, команда из лучших, но плохо совместимых игроков часто оказывается слабее более сыгранной команды без звезд. Как говорил выдающийся футболист Андрей Петрович Старостин: «Порядок бьет класс». Вот «гештальт» и есть этот качественно новый порядок, а не механическая сумма элементов.

Это каждый из нас постоянно ощущает на себе. У вас может быть пять или двадцать пять родственников или друзей, и, общаясь с каждым из них, вы хоть чуть-чуть другой. В каждом даже временном общении образуется соединение какого-то хоть чуть-чуть другого качества (т. е. новый и весьма «живой», а не статический гештальт).

Еще один из известных примеров, который любил демонтировать сам Вертгеймер — так называемый «фи-феномен». Можно поставить (а можно и представить) две вертикальные трубочки дневного света, которые начинают поочередно включаться-выключаться: одна гаснет, другая загорается, и наоборот. Постепенно скорость этих переключений повышается. Сначала вы видите, что зажигается одна, гаснет другая, но при определенной скорости вам начинает казаться, что одна трубка скачет с одного места на другое, хотя мы прекрасно понимаем, что это происходит лишь в нашем восприятии.

Гештальтпсихология напоминает нам, что наше восприятие не объективно, а избирательно.

Макс Вертгеймер делает революционный вывод, который материалистически настроенные оппоненты никак не могли принять. Он говорит, что «если нечто существует в моем восприятии, то оно существует реально!». Иными словами, *для меня лично* оно реально существует, я его воспринимаю, оно вызывает в моем мозгу те же самые реакции, что и существующее в действительности.

По существу, мое восприятие и есть тот мир, который меня окружает. У вас хорошее настроение, вы открываете окно и видите, что идет дождь, и говорите: «Какой прекрасный дождь, как красиво». У вас плохое настроение — вы открываете окно, а там солнце, и вы говорите: «Как же это солнце надоело».

Потому что каким бы совершенным ни был мир объективно, я воспринимаю его через свои несовершенные органы, да еще через призму своего опыта и своего настроения, и обязательно в целостном гештальте.

Сколько людей выздоравливает или заболевает не от реального фактора (продукта, лекарства, слова, обряда), а от убеждения в его пользе или вреде! Известный психотерапевт ЭМИЛЬ КУЭ, начинавший свою деятельность как аптекарь, на основании огромного практического опыта утверждал, что помогают те лекарства, в которые больные верят, и не помогают те, в которые не верят. Именно от него пошел термин *плацебо*. Так называются *нейтральные таблетки (обычно из прессованной сахарной пудры), которым психотерапевт, (или врач) приписывает лечебное воздействие, чтобы отучить внушаемых пациентов от лекарственной зависимости.* В на-

стоящее время на Западе существует целая *плацебо-индустрия*, выпускающая множество красиво упакованных плацебо-таблеток с «умными» названиями, которые не имеют лекарственного содержания, но успешно используются для «обмана» пациентов и замены снотворных и других небезопасных лекарств («По вере вашей воздастся вам»).

Выдающийся американский психолог и философ Уильям Джеймс показал, что наше восприятие зависит от *апперцепции*, т. е. от установок и аналогий, отложившихся в нашем подсознании из предыдущего опыта, а также существующих *априорно {до опыта}* заложенными в нас от рождения природой (или Богом?).

Кстати, *бихевиористы неоднократно обвиняли гештальтистов в том, что они под видом априорных (существующих до опыта) гештальтов пытаются «протащить в науку Господа Бога».*

Итак, гештальтпсихология показывает, что наше восприятие во многом зависит от нашего предыдущего опыта. Мы с вами уже через какой-то предыдущий опыт знаем, что человек такого типа — злой, а такого — добрый, у нас включается условное восприятие. Хотя и у *младенцев тоже прослеживается определенная реакция на злое и доброе лицо. Это заставляет задуматься о врожденных гештальтах.*

Можно предположить, что архетипы Платона, которые в дальнейшем получили развитие в работах Юнга, существуют и в более частных проявлениях нашего восприятия вплоть до фрагментов мимики — • грозно сведенные брови или добродушная улыбка вызывают у нас мгновенное «дорисовывание» гештальта — образа злого или доброго человека.

Разложение и анализ отдельных фрагментов мимики легли в основу знаменитой психотехнологии НЛП, нейролингвистического программирования, разработанной Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером. Однако, корректно ссылаясь на гештальтпсихологию и особенно на гештальттерапию, они в какой-то мере делают именно то, в протест чему и появилась гештальтпсихология, — расчленяют целостный образ на отдельные элементы.

Чтобы завершить рассказ о Вертгеймере, надо сказать, что после переезда в Америку из нацистской Германии он прожил не очень долго. Проводя сутра до вечера научные исслед-

дования и читая огромное количество лекций, он еще постоянно занимался с преподавателем, совершенствуя свой английский язык. Вертгеймер считал непрофессиональным читать лекции в американском университете с немецким акцентом, тем более в атмосфере антинемецких настроений в США того времени. Фактически он просто загнал себя своей сверхответственностью.

Своей биографией Макс Вертгеймер невольно подтвердил широкую применимость идеи гештальта. Дело в том, что гештальтом можно считать определенный устоявшийся образ жизни, включая географическую и социальную среду, местные обычаи, взаимоотношения, привычки и т.п. Человек уехал из Германии в знак протеста против фашизма, но это была его Родина. И покинуть родину, особенно в возрасте, когда гештальт становится уже не гибким, как косточки у детишек, а жестким, как у пожилых людей (когда переломы плохо срастаются), это всегда проблема. Лауреат Нобелевской премии поэт Иосиф Бродский, который после незаконных преследований в СССР, жил в США знаменитым и обеспеченным, с горечью писал: «Есть такая страна иммиграция, где ты всегда чужой». Взрослому человеку особенно трудно, у него уже «затвердел» гештальт образа жизни, он запомнился нашими любимыми, нелюбимыми, работой, опытом. Даже без такого мучительного процесса, как иммиграция, пожилой человек трудно перестраивается на новый гештальт. Сколько людей мечтают уйти на пенсию, а когда уходят, то часто быстро сникают, потому что у них сломался привычный гештальт.

Когда из нашего гештальта выпадает какой-то существенный фрагмент — это травма. Он должен быть чем-то замещен. Особенно болезненно нарушается гештальт при потере близких, требуется время, чтобы он «пристроился» к изменившейся конструкции. Очень часто «рана», образовавшаяся в гештальте, так и до конца и не зарастает, хотя психотерапия может облегчить дискомфорт коррекцией если *не реального гештальта, то гештальта восприятия.*

Опыт показывает, что у гештальта есть неограниченные резервы для хорошего. Хорошего он может принять сколько угодно. Гештальту не будет «плохо» от излишков радости и любви. А вот как только в гештальте пропадает что-то хорошее, он «мучается».

в Сложившийся гештальт системы ценностей и образа жизни мешает старикам и молодежи понять привычки друг друга. Так же трудно или неправильно оценивают друг друга представители разных культур, наций, партий и религий. (Это будет учитывать в своей работе *Курт Левин*, о котором мы поговорим позже.) И наоборот, люди одного гештальта часто неосознанно тянутся друг к другу.

Однако это более поздние «вариации на тему» гештальт-психологии, probleмающие ее к гештальттерапии. Сам же *Вертгеймер рассматривал гештальт лишь в строго научном плане, многократно проверяя в лаборатории психофизические особенности познавательных процессов, объединенных законами целостного восприятия.*

Абрахам Маслоу, один из основателей гуманистической психологии и психотерапии, попытался вывести типичные характеристики наиболее выдающихся людей, которых можно отнести к психологически здоровым личностям. Первым, кого он взял за образец, был именно Макс Вертгеймер. Они вместе работали в Штатах, и Вертгеймер произвел на Маслоу впечатление идеального образа ученого, полностью преданного науке, невероятно добросовестного и организованного.

Как мы уже говорили, ближайшими последователями Макса Вертгеймера были Коффка и Келер, фанатики науки и единомышленники, несмотря на то что они не всегда работали вместе.

Если охарактеризовать *цйтгайт* того времени, то в университетах господствовал дух физики. В частности, *Макс Планк*, один из основателей квантовой механики, учился вместе с Келером на физическом факультете и перенес в психологию новаторский дух идей Планка в психологию. Эта традиция будет продолжена Куртом Левином. В частности, его знаменитое в социальной психологии *силовое поле* — в значительной мере аналог физического силового поля.

Коффка и Келер проводят интереснейшие экспериментальные исследования, в которых открывают междисциплинарные горизонты гештальтпсихологии как в теории, так и в практике. В частности, исходя из того, что восприятие целостно, они предлагают учить детей от целого к частному, а не наоборот.

В какой-то мере мы учли это, формируя наш курс практической психологии, где полностью обрисовывается конструк-

ция всего курса и кратко излагаются все его разделы. Это делается для того, чтобы у вас сложилась система всего предстоящего знания, и потом, какую бы вы тему ни рассматривали, кто бы с какой темой ни выступал, вы видели, куда ложится данный конкретный кирпичик. Это позволило нам создать уникальную ситуацию, когда на любом занятии одинаково интересно и полезно тем, кто работает и над первыми, и над последними пособиями. Потому что все наши темы объединены и взаимосвязаны единым гештальтом — *холистическим подходом*.

Келер, как и *бихевиористы*, ставил эксперименты на животных, но не на крысах, а на более близких к человеку человекообразных обезьянах. Один из его подопытных орангутанов «прославился» тем, что в 1926 г., когда его демонстрировали на Международном конгрессе по психологии, плюнул в Ивана Петровича Павлова.

Келер и его сотрудники работали и в естественных условиях, и в лабораторных. При этом они ставили перед животными более сложные задачи, чем *бихевиористы Джон Уотсон* и даже *Беррес Скиннер*.

Например, Келер обнаружил, что, если обезьяна видела, что для того, чтобы достать банан, ей не хватает одной палки, она брала вторую палку, обнаруживала, что одна палочка может вставляться в другую. Если и это не помогало дотянуться до банана, обезьяна начинала использовать ящики, ставила один на другой, причем в такой последовательности, чтобы конструкция не рассыпалась, и в конечном итоге доставала банан. Причем без всякой дрессировки.

Это позволило сделать вывод о том, что *у животных на уровне интуиции уже присутствует общий гештальт решения проблемы*, который подсказывает поиск недостающих элементов и их комбинаций. В схематическом виде это отражает интуитивный поиск человека: от сложения кубиков ребенком до великих научных открытий.

Иными словами, таящиеся в нашем подсознании интуитивные целостные образы (по Платону — *первоидеи*) «ищут» своего полного воплощения, пока не находят его в целостном гештальте и внутренней гармонии. *Именно это и станет позже основной идеей гештальттерапии — невроз сигнализирует о том, что гештальт требует завершения, и пока все «кубики» не легли как надо — мучения продолжаются. Это могут*

быть творческие, семейные и личные мучения несложившегося гештальта.

Сложнейшие «игры» сознания с подсознанием перебирают различные комбинации, и вдруг обнаруживается единственное необходимое решение и происходит озарение, состояние Архимеда, когда он закричал «Эврика!» («Нашел!») Говоря языком психоанализа, творческие мучения и последующее озарение — это не что иное, как *катарсис* и *инсайт*, будь то в науке или в обнаружении истинной причины невроза. Повторяю — ***между классическими направлениями психологии и психотерапии куда больше общего, чем различного.***

Рассматривая биографию Келера, можно найти немало интересных моментов.

Он работал на островах недалеко от побережья США, и, когда началась Первая мировая война, он единственный из достаточно известных немцев не уехал в Германию, сказав, что он не успел на пароход. Позже, как писали некоторые журналисты (и даже историки психологии), у него на чердаке был обнаружен сверхмощный передатчик. Было выдвинуто предположение о том, что знаменитый ученый, видимо, еще проводил какую-то разведывательную работу.

Но это не доказано, а то, что в канун Второй мировой войны он выступил с резкой статьей против фашистов, которые начали увольнять из университетов людей неарийского происхождения, а после этого сидел дома и ждал ареста, это факт. Ему повезло — не арестовали, но выдворили (дали уехать) в Соединенные Штаты.

Гештальтисты, переехав в Америку, стали прямыми конкурентами *бихевиористов*. Однако научные споры не мешали их добрым отношениям. Как-то в 1941 г. в Филадельфии зашли в один бар посидеть за кружкой пива известные бихевиористы *Холл* и *Толмен* и гештальтист Келер. Постепенно разговор перешел на научные темы. В ответ на произнесенную в запале фразу: «Эти чертовы гештальтисты» Келер сказал: «А я никогда не признаю такую науку, как бихевиоризм, которая считает, что в человека, как в автомат, надо сунуть монету, и он тут же сделает запрограммированное движение» — и стукнул кулаком по столу. И тут же все трое рассмеялись, потому что именно этим жестом он проиллюстрировал схему бихевиоризма: *Стимул — Реакция.*

Формулируя свои постулаты гештальтпсихологи не думали об их применении к психотерапии. Тем не менее я Считаю, что *гештальттерапевты* должны знать основные положения *гештальтпсихологии*.

Мы приведем здесь ***шесть основных принципов гештальтпсихологии***, а вы постарайтесь найти им применение в примерах из *гештальттерапии* (т. е. «переложить» с абстрактных элементов академической науки на аналоги человеческих проблем, состояний и отношений).

1. *Близость.*

Элементы, которые близки к друг другу в пространстве или во времени, кажутся нам объединенными в группы, и мы стремимся воспринимать их совместно.

2. *Непрерывность.*

В нашем восприятии существует тенденция следования в направлении, позволяющем связывать наблюдаемые элементы в непрерывную последовательность или придать им определенную ориентацию.

3. *Сходство.*

Сходные элементы воспринимаются нами совместно, образуя замкнутые группы.

4. *Замыкание.*

В нашем восприятии существует тенденция завершения незаконченных предметов и заполнения пустых промежутков.

5. *Простота.*

В любых условиях мы стремимся видеть фигуры настолько завершенными, насколько это возможно.

6. *Фигура — фон.*

Мы стремимся организовать наше восприятие таким образом, чтобы видеть объект (*фигуру*) и задний план (*фон*), на котором она проявляется. При этом фигура представляется нам более заметной и яснее выделяется на общем фоне изображения. (*Запомните эти понятия «фигура» и «фон». Им будет уделено особое внимание в гештальттерапии!*)

Вертгеймер называл эти принципы *вспомогательными факторами*, но он также признавал, что ***на перцепцию влияют и функции самого организма: например, высшие мыслительные процессы, определяющие предварительную осведомленность и установку.***

Гештальтпсихология получила дальнейшее развитие и сейчас ей уделяется даже большее внимание, чем бихевиоризму,

особенно в области *когнитивной психологии*, исследующей процессы мышления, возникновения идей и открытий, скрытых механизмов *перцепции* (различных видов восприятия), которые оказались куда сложнее, чем это виделось Вильгельму Вундту. Изучаются различные виды неосознаваемой *мотивации*, которые связаны с завершением гештальта. Показано, что *в незавершенной информации каждый видит или слышит то, на что неосознанно мотивирован — чего-то хочет или чего-то боится*. Это явление используется при тестировании неосознанной мотивации и установок в тестах незавершенных рисунков и предложений, в интерпретации цветowych пятен Роршаха, тесте тематической апперцепции ТАТ и многих других. Эти так называемые *прожективные* тесты используются и психоаналитиками.

Подходы гештальта используются при разработке различных методик обучения — «не от частного к общему, а от общего к частному». Где ребенок быстрее выучивается иностранному языку? Когда он попадает в среду, где уже говорят на иностранном языке, где он сразу погружается в массу слов, половину из которых не понимает, но уже неосознанно дополняет гештальты, вызванные интонацией, мимикой, жестами, знакомыми словами. При этом сами гештальты по ходу корректируются.

Можно сказать, что мост между гештальтпсихологией и гештальттерапией (которой в то время еще не было) перекинул выдающийся психолог *Курт Левин*, применив идеи гештальта в *социальной психологии*.

Левин родился в Германии и, как многие его знаменитые соотечественники, переехал в Америку в период установления в Германии диктатуры фашизма.

Курт Левин в соответствии с цайтгайстом того времени был «заражен» духом физики. К тому же по первому образованию он был физик, хотя параллельно изучал и право, и психологию.

Курт Левин создал свою знаменитую *теорию поля* в социальной психологии как аналог физической теории поля, точнее показал возможности распространения идей данной физической теории на социальные аспекты.

К сожалению, сейчас пошла целая волна абсолютно необоснованных переносов положений теории относительности, квантовой механики и т.п., которые даже в физике приняты как

условные, т. е. позволяющие на данном этапе в какой-то мере объяснить явления реально обнаруживаемые, но не укладывающиеся в понятия ньютоновской физики. Причем эти переносы делаются не на уровне гипотез, а как не подвергающиеся сомнению факты. От этого веет явным авантюризмом или психической неадекватностью.

Курт Левин серьезно знал и физику, и психологию и если и проводил аналогии, то крайне корректно и обязательно с многократной и скрупулезной экспериментальной проверкой.

Применительно к социальной психологии понятие *силовое поле* означает, что члены группы, как и физические предметы, тоже связаны определенным незримым полем, т.е. определенным полем притяжения. Нарушение этого поля, натяжение или ослабление его силовых линий начинает несколько менять не только состояние группы в целом, но и так или иначе отражается на каждом отдельном ее члене.

Например, на работе какой-то человек идет на повышение. Вроде бы хорошо, а с другой стороны при этом обязательно меняется натяжение незримых нитей между всеми членами коллектива (т.е. между всеми объектами данного силового поля). Нужно какое-то время, чтобы притереться к новому соотношению — новому гештальту группы.

Когда человек оказывается недостаточно профессиональным в своей области, он находится в напряжении и чувствует, что не создает нужной продуктивности, мешает гармонизации группового гештальта, создает напряжение себе и другим как деталь от другого механизма.

Левин считал, что *мотивация* каждого человека определяется потребностью в завершении гештальта. А гештальт (как мы уже говорили) — это определенная целостность, которая для своего завершения требует удовлетворения какой-то определенной потребности. Это может быть и по отношению как отдельному человеку, так и по отношению к группе, которая осознанно или неосознанно требует завершения гештальта.

Чтобы закончить наше краткое упоминание о Курте Левине, труды которого заслуживают самостоятельного подробного рассмотрения, надо сказать, что многие историки психологии считают работы Курта Левина по *психологической теории поля* и по *групповой динамике* началом научной социальной психологии.

Курт Левин был не только выдающийся ученый, но и общественный деятель. Испытав на себе в Германии негативное отношение как к еврею, а в Америке как к немецкому эмигранту, он посвятил много времени не только изучению, но и предотвращению конфликтов на национальной основе.

Он организовывал различные тренинги межличностного восприятия для людей, принадлежащих к разным этническим, религиозным и социальным группам.

На этих тренингах создавалась дружеская атмосфера, представители разных наций знакомились с историей, культурой, произведениями искусства, обычаями, угощали блюдами национальной кухни, показывали свои песни, танцы, произведения искусства, учились взаимоуважению, взаимопониманию и состраданию, умению искать возможности сотрудничества, а не причины конфликтов, не позволять использовать себя политическим и религиозным экстремистам.

Эти занятия при их внешней неформальности подготавливались и проводились на высоком научно-методическом уровне, с использованием специальных психологических упражнений, элементов *психодрамы*, ситуативных игр.

Этот бесценный опыт Курта Левина распространен практически во всех цивилизованных странах со смешанным населением и угрозой межнациональных, религиозных и социальных конфликтов.

Мы уже говорили, что первые гештальтпсихологи и гештальттерапевты не жаловали друг друга, но и те и другие с уважением относились к Курту Левину и его идеям. Поэтому можно сказать, что именно он перекинул мост между *гештальтпсихологией* и *гештальттерапией*, а его групповые занятия во многом предвосхитили *групповые тренинги коммуникативных умений* и *групповую психотерапию*.

Вопросы для самопроверки

1. Что такое *гештальт*?
2. Основные положения *гештальтпсихологии*.
3. Основные авторы *гештальтпсихологии* и их вклад.
4. Перечислите шесть основных принципов (вспомогательных факторов) гештальтпсихологии.
5. Почему считается, что именно Курт Левин «перекинул мост» от *гештальтпсихологии* к *гештальттерапии*?

Глава 18

Гештальттерапия

Фредерик Перлз, автор *гештальттерапии*, одного из самых популярных психотерапевтических направлений, много взял из разработок *Курта Левина*, особенно при организации групповой психотерапии.

Как мы уже говорили, в учебниках по истории психологии Фредерик Перлз не упоминается вообще, потому что с формальной точки зрения он не имеет никакого отношения к гештальтпсихологии.

Отсутствие признания со стороны историков психологии Перлз вполне компенсировал массовой популярностью гештальттерапии. Ее технические приемы и принципы *{здесь и теперь, горячий стул}* и многое другое) успешно используется практически во всех современных направлениях групповой психотерапии.

Гештальттерапия не столько научное психотерапевтическое направление (Ф. Перлз никогда не считал себя теоретиком), сколько набор хорошо отработанных технических приемов, которые быстрее осваиваются, чем другие виды психотерапии. Поэтому она получила широкое признание на Западе и используется в подготовке не только профессиональных психологов и психотерапевтов, но и социальных работников и педагогов.

Кто же такой Фредерик (Фриц) Перлз? Скандалист и в жизни, и в науке. Отличался с детства трудным характером и постоянно конфликтовал с родителями и учителями. Он спорил даже с самим собой. Чего стоит одно название его автобиографии: *«Внутри мусорного ведра и вовне»*. В этом прослеживается чисто психоаналитический подход. Психоаналитики буквально гордятся друг перед другом выворачиванием наизнанку самых интимных сторон своей души и биографии, считая это необходимой частью своего профессионализма. Справедливости ради следует отметить, что Перлз обладал хоть и задиристым (осо-

бенно в научных спорах), но легким, жизнерадостным и не обидчивым характером-

Перлз окончил Венский медицинский колледж и ушел добровольцем в армию во время Первой мировой войны. Он, как военный врач, работал преимущественно с черепно-мозговыми травмами и их последствиями. Много занимался исследовательской работой, но с сугубо практической точки зрения «— как помочь тем людям, с которыми он работает.

Ни один научный подход к исследуемой проблеме не удовлетворял его, и когда он столкнулся с психоанализом Фрейда, то ему показалось, что именно здесь он может найти ответы на многие вопросы. Фредерик Перлз начинает внимательнейшим образом исследовать возможности практического применения психоанализа. Он становится «правоверным» психоаналитиком и, получив приглашение на работу в Южно-Африканскую Республику, основывает там Психоаналитическую ассоциацию. Оттуда в 1936 г., проявив незаурядное мужество и мастерство, он в одиночку совершает многочасовой перелет на Международный психоаналитический конгресс в Берлине, главным образом для личного знакомства и дискуссии с Фрейдом. Однако Фрейд, уже наслышанный о конфликтном характере Перлза и его критике в адрес практического психоанализа, лишь обменялся с ним формальными приветствиями на пороге своего кабинета, но войти не пригласил. Но, как мы уже говорили, Фредерик был хотя и скандальным, но не обидчивым и всю жизнь подчеркивал, что занимается развитием психоанализа, но без преклонения перед авторитетами. Оставшись в Берлине, он дружит, работает и, конечно, спорит с Карен Хорни, Гарри Стэк Салливаном, Вильгельмом Райхом, у которого он прошел курс личного психоанализа и влияние которого четко прослеживается в гештальттерапии.

В чем же были принципиальные отличия взглядов Фредерика Перлза от классического психоанализа Зигмунда Фрейда?

Как известно, Фрейд считал, что главные причины всех неврозов заложены в самых ранних фазах детства. Фредерик не отрицал этого, но он считал, что текущий момент более важен. В своей терапевтической работе он все время придерживался принципа *здесь и сейчас*, старался возвращать людей к данной

ситуации. Оказалось, что в терапевтической беседе и особенно в групповой терапии человек более склонен обсуждать прошлое, избегая анализа настоящей ситуации.

Используя термины гештальтпсихологии, Перлз охарактеризовал *неврозы как незавершенные гештальты*. А незавершенные гештальты, в свою очередь, — это неудовлетворенные потребности. Для того чтобы избавиться от неврозов, надо эти потребности удовлетворить. Поэтому одним из приемов гештальт-терапии является перенос незавершенных в прошлом гештальтов в настоящее и завершение их в символической, игровой форме. Пациент с помощью психотерапевта находил то незавершенное в жизни, что у него не получилось, и пытался символически показать, что он завершил это так, как ему хотелось.

Второй момент, по которому Фредерик не был согласен с Фрейдом, — это положение о двух базовых инстинктах, под воздействием которых живет и развивается человек. Первый инстинкт — это инстинкт продолжения рода, или, упрощенно говоря, сексуальный инстинкт — *libido*; второй инстинкт разрушения (включая саморазрушение) — *mortido*. Инстинкты жизни и смерти, они как бы уравнивают друг друга.

Фредерик Перлз считал, что это очень абстрактный подход и человеком управляет огромное количество потребностей, которые меняются каждую, секунду. Наш организм все время находится в состоянии неустойчивого равновесия. Возникающие потребности — это биологические сигналы о нарушении равновесия, для поддержания которого следует удовлетворить эти потребности. Появляется потребность — возникает *незавершенный гештальт*. Когда гештальт завершается, удовлетворенная потребность уходит на второй план (*фигура* становится *фоном*), а на ее место вступает новая потребность, требующая своего завершения.

В противовес ведущей роли сексуального инстинкта можно привести такой пример. Например, какой-то путник отбил от каравана. С потрескавшимися губами, совершенно обезвоженный, он, наконец, доползает до оазиса, дверь открывается, а там оказывается публичный дом. Ему говорят: «Вам кого?» Он отвечает: «Воды». Потом, когда он напьется, поест, отдохнет, может, и о сексе вспомнит... Но лишь после удовлетворения более актуальных в данный момент потребностей.

Разумеется, это упрощенный подход. Фрейд говорит об основных инстинктах — жизни и смерти, в подавлении которых классический психоанализ ищет глубинные причины неврозов. Перлз не отрицает глобальности этих инстинктов, но считает, что психотерапевту важнее работать с неудовлетворенными ситуативными потребностями, возникающими здесь и сейчас. Фрейд глубже, Перлз доступнее.

Итак, *по Перлзу, саморегуляция нашего организма обеспечивается «игрой» различных потребностей.* Наиболее актуальная потребность становится *фигурой*, а когда удовлетворяется, отступает в *фон* и уступает место другой *потребности* — *фигуре*. Но при неврозе какая-то потребность никак не удовлетворяется, «узурпирует» место *фигуры* и не уходит в *фон* (как при алкоголизме, фобиях и навязчивостях).

Работа для психотерапевта там, где потребность занимает место фигуры неправильно, недостойно и доставляет клиенту мучения и подталкивает к ошибочным решениям и поступкам.

Иногда я привожу пример из семейного консультирования. Люди расстаются. Бывают ситуации, когда действительно лучше разойтись, но чаще случается, что люди принимают поспешное решение сгоряча. Однако нередко при последующем анализе выясняется, что момент, из-за которого они расстались, был куда меньше того, что их сблизало. Но они превратили частную проблему или обиду в *фигуру*, тогда как она должна была раствориться в *фоне*.

Человеку надо объяснить, что перед ним не беспросветная тьма, а лишь маленькая ладошка, которой он сам себе закрыл свет. Она просто неправомерно заняла место *фигуры*, а не *фона*. Убери ладошку, и тьма, казавшаяся беспросветной, исчезнет, и ты увидишь, сколько в этом мире куда больше достойного внимания, чем твоя ладонь.

Фредерик Перлз ввел очень много интересных технических приемов игровой индивидуальной и особенно групповой психотерапии. В настоящее время нет ни одного серьезного направления групповой психотерапии, где бы ни применялись эти приемы.'

Одна из наиболее распространенных терапевтических игр называется *горячий стул*. Пустой стул ставят посередине сидящей по кругу психотерапевтической группы. На него, набрав-

шись смелости, садится один из членов группы и начинает откровенно говорить о своей проблеме и так же откровенно готов ответить на любые вопросы членов группы. К этому времени он должен почувствовать в группе атмосферу полной защищенности, гарантии того, что никакая «утечка информации» за пределы группы невозможна.

Это упражнение полезно не только для того, кто садится на стул, но и для тех, кто сидит вокруг и обсуждает его проблему. Бывает так. Я начинаю советовать человеку, как решить его семейную проблему: «Да это же так просто, прямо сегодня купи цветы, приди домой, начни все сначала». И вдруг понимаю: «А ведь у меня-то то же самое. Почему я так легко все объяснил, а сам так не делаю?» Иными словами, помогая другому, я начинаю понимать, как решить собственную проблему — *завершить или исправить свой геитальт.*

Геитальттерапия является одним из первых и наиболее весомых вкладов в *гуманистическую психотерапию*, так же как *геитальтпсихология* — в *гуманистическую психологию*.

Включение в *гуманистическую терапию* не только не принижает самостоятельного значения *геитальттерапии*, а напротив, подчеркивает приоритет ее духовности над техническими приемами, которые, к сожалению, стали преобладать на многочисленных тренингах и семинарах в ущерб духовности, сводя занятия к стандартным (часто оторванным от реальных жизненных ситуаций) техническим упражнениям. Про руководителей таких семинаров можно сказать, что они применяют идеи *геитальта*, как мартышка очки.

Из-за этого очень часто поведение, отработанное в группе, не переносится на реальную ситуацию. Человек в реальной ситуации начинает опять вести себя по-прежнему. На таких тренингах упражнения со стульчиками и веревочками становятся самоцелью. Занимающимся интересно, это уже не плохо. Но спроси их, какую наболевшую личную проблему каждый из них решает, они и не ответят. ***Поэтому мы проводим тренинги с перерывами, участники получают домашние задания по закреплению приобретенных навыков в реальных условиях. На следующем занятии обсуждаем, что не получилось, ищем причину, пробуем другой вариант и т.д.***

В *гештальттерапии* не менее наглядно, чем в гештальт-психологии, видно, что целое не равно сумме составляющих его элементов. Взять, например, семью. Это же не просто сложение отдельных личностей — это тоже уже определенное новое образование, в котором каждый член семьи так или иначе оказывает влияние на других и сам испытывает его. (Вот почему при лечении алкоголизма работа должна проводиться не только с больным, но и со всей семьей, нужно менять всю систему взаимоотношений, иначе излечившемуся не удержаться в новом качестве.)

Несмотря на неоспоримое авторство Фредерика Перлза, корни *гештальттерапии* уходят в *гештальтпсихологию*, *экзистенциализм*, *психоанализ* и в *теорию Вильгельма Райха о физиологических проявлениях вытесненного психологического материала*.

Перлз перенес закономерности образования фигуры, установленные гештальтпсихологией в сфере восприятия, в область мотивации человеческого поведения. Возникновение и удовлетворение потребностей он рассматривал как ритм формирования и завершения гештальтов.

Мотивы и потребности возникают и чередуются с целью саморегуляции организма. Для сохранения гармонии нужно лишь довериться *мудрости тела*, прислушиваться к потребностям организма и не мешать их реализации.

Быть самим собою, осуществлять свое Я, реализовывать свои потребности, склонности, способности — это путь гармоничной, здоровой личности.

Больным неврозом, согласно экзистенциально-гуманистической психологии, является человек, хронически препятствующий удовлетворению собственных потребностей, отказывающийся от реализации своего Я, направляющий все свои усилия на реализацию Я-концепции, создаваемой для него другими людьми — прежде всего близкими, и которую он со временем начинает принимать за свое истинное Я.

Отказ от собственных потребностей и следование ценностям, навязанным извне, приводит к нарушению процесса саморегуляции организма.

• Именно поэтому клиенту уже на первом занятии предлагается написанная Перлзом *гештальтмолитва*:

Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям,

А ты не для того, чтобы угождать моим.

Ты — это ты. Я — это я.

Если мы подошли друг другу — это прекрасно.

Если нет — ничего с этим не поделаешь.

Насильственное *приспосабливание* под другого, принесение себя в жертву даже собственным детям приведут лишь к мучениям и неврозам,¹ но не к гармонии и счастью. (Христос учил: «Спасись сам и спасутся многие». В переводе на «семейный язык» это значит, что ты больше принесешь пользы своим детям, если максимально реализуешь свой потенциал, чем принесешь свои интересы им в жертву. В первом случае они будут тобой гордиться и подражать, а во втором — жалеть и презирать. Да и материально ты им куда больше поможешь в первом случае.)

Как и в психоанализе, одной из задач гештальттерапии является *разоблачение перед самим клиентом* механизмов его психологической защиты — самообманов.

В гештальттерапии различают пять таких самообманов, или *механизмов нарушения процесса саморегуляции*, — ***интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия, кбнфлуенция***.

При *интроекции* человек усваивает чувства, взгляды, убеждения, оценки, нормы, образцы поведения других людей, которые, однако, вступая в противоречие с собственным опытом, не ассимилируются с его личностью. Этот *неассимилированный опыт* — *интроект* — является чуждой для человека частью его личности. Наиболее ранними интроектами являются родительские поучения, которые усваиваются ребенком без критического осмысления. Со временем становится трудно различить интроекты и свои собственные убеждения.

Проекция — прямая противоположность интроекции, причем, как правило, эти два механизма дополняют друг друга. При проекции человек отчуждает присущие ему качества, поскольку они не соответствуют его *Я-концепции*. ***Образующиеся в результате проекции «дыры» заполняются интроектами***.

Ретрофлексия — «поворот на себя» — наблюдается в тех случаях, когда какие-либо потребности не могут быть удовлет-

ворены из-за их блокирования социальной средой, и тогда энергия, предназначенная для манипулирования во внешней среде, направляется на самого себя. Такими неудовлетворенными потребностями, или *незавершенными гештальтами*, часто являются агрессивные чувства. *Ретрофлексия при этом проявляется в мышечных зажимах. Первоначальный конфликт между Я и другими превращается во внутриличностный конфликт.* Показателем ретрофлексии является использование в речи возвратных местоимений и частиц, например: «Я должен заставить себя сделать это».

Дефлексия — это уклонение от реального контакта. Человек, для которого характерна дефлексия, избегает непосредственного контакта с другими людьми, проблемами и ситуациями. Дефлексия выражается в форме салонных разговоров, болтливости, шутовства, ритуальности и условности поведения, тенденции «сглаживания» конфликтных ситуаций и т. п.

Конфлуенция, или слияние, выражается в стирании границ между Я и окружением. Такие люди с трудом отличают свои мысли, чувства или желания от чужих. Слияние хорошо выявляется на занятиях *групповой психотерапией* у пациентов, полностью идентифицирующих себя с группой; для них характерно при описании собственного поведения употребление местоимения *Мы* вместо *Я*.

Описанные варианты нарушений процесса саморегуляции представляют собой невротические защитные механизмы, прибегая к которым индивид *отказывается от своего подлинного Я*.

В результате нарушается целостность личности, которая оказывается *фрагментированной*, разделенной на отдельные части. Такими фрагментами, или частями, чаще выступают дихотомии: *мужское — женское, активное — пассивное, зависимость — отчужденность, рациональность — эмоциональность, эгоистичность — бескорыстие*.

Большое значение в гештальттерапии придается описанному Перлзом конфликту между *нападающим (top-dog)* и *защищающимся (under-dog)*. *Нападающий* — это *интроект* родительских поучений и ожиданий, диктующих человеку, что и как он должен делать («родитель» — в терминологии транзактного анализа). *Защищающийся* — зависимая, неуверенная в

себе часть личности, отбивающаяся различными хитростями, проволочками типа «сделаю завтра», «обещаю», «да, но...», «постараюсь» (*«ребенок» в транзактном анализе*). **Основная цель гештальттерапии состоит в интеграции фрагментированных частей личности.**

В процессе гештальттерапии на пути к раскрытию своей истинной индивидуальности пациент проходит через пять уровней, которые Перлз называет *уровнями невроза*.

Первый уровень — уровень фальшивых отношений, игр и ролей.

Как уже говорилось, невротическая личность отказывается от реализации своего Я, неосознанно постоянно приспособляясь под других. В результате собственные цели и потребности человека оказываются неудовлетворенными, он испытывает фрустрацию, разочарование и бессмысленность своего существования. Перлзу принадлежит следующий афоризм: «Сумасшедший говорит: «Я Авраам Линкольн», больной неврозом: «Я хочу быть Авраамом Линкольном», здоровый человек говорит: «Я — это я, а ты — это ты».

Второй уровень — фобический, связан с осознанием своего фальшивого поведения и манипуляций, но боязнью, что его истинная личность и естественное поведение не понравятся другим.

Третий уровень — тупик. Характеризуется тем, что человек не знает, что делать, куда двигаться. Он переживает утрату поддержки извне, но еще не готов или не хочет использовать свои собственные ресурсы, обрести внутреннюю точку опоры. В результате человек придерживается *статуса-кво* (сохранения всего «как было»), боясь выйти из тупика.

Четвертый уровень — имплозия. Это состояние внутреннего смятения, отчаяния, отвращения к самому себе, обусловленное полным осознанием того, как человек ограничил и подавил себя. На этом уровне индивид может испытывать страх смерти. Эти моменты связаны с вовлечением огромного количества энергии в столкновение противоборствующих сил внутри человека, возникающее вследствие этого давление, которое, как ему кажется, грозит его уничтожить.

Пятый уровень — эксплозия (взрыв). Достижение этого уровня означает формирование *аутентичной* (естественной)

личности, которая обретает способность к переживанию и выражению своих эмоций. *Эксплозия* — это глубокое и интенсивное эмоциональное переживание «застывших» в подсознании сильных неотреагированных чувств. Перлз описывает *четыре типа эксплозии: скорбь, гнев, радость, оргазм*. В-процессе гештальттерапии до клиента доводится необходимость осознать эти подавленные чувства и в процессе специальных упражнений открыться, отреагировать на них в символической форме, выпустить из себя, освободиться. Эксплозия истинной *скорби* является результатом работы с лицами, потерявшими близкого человека. *Оргазм* — результат работы с лицами, сексуально заблокированными. *Гнев* и *радость* связаны с раскрытием *аутентичной* личности и подлинной индивидуальности. Здесь Перлз много творчески заимствовал у Райха.

Психотерапевт внимательно-следит за изменением в функционировании организма пациента, побуждает его к расширению осознания того, что происходит с ним в данный момент (*здесь и сейчас*), с тем чтобы заметить, как он препятствует процессу саморегуляции организма, какие блоки он использует для избегания *конфронтации со своим настоящим*, для «ускользания из настоящего».

Большое внимание гештальттерапевт уделяет «языку тела», являющемуся более информативным, чем вербальный язык, которым часто пользуются для рационализации, самооправданий и уклонения от решения проблем.

Психотерапевта интересует, что делает пациент в данный момент и как он это делает. Например: сжимает кулаки, совершает мелкие стереотипные движения, отводит в сторону взгляд, задерживает дыхание.

Таким образом, в гештальттерапии акцент смещается с вопроса «почему?» на вопрос «что и как?». ***Фрагментирование (отсутствие целостности) личности часто устанавливается по рассогласованию между вербальными и невербальными проявлениями.***

Большое внимание в гештальттерапии уделяется работе со сновидениями. Перефразируя Фрейда, который называл сны *королевской дорогой к бессознательному*, Перлз говорит: «Сон — это королевская дорога к интеграции личности».

В отличие от психоанализа, в гештальттерапии сны не интерпретируются, они используются для интеграции личности.

Перлз считал, что различные части сна являются фрагментами нашей личности. Для того чтобы достичь интеграции, необходимо их совместить, снова признать своими эти спроецированные, отчужденные части нашей личности, а также признать своими скрытые тенденции, которые проявляются во сне. С помощью проигрывания объектов сна, отдельных его фрагментов может быть обнаружено скрытое содержание сновидения *через его переживание, а не посредством его анализа.*

Перлз сначала применял свой метод в виде *индивидуальной психотерапии*, но впоследствии полностью перешел на групповую форму, находя ее более эффективной и экономичной.

Групповая психотерапия проводится как *центрированная на клиенте*, группа же при этом используется лишь инструментально по типу хора в древнегреческой трагедии, который, стоя на заднем плане, провозглашает свое мнение по поводу действия героя. (Этот прием взят из психодрамы Морено.) ***Во время работы одного из участников группы, который занимает горячий стул рядом со стулом психотерапевта, другие члены группы идентифицируются с ним и проделывают большую молчаливую аутотерапию, осознавая фрагментированные части своего Я и завершая свои незавершенные ситуации.***

Технические процедуры в гештальттерапии называются *играми*. Это разнообразные действия, выполняемые клиентами по предложению психотерапевта, которые способствуют более непосредственной *конфронтации* со значимым содержанием и переживаниями. *Игры* предоставляют возможность экспериментирования с самим собой и другими участниками группы. В процессе *игр* пациенты «примеряют» различные роли, входят в разные образы, отождествляются со значимыми чувствами и переживаниями, отчужденными частями личности и *интроспектами*.

Цель игр-экспериментов — достижение эмоционального и интеллектуального прояснения, приводящего к интеграции личности. Эмоциональное осознание {«ага!»-переживание) — это такой момент самопостижения, когда человек говорит: «Ага!»

По Перлзу, «ага» — это то, что происходит, когда что-нибудь зашелкивается, попадая на свое место. Каждый раз,

когда *закрывается (завершается)* гештальт, «звучит» этот «шелчок». По мере накопления фактов эмоционального прояснения приходит прояснение интеллектуальное.

Число *игр* не ограничено. Каждый психотерапевт, пользуясь принципами гештальттерапии, может создавать новые или модифицировать уже известные *игры*.

Наиболее известными являются следующие *игры*.

1. Диалог между частями собственной личности.

Когда у пациента наблюдается фрагментация личности, психотерапевт предлагает эксперимент: диалог между значимыми фрагментами личности — между *агрессивным и пассивным., нападающим и защищающимся.* Это может быть диалог и с собственным чувством (например, с тревогой, страхом), и с отдельными частями или органами собственного тела, и с воображаемым, значимым для клиента человеком.

Техника игры такова: напротив стула, который занимает клиент (*горячий стул*), располагается пустой стул, на который «сажают» воображаемого собеседника. Клиент поочередно меняет стулья, проигрывая диалог, пытаясь максимально отождествить себя с различными частями своей личности.

2. Совершение кругов.

Пациенту предлагается пройти по кругу и обратиться к каждому участнику с волнующим его вопросом, например, выяснить, как его оценивают другие, что о нем думают, или выразить собственные чувства по отношению к членам группы. *Это тренирует свободу общения, преодоления страха перед суждениями других и страха открыто высказать другому свое мнение о нем.*

3. Незаконченное дело.

Незавершенный гештальт — это незаконченное дело, требующее завершения. *По существу, вся гештальттерапия сводится к завершению незаконченных дел, хотя бы в символической форме.* У большинства людей есть немало неулаженных вопросов, связанных с их родственниками, родителями, работой и т. п. Чаще всего это невысказанные жалобы и претензии.

Клиенту предлагается с помощью приема *пустого стула* высказать свои чувства воображаемому собеседнику или обратиться непосредственно к тому участнику психотерапевтической группы, который имеет отношение к незаконченному делу.

Гештальттерапевтами замечено, что *наиболее частое и значимое невыраженное чувство — чувство обиды*. Именно с этим чувством работают в игре, которая начинается со слов: «Я обижен». Чтобы освободиться от обиды, ее надо высказать как можно более раскрепощенно, эмоционально, переживая и «выплескивая» ее из себя *не в прошлом, а как будто это происходит здесь и сейчас*.

4. Проективная игра.

Когда клиент заявляет, что другой человек имеет некое чувство или черту характера, его просят проверить, не является ли это его проекцией. Ему предлагается *разыграть проекцию, т. е. примерить на самого себя это чувство или черту*. Так, клиента, который заявляет «Я испытываю к тебе жалость», просят разыграть роль человека, вызывающего жалость, подходя к каждому из участников группы и вступая с ним во взаимодействие. Постепенно входя в роль, человек раскрывает себя, при этом может произойти интеграция прежде отвергаемых сторон личности.

5. Выявление противоположного (реверсия).

Явное поведение клиента часто носит характер защиты, скрывающей противоположные тенденции. Для осознания *скрытых* желаний и противоречивых потребностей ему предлагается разыграть роль, противоположную той, которую он демонстрирует в группе. Например, женщине с манерами «душечки» предлагается разыграть роль агрессивной, высокомерной, задевающей других женщины. Такой прием позволяет достичь более полного соприкосновения с теми сторонами своей личности, которые прежде были скрыты.

6. Упражнения на воображение.

Иллюстрируют процесс проекции и помогают участникам группы идентифицироваться с отвергаемыми аспектами личности. Среди таких упражнений наиболее популярна игра «*Старый, брошенный магазин*».

Клиенту предлагают закрыть глаза, расслабиться, затем представить, что поздно ночью он проходит по маленькой улочке мимо старого, брошенного магазина. Его окна грязные, но если заглянуть, можно заметить какой-то предмет. Нужно тщательно его рассмотреть, затем отойти от брошенного магазина и описать предмет, обнаруженный за окном. Далее кли-

енту предлагается вообразить себя этим предметом и, говоря от первого лица, описать свои чувства, ответить на вопрос, почему он оставлен в магазине, на что похоже его существование в качестве этого предмета. Идентифицируясь с предметами, клиенты проецируют на них какие-то свои личностные аспекты.

7. *Расширение сознания.*

Важнейший принцип гештальттерапии — это принцип *расширения сознания*.

Этот термин, так же как «здесь и теперь», получил распространение и в других видах психотерапии и даже философии и педагогики. Сущность его состоит в том, чтобы дать клиенту взглянуть на, казалось бы, неразрешимую ситуацию с другой стороны (или с разных сторон) и тем самым увидеть выход из нее. В более широком смысле *расширение сознания* позволяет человеку в целом взглянуть по-другому на всю свою жизнь и на себя в этой жизни, увидеть не только пути преодоления препятствий, но и возможности более полной самореализации.

Упражнения *расширение сознания* целенаправленно используются, чтобы поменять местами *фигуру* и *фон*, т. е. фон сделать фигурой (вывести на первый план, в центр внимания), а фигуру (неоправданно занимавшую центральное место в сознании и мешавшую правильному видению ситуации) перевести в фон.

8. *Работа с противоположностями.*

Наше восприятие «зашлаковано» штампами.

Мы вольно или невольно относим людей и их поступки (включая наши собственные) к различным оценочным категориям типа «*добрый—злой*», «*хороший—плохой*», «*полезный—вредный*», «*защищающийся—нападающий*», «*мы—они*» и т.д. и т.п.

В гештальттерапию включены упражнения, которые позволяют нам убедиться в необъективности наших оценок, а нередко и в их *двойственности*. Такая двойственность эмоционального восприятия одного и того же человека, поступка, события в психологии называется *амбивалентностью чувств*.

Амбивалентность (двойственность) чувств — совсем не обязательно является признаком каких-либо психических отклонений. Это свойственно любому нормальному человеку. Так, при ревности мы можем одновременно любить и ненавидеть. Это периодически может встречаться в отношении детей к ро-

дителям и в их отношении к детям, в отношениях братьев и сестер или друзей. Человек, получивший помощь, может испытывать одновременно чувство благодарности и чувство унижения, а значит, и злости.

У любого писателя, музыканта, художника, спортсмена, фанатично любящего свое дело, бывают моменты, полосы неудач или перетренировки, когда он буквально с отвращением заставляет себя продолжать работу, но если его лишить этой работы, он станет еще несчастнее. А разве не бывает так, что мы радуемся чьему-то успеху, гордимся этим человека (особенно если это наш близкий) и одновременно завидуем ему?

Все это — нормальные для каждого человека периодические настроения, которые, как правило, не создают нам серьезных проблем, по крайней мере, таких, с которыми мы не можем справиться сами. Работа психотерапевта начинается там, где эта двойственность чувств становится «неотвязной», вступает в мучающее клиента противоречие, которое он самостоятельно разрешить не может.

Главной задачей психотерапевта на этом этапе является помочь клиенту найти что-то *третье*, лежащее где-то между этих мучительных для него эмоционально противоположных отношений и как бы примиряющее их. В идеальном случае может быть сформировано *третье отношение*, которое как бы вообще из «другого измерения» и устраняет из сознания оба предыдущих крайних чувства (одновременной любви и ненависти, благодарности и униженности и т.п.).

Последовательные фрейдисты видят в таком вытеснении травмирующих чувств из сознания причины усугубления невроза, но Перлз так не считает и приводит тому достаточно примеров из своей терапевтической практики. (Справедливости ради надо отметить, что выводы Фрейда также базируются на большом практическом опыте.)

Перлз согласен с Фрейдом в том, что сознание индивида имеет определенные механизмы защиты от стресса и других психологических проблем в виде различных видов ухода от них, их необъективного восприятия, притупления чувствительности к ним и т.п. Однако Перлз подчеркивает не только негативную, но и активную приспособительную роль таких уходов, даже в бред и галлюцинации. Индивид как бы неосознанно пре-

крашает контакт с реальной, травмирующей его действительностью. Негативным, по его мнению, может считаться лишь такой «уход» (такая защита), который, вместо того чтобы охранять психику, лишь усугубляет проблему, уклоняясь от ее решения в самообман.

Поэтому психотерапевт должен отличить нормальную защиту (даже в виде самообмана) от негативной защиты, усугубляющей невроз, и помогать клиенту освобождать не от любой, а только от такой негативной защиты, чтобы лучше понять себя и проблему.

И лишь после этого начинается работа по решению проблемы, являющейся причиной невроза.

Как известно, понятие психического здоровья весьма условно и имеет различные определения. В гештальттерапии состояние психического здоровья характеризуется так называемой *зрелостью*. Можно сказать, что речь идет о социальной зрелости, которая далеко не всегда коррелирует с биологической зрелостью и даже с тем, что в быту называют «зрелым возрастом».

Социальная зрелость характеризуется в первую очередь реализмом отношения к себе, к другим, к окружающей действительности, способностью и готовностью нести ответственность за свои поступки.

Именно этого не хватает многим невротическим личностям, для которых типичным, независимо от возраста, является «детский» уход от проблем, перекладывание ответственности за них и за выход из них на других людей и обстоятельства. Что, разумеется, не только не решает проблему, а лишь усугубляет ее.

Важным условием обретения социальной зрелости является обретение индивидом с помощью психотерапевта *поддержки* в окружающем мире и нахождение такой *поддержки* в себе самом. Одним из признаков пробуждающейся *зрелости* является готовность принять на самого себя определенный риск активных попыток самостоятельно (хотя и при консультативном руководстве психотерапевта) выйти из *фрустрационного тупика*.

Мы помним, что *фрустрационный тупик* отличается от реального тупика тем, что данное положение не является

объективно безвыходным, а лишь воспринимается человеком как безвыходное. Поэтому важнейшей задачей психотерапевта является доведение до сознания клиента, что его «тупик» — *фрустрационныи*, а не реальный, и что из него есть выходы, но они возможны только при решительности и активности его самого. *Это выходы к реальности восприятия себя и проблемы из того надуманного состояния, которое оправдывало уход от принятия собственных решений и действий.*

При этом терапевт сводит свою поддержку к необходимому минимуму, постепенно передавая все больше ответственности самому клиенту.

Эта поддержка заключается главным образом в создании для клиента (как в группе, так и в индивидуальной терапии) атмосферы безопасности и в то же время доброжелательной критичности, не позволяющей уходить в самообман безвыходности от реальной ответственности за самого себя и решения своих проблем.

Практикум

«Горячий стул».

Члены терапевтической группы рассаживаются на стульях в виде круга. Один из членов группы по собственному желанию, которое в тактичной мере «провоцируется» терапевтом, садится посередине круга на так называемый «горячий стул». Терапевт начинает работу с этим членом группы, а группа создает благожелательную атмосферу поддержки этой работы и активизации данного индивида. Такая поддержка не только помогает обрести смелость и самостоятельность данному индивиду, но и позволяет другим членам группы вникнуть в собственную проблему и начать искать аналогичные пути ее решения через собственную активизацию.

«Здесь и теперь».

Психотерапевт, а вместе с ним и группа стараются удерживать или возвращать в случае необходимости сознание данного индивида к сегодняшним проблемам, не отвлекаясь без объективной необходимости (например, чтобы кратко сообщить важную для данного момента информацию) в прошлое.

Как только индивид обращается к прошлому для объяснения своих теперешних психологических проблем, психотерапевт или кто-то из членов группы тактично прерывают его и просят вновь «проиграть» эти прошлые моменты, как сегодняшние, находя при этом то завершение этих ситуаций, которое ему не удалось в прошлом.

Исходя из того, что психотравмирующим фактором для клиента оказался какой-то внутренний или внешний конфликт, ***гештальттерапия помогает клиенту воссоздать конфликтную ситуацию в настоящем*** и взглянуть на нее со стороны позиции обеих конфликтующих сторон или факторов.

Типичным упражнением решения этой задачи является следующее.

«Две роли».

Напротив клиента, сидящего на «горячем стуле», ставится пустой стул, на котором якобы располагается воображаемый человек, с которым у клиента возник открытый или скрытый, но фрустрирующий и неразрешенный конфликт.

Клиент начинает играть как бы две роли. Со своего стула он обращается от своего имени к воображаемому партнеру, а пересаживаясь на его стул, старается максимально понять состояние другого и отвечать за него самому себе.

Иногда напротив клиента может быть не пустой стул, а расположиться выбранный самим клиентом один из членов группы, которому он объясняет роль того человека. В процессе такого объяснения он невольно начинает смотреть на конфликт глазами другой стороны — лучше понимать другого.

По такому же принципу строится диалог с самим собой в случае непреодолимого внутреннего противоречия. Тогда воображаемым партнером является как бы другое *Я* клиента, т. е. начинаются попытки наладить диалог между конфликтующими сторонами одной и той же личности.

Повторяю, ***важнейшим условием гештальттерапии является рассматривать все эти психотравмирующие события и факторы не в прошлом, а активно переживать их в настоящий момент, как будто все это происходит здесь и теперь.***

При этом клиент должен стараться как можно ярче почувствовать не только душевные, но и телесные ощущения,

сопровождаящие данное переживание. Таким путем достигается *расширение сознания*, позволяющее выйти из шор прежнего восприятия ситуации, как неразрешимой.

Психотерапевт вмешивается только в крайнем случае явно неправильного или слишком болезненного развития ситуации.

В большинстве случаев клиенту достаточно лишь ощущать присутствие психотерапевта. Тогда у него возникает чувство защищенности — сродни тому, которое испытывает начинающий пловец, зная, что в случае опасности его всегда подхватит рука опытного инструктора.

«Обратная связь».

Это постоянная психологическая связь клиента с психотерапевтом, который становится для клиента как бы зеркалом, в котором он начинает лучше видеть самого себя, свою ситуацию (проблему), объективнее оценивать свои состояния и их поведенческое проявление.

«Действие».

Другим важным условием гештальттерапии является действие, т. е. активность клиента. Терапевт всячески «провоцирует» самостоятельность и инициативность клиента в процессах самоосознания и поведения.

Начинается такое пробуждение самостоятельности и решительности в выборе одного из двух стульев, каждый из которых условно соответствует одному из альтернативных решений.

Иными словами, *внутреннее решение тут же подкрепляется конкретным физическим действием. Это следует перенести в жизнь: решил — действуй (хотя бы резко встать, снять телефонную трубку, начинать решать проблему).* Откладываемые действия усугубляют невроты, а причины у невротика всегда найдутся. Помните: кто хочет, ищет возможности, кто не хочет — причины.

«Гештальт-эксперимент».

Суть *гештальт-эксперимента* заключается в следующем. Терапевт действует по методу проб и ошибок, т. е. он меняет различные модельные ситуации и предлагает клиенту разные

модели поведения, пока они вместе не находят то, что помогает разрешению проблемы или хотя бы движению в этом направлении.

Например, клиент жалуется, что никак не может преодолеть барьер отчужденности во взаимоотношениях с каким-то близким ему человеком (обычно это бывает между супругами, родителями и детьми). Терапевт предлагает клиенту внушить себе, что он успешно преодолел этот барьер. Это самовнушение он закрепляет реальным действием, т. е. встает со своего стула, переступает через мысленный барьер (или проведенную мелом черту, натянутую веревочку) и переходит на стул того, кто (воображаемо) был по ту сторону барьера.

Теперь клиент ***должен внимательно прислушаться к себе и проанализировать, что он почувствовал, преодолев этот барьер и перейдя на сторону другого.*** Он должен постараться *вжиться* в это состояние *преодоленного барьера* и постараться прочувствовать, как строятся взаимоотношения и взаимодействие между ним и этим близким человеком без барьера.

В такой *игре* могут участвовать оба реальных участника данной ситуации, если они оба (например, супруги, уважающие друг друга и желающие сохранить семью) равно озабочены этой никак не преодолеваемой отчужденностью и вместе обратились к психотерапевту за помощью в этом решении.

К сожалению, иногда в результате такого *гештальт-эксперимента* клиент обнаруживает, что это барьер создавался им (или другим человеком, или ими обоим) подсознательно как некая буферная система, без которой их несовместимость станет еще более очевидной и мешающей. Однако даже при установлении того факта, что данный барьер не преодолим или что попытки его разрушения лишь усугубят ситуацию, не может быть однозначных решений. Нужен всесторонний анализ проблемы и возможных последствий тех или иных действий.

Легче всего посоветовать несовместимым людям разойтись. И если с объективной точки зрения так для всех будет лучше, то следует готовить людей к такому решению, чтобы встретить более совместимых партнеров. Однако в реальной жизни это не всегда возможно. И к тому же от этого могут пострадать и они сами, и их близкие, и общее дело, и т.п.

В таком случае надо помочь клиенту осознать, что этот барьер некоторой отчужденности надо принять не как несчастье, порожденное тобой или другим, а как наиболее оптимальную форму сосуществования с этим человеком и смириться с этим, не мучая и не упрекая ни себя, ни его.

Очень часто после такой психотерапевтической работы отношения этих людей переходят в другое качество, взаимные упреки и самообвинения заменяются спокойной взаимоуважительностью и готовностью к взаимодействию и взаимопомощи. Разумеется, это происходит не сразу и лишь при готовности клиентов к активному сотрудничеству с психотерапевтом, а главное, друг с другом.

Некоторые упражнения в работе с группой.

Эффективная работа с группой предусматривает определенную психологическую подготовку ее членов к работе на «горячем стуле» и вообще к активному сотрудничеству друг с другом и с психотерапевтом.

Упражнения по *расширению сознания*.

«Сейчас я осознаю...»

Сущностью этого упражнения является тренировка активности и усилий клиента, направленных на анализ содержания своего сознания в данный конкретный момент в соответствии с уже упоминавшейся главной установкой гештальттерапии — *здесь и теперь*.

Упражнение состоит из периодически повторяющихся усилий такой концентрации внимания, начинающихся после произнесения клиентом «пусковой» фразы: *«Сейчас я осознаю...»*

Клиент повторяет периодически эту фразу в течение нескольких минут, добавляя к ней описание содержания своего сознания в данный конкретный момент.

Это и другие аналогичные упражнения гештальттерапии, направленные на концентрацию сознания на самом себе (*здесь и теперь*) и способствующие *расширению сознания*, освобождая его от оков прошлого и «штампов», ***широко используют элементы техники медитации, дзен-буддизма, йоги и других восточных систем психофизического совершенствования.***

Работа со сновидениями.

Несмотря на большое количество различных технических подходов к этой работе, суть их состоит чаще всего в том, что клиент выступает в роли одного из персонажей своего сновидения, говорит от его имени, пытается осознать и передать его чувства, объяснить поступки.

Считается, что в каждой из разыгрываемых ролей клиент так или иначе «выдает» самого себя, хотя иногда это происходит крайне завуалированно и требует большого искусства правильной интерпретации со стороны психотерапевта. Тем более, что практика применения этих упражнений показала, что **клиент чаще «выдает» свою сущность не в главном, а в одном из второстепенных персонажей сновидения**, который может не привлечь внимание самого клиента и членов группы (если это проводится в группе, а не индивидуально).

Интерпретируя вместе с *активно сотрудничающим* клиентом его сновидения, постарайтесь помочь ему лучше осознать себя самого, свои проблемы и взаимоотношения с другими.

Вопросы для самопроверки

1. Основные положения гештальттерапии.
2. Основные возражения Перлза по поводу классического психоанализа Фрейда.
3. Что общего в теории и практике Перлза и Райха?
4. Понятие соотношения «фигуры и фона» в гештальтпсихологии и гештальттерапии.
5. Что означает в гештальттерапии принцип «здесь и теперь»?
6. Назовите пять механизмов нарушения саморегуляции гештальта человека. Сравните их с механизмами психологической защиты из классического психоанализа.
7. Что в гештальттерапии называют играми?
8. Перечислите основные игры в гештальттерапии. Для чего они применяются?

Глава 19

Эрих Фромм.

Гуманистический психоанализ

Как мы уже говорили в предыдущей главе, Вильгельма Райха можно было рассматривать в двух психологических направлениях: как продолжателя психоанализа (в сторону психосоматики) и как основателя телесноориентированной психотерапии.

Так же и его товарища по Берлинскому институту психоанализа Эриха Фромма можно рассматривать и как продолжателя психоанализа (в сторону социологии, философии), и как одного из инициаторов гуманистической психологии.

Говоря о каждом направлении с позиции триады (корни, цайтгайт — дух времени и личность), мы можем к *корням* учения Эриха Фромма уверенно отнести *психоанализ, марксизм и талмудизм*, хотя были и другие влияния.

Правда, марксизм уже «залезает» в цайтгайт, а талмудизм — в личностно-биографический фактор.

Можно сказать, что Эрих Фромм занимался переводом психоанализа от биологизаторских подходов к социальным. Началось это движение с Адлера, который обвинил Фрейда в том, что он не учитывает социального влияния. Зигмунд Фрейд считал, что социальные механизмы сформировались в человеческом обществе из биологических инстинктов, так же как у животных, вынужденных взаимодействовать друг с другом ради выживания.

Если Адлер довольно агрессивно противостоял Фрейду и показывал, что социальные аспекты намного важнее, то Фромм представляет свою концепцию как взаимодействие биологических инстинктов с социальными условиями, в которых развивается тот или иной индивидуум.

Он проводит *исторический психоанализ* и показывает, что на протяжении нескольких веков **те же самые биологические инстинкты принимают различные формы в зависимости от социальных условий конкретной исторической эпохи.**

Кратко о биографии Фромма можно сказать следующее: родился он в 1900 г., близ Гамбурга, в семье среднего достатка (не богатая и не бедная), что позволило ему занять объективную позицию, без преувеличения важности материального достатка, но и без пренебрежения им. Интересно, что его дедушка по матери был раввином, причем старой школы, и Эриху было очень интересно изучать Талмуд.

Как известно, Талмуд — это толкование ветхозаветного Священного Писания. Мы знаем, как много перешло из иудаизма в христианство. Одним из общих моментов ортодоксального иудаизма и христианства является презрение к накопительству.

В ортодоксальном иудаизме отстаивалось, что частная собственность была придумана Богом не для накопительства, а как освобождение от материальных проблем для развития своих духовных потребностей.

В этом отношении очень интересный пример представляет собой отец Эриха Фромма, который вынужден был заниматься коммерцией (ой держал винную лавку), но в душе был талмудистом. Он с раздражением смотрел на людей, которые приходили что-то покупать и отвлекали его от чтения. Естественно, при таком подходе он быстро разорился.

Именно с этой позиции Эрих Фромм начинает интересоваться историей развития капитализма, видя в чрезмерном стремлении к накопительству нечто иррациональное. «Чрезмерное накопительство — это ограбление себя», — считает Фромм. Человек, заразившийся духом накопительства, теряет свободу, становится рабом вещей и денег, он обкрадывает свою жизнь. Это кажется очевидным, и тем не менее люди не могут отказаться от этого. **Именно поиск причин такого нерационального поведения людей заставляет Фромма искать пути к его объяснению как в психоанализе, так и в экономическом анализе Маркса. Причем Фромм уверен, что каждое из этих учений затрагивает лишь одну сторону вопроса, необходимо их творческое соединение. Фромм отразит это в своей работе «Иметь или быть».**

На Фромма производит огромное впечатление начало Первой мировой войны. Ему было совершенно очевидно, что эта война является ярчайшим проявлением иррационального стремления к накопительству, граничащим с саморазрушением человечества.

Александр Сергеевич Пушкин говорил, что не может быть, чтобы человечество никогда не поняло жестокость и бессмысленность войн, когда люди начинают уничтожать друг друга, ничего личного друг против друга не имея. Человек идет убивать людей, у которых такие же семьи и которые не виноваты в том, что из-за политических козней они оказались по разные стороны баррикады. При некоторых обстоятельствах можно сесть в тюрьму за удар человека по лицу, а тут тысячи убивают тысячи, причем не понятно, на чьей стороне правда.

Фромм обратился к работам Фрейда, так как именно в них выражалась идея, что агрессивный инстинкт (наряду с половым) относится к врожденно-биологическим инстинктам человека и, несмотря на его иррациональность, он неистребим. И поэтому социальные условия здесь ни при чем, войны будут всегда. А Маркс считал причиной империалистических войн экономические интересы, которые при слишком высоких процентах прибыли сметают все границы морали. Фромм решил, что надо учитывать и то и это, поэтому пытался соединить Фрейда с Марксом.

Фромм не отказывался от классического психоанализа, но считал, что его необходимо расширить, добавив туда политологию, экономику, социологию, философию и пр. Он, как и все основные *неофрейдисты* (Карен Хорни, Гарри Стэк Салливан и др.), безусловно, много взял из «социологизированного психоанализа» Альфреда Адлера, но редко ссылался на него из-за агрессивного отношения Адлера к Фрейду. Неофрейдисты справедливо считали, что Фрейд есть Фрейд, его можно критиковать и дополнять, но если бы не было этого величайшего психоаналитика, то не было бы того пласта, на котором мы сейчас ведем свои дальнейшие разработки.

Эрих Фромм ищет формы сочетания своих психологических и социально-экономических изысканий и идет изучать право, считая, что **право — это кристаллизация этических норм общества**, т. е. продолжение морали, ее законодательная поддержка: при правильных и «работающих» законах моральное, общественно полезное поведение получает государственную поддержку и тем самым поощряется и закрепляется, а поведение, вредящее обществу, аморальное, наказывается и тем самым сдерживается.

Не правда ли, очень близко к бихевиоризму Уотсона—Скиннера (исходивших из условно-рефлекторной теории Павлова), по которым «положительное подкрепление» правильного поведения и «отрицательное подкрепление» неправильного является универсальной схемой управления лабораторной крысой, отдельным человеком и обществом в целом? Не удивляйтесь, **между классическими направлениями психологии (как и философии и религии), куда больше общего, чем различного, — просто это разные походы к одним и тем же человеческим проблемам.**

Фромм принимает участие в различных симпозиумах, в общественной деятельности по программам нравственного улучшения общества, сдерживанию противоречий, порождаемых социальным неравенством и психологией накопительства. Однако это не просто общественная, а серьезная научная деятельность. Фромм старается привлечь к решению задач социальной справедливости весь имевшийся в его распоряжении научный арсенал, и в первую очередь — психоанализ (так как вопрос идет о понимании и преодолении иррациональных общечеловеческих инстинктов).

При этом, несмотря на свои социально-философские акценты, он профессионально осваивает клинический психоанализ.

Надо сказать, что, в отличие от Хорни, с которой у него был серьезный роман (распавшийся из-за научных разногласий), он приходит в психоанализ не для того, чтобы найти путь к избавлению от собственных депрессивных состояний. Конечно, как и у любого человека, у него случались перепады настроения, но критических моментов (как у Юнга или Хорни) ни он, ни его биографы не упоминают. Фромм приходит в психоанализ более с научно-профессиональным, чем лично-эмоциональным интересом и поэтому может оценить его более объективно. Он занимается этим в Берлинском институте психоанализа. Надо сказать, что этот институт — «второй дом» классического психоанализа после Вены. Там обучались и работали почти все крупные фрейдисты первой волны: Карен Хорни, Вильгельм Райх, Гарри Стэк Салливан, Франц Александер и др.

Эрих Фромм оканчивает этот институт, будучи по первому образованию юристом, и становится первым крупным психоана-

литиком без медицинского образования. Это в настоящее время в цивилизованных странах психоанализ, как и вообще психотерапия, четко разделена на медицинскую и немедицинскую (философскую, психологическую). Психоаналитиков медицинского и немедицинского направления готовят в разных учебных заведениях, они принадлежат к разным профсоюзам (медицинских, педагогических или социальных работников).

В те времена такого деления не было, но сам Фрейд не считал медицинское образование обязательным для психоаналитика (просто так случилось, что большинство первых психоаналитиков, как и он сам, были врачи). Более того, он неоднократно подчеркивал, что многим врачам очень трудно преодолевать «профессиональную деформацию» и искать не органические, а психологические причины нервно-психических и психосоматических нарушений и заболеваний.

Вот как пишет об этом выдающийся психоаналитик-экзистенциалист Ролло Мэй: «Фрейд подчеркивал, для психоаналитика главным является не медицинское образование, а врожденная способность проникать в душу человека, и в первую очередь в подсознательные уровни собственной души, — и учиться на практике». Эрих Фромм, безусловно, соответствовал этим требованиям и стал первым, четко отделенным психоаналитиком не медицинского, а философского (в нашем понимании психологического) направления. Фромм создал собственное направление психоанализа — *гуманистический психоанализ*.

В дальнейшем многое из этого направления стали брать на вооружение и медицинские психоаналитики. Еще **Гиппократ говорил: «Медицина и философия — родные сестры».** **Особенно это относится к психотерапии, которая занимается в первую очередь жизненной философией человека, которая может быть как причиной тяжелых нервно-психических и психосоматических заболеваний, так и мощнейшей защитой от них.**

Эти мысли мы потом увидим у представителей гуманистического и экзистенциального направления, поэтому Эриха Фромма вполне полномочно рассматривать и как одного из родоначальников этих направлений (хотя официально ими являются Карл Роджерс и Абрахам Маслоу).

Фромм одним из первых уезжает из Германии в Америку в самом начале установления диктатуры фашизма. В Америке он

пишет свою знаменитую книгу «Бегство от свободы», в которой разоблачает механизм тоталитарных государств. Он показывает, что к тоталитарному режиму приходит сам народ, у людей есть две потребности, которые все время борются друг с другом. Одна потребность — свобода, другая — безопасность. Они далеко не всегда совместимы. **Общество, которое дает больше свободы, не в состоянии дать больше бытовой безопасности, чем тоталитарное государство, которое, оградив вас от хулиганов, может без суда и следствия посадить и даже уничтожить за свободомыслие.**

В свое время Бенджамин Франклин (один из авторов американской конституции) сказал: **«Народ, который готов поступиться толикой свободы ради безопасности, не достоин ни свободы, ни безопасности».** Но подчас человек проявляет слабость, говорит, что вся свобода — это болтовня, дайте мне спокойно жить, чтобы у меня была пусть маленькая, но гарантированная зарплата, гарантированный отпуск, а главное — снимите с меня чувство ответственности за мою собственную судьбу.

И таких людей немало. Легче всего объявлять их невротиками, жертвами неправильного воспитания, когда родители все делали за них, а теперь они не способны к самостоятельности, предприимчивости и хотели бы переложить ответственность с себя на государство даже ценой ограничения свободы, с которой они не знают, что делать. Но это не решит проблему.

Эрих Фромм в своей работе «Бегство от свободы» первым из психоаналитиков обратил внимание на эту иррациональную **конфликтность нашего стремления к свободе и бессознательного страха перед ней.** Именно этот страх, а не конкретные тираны приводят к власти тоталитарные режимы, а тираны выполняют заказ нашего иррационального бессознательного.

Игорь Губерман остроумно и точно заметил: «Как отобрать у народа свободу — ее надо просто доверить народу», — и через некоторое время сам народ скажет: «Заберите эту вашу свободу, наведите порядок». И наведут. Разумеется, потом они этот заказ «перевыполняют» и начнут наводить порядок не только на улицах, но в наших мыслях и душах — тоталитаризм не остановится, пока не подчинит себе все. И здесь, рискуя собственной безопасностью, каждое новое поколение начинает требовать свободы, а получив ее путем революции или перестройки-

ки, пугается ее издержек и тоже требует «железную руку» и т.д.

Это не обвинение, а констатация одного из важных проявлений массового бессознательного, которое необходимо учитывать реальным политикам. Стремление к свободе такая же вечная потребность, как и потребность в зависимости.

Даже отдельной счастливой семьи просто так не бывает. Счастливая семья — это результат тактичных взаимных компромиссов между свободой и зависимостью, так как полная свобода это полное одиночество: ни мне никто не нужен, ни я никому.

Как писал Ницше:

Сердце не любит свободы.
Рабство от самой природы
Сердцу в награду дано.
Выпусти сердце на волю —
Ум проклянет свою долю,
С жизнью порвется звено.

То же самое в обществе. Должна быть какая-то золотая середина. Фромм верил, что можно создать социальную систему, где будут примирены потребность в свободе и потребность в безопасности.

Как и многие передовые люди своего времени, Фромм обличал капитализм и возлагал очень большие надежды на социалистическое переустройство, был членом коммунистической партии, из которой (как и Сартр, Камю, Ив Монтан и многие выдающиеся западные деятели культуры) он вышел, когда увидел воочию, что в странах победившего социализма свобода, ради которой все и делалось, подавляется еще больше, чем в капиталистических.

Неужели прав Фрейд и иррациональная сущность человека с его животными частнособственническими и агрессивными инстинктами все равно проявит себя в любой общественной формации? «При капитализме человек человеку — волк, а при социализме — товарищ Волк»?

А ведь именно это положение Фрейда Адлер, Райх и другие психоаналитики-социалисты (в том числе Фромм) считали наиболее неправильным.

Однако, разочаровавшись в практическом воплощении социализма, Фромм остался социалистом по духу и продолжал

научную критику потребительской психологии капиталистических стран и особенно США.

Именно с этой позиции надо рассматривать его книгу «Иметь или быть», завоевавшую огромную популярность, в которой он продолжает развивать возникшие еще в юности мысли об иррациональной потребности в накопительстве в ущерб духовности, т. е. в ущерб тому главному, что отличает человека от животного.

Александр Зиновьев был выслан как диссидент в Америку, а теперь вернулся в Россию и пишет книги, критикуя и социализм, и капитализм. Он сказал: «Когда я оказался в Америке, то я понял, то, что нам говорили о прелестях социализма, — это ложь, но то, что нам говорили про мерзости капитализма, — это правда».

Фромм пытается напомнить нам о необходимости выбора: *Иметь* или *Быть*, т. е. посвятить мысли и чувства деньгам и вещам (*Иметь*) или духовному ощущению полноты жизни и своего личностного роста (*Быть*).

Примири́ть конфликт потребностей в свободе и зависимости Фромм пытается в любви (как добровольной зависимости). Но и здесь он находит много несовместимостей с понятием свободы. В большинстве случаев именно в любви проявляются частнособственнические инстинкты и ограничение свободы. Фромм, как и Райх, считает это наследием буржуазной морали и потребительской психологии капиталистического общества, в котором и любовь, даже узаконенная браком, стала товаром. Этому посвящена еще одна его известная книга — «Искусство любви».

Некоторые наши книготорговцы, заказав по каталогу в библиотеке большое количество этих книг, были уверены в коммерческом успехе, так как думали, что она эротического содержания. И были очень разочарованы, когда увидели, что это философия и психология. Однако истинные ценители психологии получили достойный подарок.

В книге «Искусство любви» Эрих Фромм широко рассматривает понятие любви. Там описывается любовь к Богу, любовь к родителям, любовь к детям, любовь между мужем и женой. Каждое из этих понятий показано в философско-психоаналитическом контексте, рассматриваются здоровые и невротические проявления каждого из этих видов любви.

С одной стороны, у человека есть потребность в любви и преданности, но с другой стороны — эта любовь должна быть свободна, потому что если любовь собственническая (а мы ее по-другому редко представляем), то она ограничивает свободу другого человека и фактически это уже любовь не к нему, а к себе. Фромм пытается примирить эти два параметра в личной жизни, однако не очень успешно.

Работы Фромма «Иметь или быть» и «Искусство любви» получили огромное распространение в США, особенно среди нового поколения молодежи, выражавшей протест против вещизма и бездуховности потребительской идеологии, которая с детства порабощает людей товарной рекламой не менее властно, чем тоталитарные государство идеологической пропагандой.

Одним из стихийных и ненасильственных проявлений такого массового протеста оказалось движение хиппи, многие из которых считали Фромма одним из своих идеологов. Это движение (как и все западное) у нас на всякий случай «поливало грязью», хотя, если бы наши «контпропагандисты» оказались поумнее, они должны были бы приветствовать его как протест американской молодежи против капитализма.

Это по существу было почти христианское движение. Христа не любили не только «книжники» и фарисеи, но и многие родители в обеспеченных семьях, потому что накопленные ими богатства вдруг оказывались ненужными их детям, которые уходили с Христом за пищей духовной.

Несмотря на все свои издержки (были там и тунеядцы, и наркоманы, хотя не больше, чем в «правильном» обществе), это было, в первую очередь, духовное движение. Они интересовались философией, поэзией, последними музыкальными достижениями, причем не только примитивным роком, «задолбившим» тогда всю Америку. Одним из их кумиров становится ливерпульская рок-группа «Битлз», а это джазовая классика, возрождающая традиции шотландских баллад (не зря члены группы «Битлз» были награждены высшей наградой Соединенного Королевства, именно за «увод» миллионов подростков от музыкальной бездуховности).

Движение хиппи выдержало проверку временем. Лет через двадцать социологи проанализировали судьбы первых хиппи. Некоторые из них (не больше, чем во всем обществе) стали

наркоманами и прочими девиантами («отклонистами»), но очень многие нашли друг друга, образовали семьи и такие семьи выделяются более высокой духовностью. Они меньше всего думают о том, чтобы накопить денег, а если и откладывают, то для реализации какой-нибудь интересной духовной цели: поехать куда-нибудь в горы, посмотреть на какие-нибудь исторические развалины или просто красивые места, ходить в театры, музеи, постоянно покупать книги. Как правило, в таких семьях очень хорошие отношения детей с родителями. Дети видят в родителях людей, которые не ушли от их проблем в угрюмые заботы, с ними можно поговорить, посмеяться и поспорить о философии, политике, музыке и поэзии.

Можно сказать, что Фромм работает как психоаналитик не с отдельным пациентом, а с обществом в целом, изучая его противоречия между сознанием и бессознательным, и предлагает рекомендации по сглаживанию этих противоречий.

Вкладом Фромма как в психоанализ, так и в экзистенциальную психологию является его классификация так называемых *экзистенциальных* потребностей (от слова exist — существовать). Это врожденные потребности человека, но не животные, а собственно человеческие, а точнее социально-биологические, которые нередко вступают в противоречие с социальными требованиями и интересами других людей.

Способность находить компромиссы для удовлетворения этих потребностей и характеризует степень психологического здоровья, а неспособность — уровень невротизма.

Какие же это потребности?

Первая — *потребность в установлении связи*.

Даже животные не смогут выжить в одиночку, рни должны объединяться в семейства, в стаи. Противоположной потребностью является *потребность в независимости*: я не могу без людей, с другой стороны, я хочу сохранить свою индивидуальность. Я могу одновременно любить и ненавидеть близкого человека, потому что хочу стать самостоятельным, но не могу без него обойтись. Здесь, как и везде у Фр'омма, мы видим конфликт потребностей в свободе и зависимости. Задача психотерапевта — помочь найти компромисс между этими потребностями, так как полностью преодолеть их невозможно.

Следующая потребность — это *потребность в преодолении себя*, которая необходима для самореализации человека. На-

сколько она сильна? Нередко нам приходится преодолевать собственную лень просто для того, чтобы встать с постели. Но как говорил Сеченов: «Чем более заучено действие, тем меньше оно требует волевых усилий». Если вам каждый день необходимо в точное время вставать и идти на работу или на учебу, то через некоторое время это происходит автоматически и не требует от вас волевых усилий.

Но если у вас нет четкого режима, то вам уже каждый раз приходится тратить волевые усилия даже на самые необходимые действия, которые так утомляют, что вы начинаете искать оправдание отказу от многих действий или откладыванию их на завтра. «А жизнь, — как говорил Эпикур, — умирает в откладываниях». Себя не обманешь, и невроз ощущения неполноценности растет. При этом появляется раздвоение: например, претензии на престижную работу и боязнь оказаться несостоятельным. Этот страх заставляет вновь искать причины откладывания — в общем, сказка про белого бычка. Поэтому очень важно не утратить стремление к преодолению себя или вновь пробудить его как необходимый компонент социально-здоровой личности. И начинать надо с любой мелочи. Для этого не забывайте две хорошие пословицы (терапевтические метафоры): «Не каждое действие приносит успех, но не бывает успеха без действия» и «Даже после самой маленькой победы над собой человек становится намного сильнее», так как верит, что способен на большее.

У человека есть *потребность в преданности*. Ему очень важно быть преданным кому-то и ощущать, что кто-то предан ему. Эта преданность может быть разного уровня: как положительной, так и отрицательной (на уровне невротической зависимости), как к близкому человеку, так и к символической фигуре (святому, политику, рок-звезде) или идее. Здесь важно уметь разоблачить самсюбман. Например, многие считают себя христианами, не выполняя главную заповедь Христа «возлюби ближнего». Потому что ближнего труднее любить, чем дальнего. Намного легче говорить, что ты в целом любишь людей, чем сделать что-то конкретное для близкого человека, причем не как одолжение, а от души. Это и есть истинный показатель того, любишь ли ты этого «ближнего» или врешь себе и другим.

Во многих учебниках *потребность в преданности* объединяет еще две экзистенциальные потребности: в *укорененности* и в *самоидентичности*, хотя каждая из них имеет свои нюансы.

Потребность в укорененности, боязнь оторваться от прошлого может мешать движению вперед. Помните как у Христа: «Брось все (а некоторых высказываниях — даже «мать и отца») и иди за мной». Христос неоднократно подчеркивал, что его выражения надо понимать не буквально, а символически. В данном случае он призывает разорвать путы, которые мешают твоему дальнейшему росту. Невротика трудно это сделать, и задачей психотерапевта является довести до его сознания, что из его прошлого важно сохранить (удовлетворяя здоровую *потребность в укорененности*), а от чего или от кого необходимо избавиться как от невротической зависимости, мешающей прогрессу и причиняющей страдания.

То же самое относится к *потребности в самоидентификации* (кто я, с кем я) и к потребности в системе ценностей (хорошее — плохое). Эти потребности могут быть здоровыми и невротическими, сдерживающими личностный рост и усугубляющими невроз.

Помочь преодолеть невротическую зависимость от ложной *самоидентификации* и *ложных ценностей* — задача «фроммовского» *гуманистического психоанализа*, а помочь измениться — задача «*фроммовской*» *психотерапии*.

Эрих Фромм разработал свою **классификацию социально-психологических типов**. Рассматривая их, важно помнить, что Фромм всегда остается психоаналитиком и его психотипы — это в первую очередь врожденная биологическая предрасположенность, уже потом преломленная через фильтр социальных условий, т. е. каждый из этих типов не плохой или хороший, а «такой». Он не может измениться биологически, но можно создать условия как положительного, так и отрицательного проявления этих биологических задатков.

Мы говорим, что у нас нечестные бизнесмены, но я вас уверяю, что в Америке они не лучше, просто там законы имеют меньше лазеек и строго выполняются. Бизнесмен видит свою главную задачу в увеличении прибыли, а вот государство может создать такие условия (законы и их соблюдения), в кото-

рых честный бизнес выгоднее и безопаснее, чем нечестный, или наоборот.

Надо сказать, что в каждом обществе во все века есть определенный процент (к сожалению, очень маленький) неисправимо хороших людей. Все будут говорить: «Бери, все равно никто не заметит, изменяй, все равно никто не узнает». А они не смогут. Неисправимо плохие, которые пойдут на нарушение даже при неизбежности наказания, тоже составляют незначительное меньшинство. Основная же масса поворачивает туда, куда выгоднее или легче, как в природе — вода течет туда, куда легче.

Фромм выделяет так называемый *рецептивный* (получающий или паразитирующий) тип, когда человек не рассчитывает на себя, настроен жить, говоря современным жаргоном, «на халяву». Он хочет получать все блага от государства или от других людей. При этом данный субъект может быть честным, не воровать, не обманывать, но он все время ждет, когда ему в очередной раз кто-то что-то подаст или поможет.

Если во время избирательной кампании вы будете, как в Америке, обещать нашим людям, что за хорошую работу они будут хорошо получать, за вас мало кто проголосует. И бесполезно объяснять людям, что без работы ничего не получится, что чудес не бывает, они это сами знают, но проголосуют за тех, кто пообещает, что светлое будущее наступит само собой.

Это характерно не только для нашей страны, хотя у нас это более распространено, потому что мы долгое время жили в тоталитарном государстве, взявшем на себя все функции обеспечения, которое во многих сферах осуществлялось очень не плохо. Но это породило у многих иждивенческие настроения, ожидание помощи от других, типичное для невротика устранение от личной ответственности за собственную судьбу. (Мы уже говорили об этом, обсуждая работу Фромма «Бегство от свободы».) Хотя нормальное демократическое государство должно дать человеку выбор: быть инициативным, свободным (но считающимся только на себя) предпринимателем или добросовестным профессиональным исполнителем. Но если ты не готов быть ни инициативным предпринимателем, ни квалифицированным дисциплинированным исполнителем, то тут уж не жалуйся, что никому не нужен.

Следующий тип — *эксплуатирующий*. Это человек, который не просто хочет получать что-то от других, но еще желает, чтобы на него работали. Если у него не получится на работе занять эксплуатирующую позицию, он будет пытаться сделать это в семье не потому, что он вас не любит и не жалеет, а потому, что он такой психотип и другим быть не может. Другое дело, что вы можете предоставить или не предоставить ему возможность для реализации этой экзистенциальной (сущностной) потребности, но обижаться на него не за что — это его сущность.

Надо сказать, что в таком типе есть разные стратегии. Может быть стратегия *авторитарная*, а может быть *конформная*. Конформный эксплуатирующий тип не выглядит традиционным «эксплуататором», он даже готов приспособливаться под вас, лишь бы, не работая, получать зарплату и почести начальника, т. е. фактически эксплуатируя ваш труд. В этом смысле он близок к рецептивному типу, но «похитрее» (пишу это в кавычках, так как эта не сознательная стратегия, а его сущность).

Есть еще один тип — *рыночный*. Это человек, который строит общение с людьми по принципу «ты мне — я тебе». При этом это может быть очень хороший работник. Для него все, что не запрещено законом, то разрешено. Он будет работать в рамках закона, но при этом всегда будет искать в нем лазейки для увеличения прибыли или ухода от налогов. Это люди, которые гордятся тем, что умеют жить, умеют взаимодействовать с окружающими. Фромм считал, что это тот тип, который воспроизводит капиталистическое общество. Духовной ориентации у такого человека нет, ему важнее все время крутить какой-то бизнес.

И все же *рыночный* тип обществу полезнее, чем *накопительский*, так как «накопитель» изымает деньги из общественного производства и даже сам не может получить от них нормального удовлетворения в более полной реализации своих духовных потребностей. Мы уже говорили об этом типе вначале, так как именно иррациональное накопительство в ущерб собственной жизни и заставило Фромма прийти к психоанализу иррациональности не отдельного человека, а человечества в целом.

Классификация клиентов по типам помогает *фроммовскому психотерапевту* найти более правильный подход к каждому индивидууму и лучше оценить истинные проблемы его невроза.

Методы практической психотерапии по Фромму во многом созвучны гуманистической психотерапии. Главным ее условием является установление доверительных отношений с пациентом (или клиентом) для восстановления через гармонию этих отношений утраченного единства с миром, говоря нашим языком — *холизма*.

Фромм считал, что современное общество лишило человека чувства единства с природой. Нарушение этой целостности и является причиной всех его неврозов. Восстановление ее — главная задача психотерапии. А начинать это восстановление (а через него и внутреннюю гармонию) надо с доверительных отношений с психотерапевтом.

Он отказался от стандартной техники классического психоанализа, так как понял: «Моя неудовлетворенность возникает из-за того, что я не соприкасаюсь с жизнью моих пациентов, не участвую в ней». Он считал, что психотерапия должна быть построена на межличностных отношениях психотерапевта и пациента, на отношении психотерапевта к клиенту в первую очередь как человека к человеку, с предельным вниманием и предельной искренностью.

Как мы помним, все психотерапевты начиная с Фрейда уделяют большое внимание отношениям психотерапевта и пациента (клиента). Что же нового вносит Фромм?

Дело в том, что для Фрейда эти отношения являются в первую очередь возможностью получения дополнительных сведений о скрытых причинах невроза через косвенное проявление этих причин в *трансфере и контртрансфере*. Другими словами, даже при самых доброжелательных отношениях пациент все же не перестает ощущать себя именно **пациентом** и из-за этого не показывает себя в естественном жизненном состоянии, что затрудняет более полное понимание его реальной проблемы. **Чтобы проявить свое естество, пациент должен забыть, что он проходит лечение, и просто получать удовольствие от общения с понимающим человеком.** В дальнейшем другой выдающийся психоаналитик, товарищ Фромма по Берлинскому институту психоанализа Гарри Стэк Салливан распространит этот подход даже на психически больных людей.

Разумеется, Фромм, как психоаналитик, не мог обойтись и без обсуждения и толкования сновидений. Но он считал, что одни и те же символы могут говорить о совершенно разных причинах. Так, огонь может оказаться символом и света, и тепла, и разрушения. Для людей, живущих в холодном климате, огонь чаще означает жизнь и радость, в жарком — опасность, пожара и страх и т.д. Поэтому Фромм проводил детальное обсуждение всех возможных влияний на тот или иной сон, прежде чем склониться к какому-либо его толкованию.

Фромм считал, что, обладая необходимыми научными знаниями, психотерапевт не должен становиться их рабом в практической работе с клиентом: Это может увести его от истины в заученные схемы, когда решение задачи будет невольно подгоняться под заранее ожидаемый ответ. **Опытный психотерапевт должен больше доверять своим человеческим впечатлениям и помнить, что умное и доброжелательное человеческое общение уже является психотерапией.**

Надо сказать, что Эрих Фромм оказал очень большое воздействие на развитие не только психоанализа, но и социальной психологии, социологии, философии, культурологии, политологии и даже религиоведения. С 1944 г. Фромм серьезно занимался восточной философией и практиковал дзен-буддизм.

Эрих Фромм работал в основном в США, однако выступал с лекциями во многих странах, в том числе и в нашей стране.

В 1951 г. в связи с необходимостью перемены климата для страдавшей ревматизмом жены они переехали в Мехико, где он преподавал в Национальном независимом университете и организовал кафедру психоанализа в медицинской школе. В дальнейшем он курсировал между Мексикой и США, где тоже занимал профессорские должности в университетах Мичигана и Нью-Йорка.

В 1968 г. после инфаркта прекратил интенсивную преподавательскую и психотерапевтическую работу и переехал в более спокойную Швейцарию, где скончался за несколько дней до своего 80-летнего юбилея 18 марта 1974 г.

Психоаналитически исследуя самого Фромма, можно предположить, что в Швейцарию он переехал не только из-за климата. За этим стояло, может быть неосознанное, желание умереть поближе к родине, с которой его разлучил фашизм, и подальше от рекламно-рыночной Америки, которая так и не стала для него второй родиной.

Именно борьбе с фашизмом и вульгарным капитализмом, а точнее, с их главной причиной — нашей рабской зависимостью от вождей и вещей, и посвятил свою долгую и благородную жизнь великий гуманист Эрих Фромм.

Когда мы перейдем с вами к рассмотрению гуманистической и экзистенциальной психологии, то увидим в них много идей Эриха Фромма. Можно сказать, что именно Эрих Фромм оказался связующим звеном между психоанализом и гуманистической психологией, хотя психоаналитические корни и влияние великого Фрейда мы можем легко найти у всех знаменитых психотерапевтов XX в., в том числе и у его критиков.

Заключение

Для знакомства с основами психоанализа, на мой взгляд, вполне достаточно рассмотренных нами направлений и их авторов, хотя, разумеется, кто-то из читателей не согласится со мной и припомнит многих других замечательных психоаналитиков. Однако мой преподавательский опыт показывает, что при информационной перегрузке главные идеи могут утонуть во второстепенных, хотя и очень интересных деталях.

В следующем расширенном издании «Основ психоанализа» мы расскажем об *интерперсональной психотерапии Гарри Стэк Салливана*, о *волевой терапии Отто Ранка*, о *психосоматической медицине директора чикагского института психоанализа Франца Александра* (не путайте с автором психофизических упражнений *Фредериком Матиасом Александром*), о работе замечательного американского психоаналитика *Генри Мюррея*, о холотпротшой *психотерапии Станислава Гроффа* (возникшей под влиянием идей *Юнга о коллективном бессознательном*) и о ряде других авторов психоаналитических школ и модификаций.

Очень трудно остановиться в перечне представителей психоанализа, потому что психоаналитическое влияние мы можем найти практически в любой современной психотерапии и у каждого серьезного психотерапевта.

Все они признают важную роль «непослушного» *бессознательного*, даже *бихевиористы* (в виде «черного ящика»), все работают с *неврозам* и стараются преодолеть *механизмы психологической защиты*, все отмечают трудность и важность ка-

тарсиса, инсайта и трансфера (рабочего альянса психотерапевта и клиента), хотя называют это другими терминами.

Как мы уже говорили, *Вильгельм Райх*, которого чаще упоминают как родоначальника *телесноориентированной психотерапии*, разрабатывал ее как направление психоанализа.

То же самое можно сказать о *гештальттерапии* *Фредерика Перлза*, о *психодраме* *Якоба Морено*, о *транзактном анализе* *Эрика Берна*, об *эриксоновском гипнозе* и многих других. Однако так как в большинстве учебных пособий эти авторы вполне обоснованно рассматриваются в разделе *гуманистической психотерапии*, мы (чтобы не запутывать студентов) сделаем то же самое.

В этом нет никакого противоречия. Дело в том, что если *психоанализ* и *бихевиоризм* можно рассматривать как принципиально различные направления психотерапии (*психоанализ* занимается *интрапсихическими процессами*, а *бихевиоризм* — *внешне наблюдаемым поведением*), то *гуманистическая психотерапия* не противопоставляет себя ни тому, ни другому.

Она является не столько направлением, сколько подходом, ставящим во главу угла приоритет уникальности личности и творческой активности клиента над научными схемами и системами, которыми увлеклись многие поверхностные психоаналитики и бихевиористы.

Это не отрицает уважения и даже преклонения лучших представителей *гуманистической психотерапии* перед гением *Фрейда* и решающего влияния на них идей *классического психоанализа*.

Практикум

1. Проанализируйте на собственном примере или на примере других конфликт между *потребностями в свободе и безопасности* (зависимости). Составьте несколько вариантов приемлемых компромиссов и конкретных заданий по их реализации.

2. Составьте в произвольной форме *карту основных экзистенциальных потребностей* (своих собственных, близких людей, клиентов). Оцените степень выраженности этих потребностей по 10-балльной шкале. Нарисуйте график динамики изменения уровня этих потребностей (пять лет назад, год назад, сейчас) и подумайте, откуда и куда вы движетесь, и, что нужно предпринять.

3. По такой же схеме охарактеризуйте степень выраженности различных психотипов. Сначала определите доминирующий психотип. Но помните, что даже при яркой выраженности одного из психотипов в вас или в вашем клиенте обязательно присутствуют те или иные проявления других. Составьте профиль степени выраженности разных психотипов и подумайте, как лучше использовать выявленные вами преимущества и как нейтрализовать возможные негативные проявления. Примените диаграмму (5 лет назад — год назад — сейчас) и разработайте стратегию психокоррекции.

4. Если вы серьезно относитесь к выполнению этих заданий и вовлечете в это клиента, считайте, что вы уже на пути к тому, чтобы стать *психологом-консультантом по Фромму*. **Но для этого эти диаграммы должны стать не разовой диагностикой, а увлекательным процессом постоянного мониторинга и гуманистического (партнерского) обсуждения с клиентом результатов проведенной и предстоящей терапевтической работы.**

Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте основные «корни», *гуманистического психоанализа* Фромма.

2. Почему Фромма важно рассматривать в первую очередь как психоаналитика?

3. Что хотел выразить Фромм в своем названии книги «Бегство от свободы»?

4. Что подразумевает Фромм под выбором: «иметь или быть»?

5. Чему посвящена книга Фромма «Искусство любви»?

6. Что общего в критике Фроммом и Райхом отношения к любви в капиталистическом обществе?

7. Кратко охарактеризуйте выделенные Фроммом *экзистенциальные потребности* человека? Почему он их называет экзистенциальными?

8. Перечислите *психотипы по Фромму* и кратко опишите их.

9. Почему Фромма можно считать одним из основоположников *гуманистической и экзистенциальной психологии и психотерапии*?

Глава 20

Гуманистическая психология А. Маслоу

Одним из «отцов» гуманистической психологии и психотерапии считается американский психолог и психотерапевт *Абрахам Маслоу* (1908—1970).

Это был человек с интересной и трудной судьбой, разработавший свой подход в психологии, на основе таких понятий, как *личностный рост и развитие*. Он в определенной мере противопоставил свои взгляды на активную творческую роль человека положениям *психоаналитических* и *бихевиористских* школ, фактически отрицавших *силы духовного саморазвития* человека.

Маслоу утверждал, что *в человеке изначально заложены не только животные инстинкты, но и потребность в духовном самосовершенствовании, творчестве, бескорыстной любви и дружбе, стремление к альтруизму вплоть до самопожертвования и т.п. Безусловно, это подтверждает и его собственный жизненный опыт.*

Личность и биография

Абрахам Маслоу родился в многодетной еврейской семье, не отличавшейся теплыми отношениями.

К тому же он чувствовал себя и физически ущербным, щуплым, слабым, некрасивым, был замкнут и нелюдим, предпочитая книги компании своих сверстников. Он настолько стеснялся своей непривлекательности, что старался садиться в пустые вагоны, чтобы никто его не рассматривал.

Его детство дает нам еще одно основание говорить, что *Фрейд* был не всегда прав, открыв *эдипов комплекс*, согласно которому мальчики чувствуют латентную нежность или любовь к матери и подсознательную ревность к отцу. По словам *Маслоу*: *«Вся моя жизнь строилась на том, чтобы, доказать ма-*

тери, что я не такой никомушка, каким казался. И самой главной энергией была ненависть к ней». Надо сказать, что та ненависть, о которой говорит *Абрахам Маслоу*, была вполне обоснована жестокостью и нетерпимостью его матери. Случай, когда она разmozжила о стену головы двум кошкам, которых сын принес поиграться в дом, конечно, не мог забыться ребенком. Когда она скончалась, *Маслоу* даже не пришел на похороны.

Свой комплекс неполноценности (по *Адлеру*) старался компенсировать (термин *Адлера*) спортом, но не смог добиться больших успехов, а физкультурники в то время в Америке были не в моде.

Но так как у человека всегда присутствует потребность любить кого-то, то за неимением лучшего объекта маленький *Маслоу* испытывает очень нежные чувства к своему отцу — пьянице, гуляке, дебоширу и ворчуну.

После старших классов, чтобы сделать отцу приятное, он идет изучать закон, а потом заинтересовывается психологией. И как сам говорил, первая лекция произвела на него удручающее впечатление своей сухостью и академичностью. Надо отметить, что с этим столкнулся не только *Абрахам Маслоу*, и во многом благодаря именно этому мы теперь можем говорить и знаем множество выдающихся психологов и разработанных ими направлений психологии и психотерапии.

Под влиянием работ Уотсона он выбрал для курсовой работы психологическую тему. Ему понравился максимализм первых бихевиористов, веривших, что поведенческая психология сможет стать универсальным механизмом управления как индивидом, так и обществом. Но все оказалось не так просто, и *Маслоу* стал внимательно рассматривать психоаналитические подходы, а также «вырабатывать» собственную психологию по отношению к проблемам, ответы на которые он не мог найти ни у бихевиористов, ни у психоаналитиков.

Он пытался найти научное объяснение высшим духовным проявлениям, экстагическим эмоциональным состояниям (он назовет их «вершинные (пиковые) переживания»), одним из которых оказалась его робкая любовь к своей кузине, трудное признание, неожиданно встретившее полную взаимность. Рано пожившись, они долгр прожили в любви и согласии.

Решив стать профессиональным психологом, Маслоу поступает в Корнуэльский университет. Там курс психологии читал ученик самого *Вильгельма Вундта* (основателя *экспериментальной психологии*), знаменитый структуралист *Эдвард Титченер*. Однако *Маслоу* оказался разочарован таким знакомством с академической психологией. «*Невыразимо скучно, ничего общего с реальным миром*», — вспоминал он. И он вновь, но уже на профессиональном уровне обращается к психоанализу, в частности, его интересуют проблемы сексуальности и их влияние на психологию, он достаточно быстро становится настолько авторитетным специалистом по этой теме, что даже самый знаменитый сексолог «всех времен» *Альфред Кинси* пригласил его к сотрудничеству, однако *Маслоу* отклонил его предложение, считая научно недостоверными приводимые *Кинси* данные. Дело в том, что *Кинси* проводил исследования и опросы только тех, кто добровольно согласился на это, тогда как большинство людей (болезненно относящихся к этой теме) либо не вызовутся «добровольцами» на такое обследование, либо не смогут дать объективных ответов из-за *механизмов защиты эго*.

Так или иначе, но уже в начале своей профессиональной психологической деятельности *Маслоу* достаточно знакомится со многими выдающимися учеными и пользуется у них уважением.

В 1954 г. выходит его книга «*Мотивация и личность*», в которой впервые описывается знаменитая *иерархия потребностей*. Логически из нее вырастают и все последующие работы *Маслоу* по *самоактуализации*. Надо сказать, что сам термин «*самоактуализация*» использовал еще *Юнг*. Близко к этому и «*стремлению к превосходству*», и «*творческое Я*» *Адлера*.

В 1962 г. он выпускает труд «*К психологии бытия*». Здесь бытие понимается в высоком смысле, как у *Фромма* в его работе «*Иметь или быть*». Продолжение этой работы «*Дальние пределы человеческой природы*» было опубликовано посмертно в 1971 г.

Женившись на своей кузине, *Маслоу* переезжает в Винсонсин, затем в Нью-Йорк и попадает в общество таких великих людей, с которыми только мечтал встретиться. Это *Карен Хорни*, *Эрик Эриксон* и *Макс Вертгеймер*. Последний, в частности, произвел на него огромное впечатление, что проявил

лось позже, когда *Абрахам Маслоу* начал изучение выдающихся *самоактуализирующихся* людей, в том числе и *Вертгеймера*.

«Я — не фрейдист и не антифрейдист, я не бихевиорист и не антибихевиорист. Я — антидоктринер. Я против того, кто закрывает перед ним двери и отсекает возможности».

Маслоу в отличие от *экзистенциалистов* считал, что *гуманистическая психология* не отрицает естественно-научных (и даже *механистических*) подходов к изучению человека, а лишь дополняет их *духовным (т.е. собственно человеческим) измерением*.

Основу учения *Абрахама Маслоу* составляет *теория самоактуализации*. Признавая авторитет *Зигмунда Фрейда* и многих его теоретических и практических достижений, он считал, что ***психоанализ Фрейда более ориентирован на работу с невротическими личностями***. *Маслоу* предлагал дополнить данные *Фрейда* результатами работы с практически здоровыми людьми.

Можно сказать, что основную работу над теорией *Маслоу* начал с изучения выдающихся людей, которые, по всеобщему мнению, являлись вполне душевно здоровыми личностями. Среди таких знаменитых людей оказались *Авраам Линкольн, Томас Джефферсон, Альберт Эйнштейн, Франклин Рузвельт, Альберт Швейцер* и др., чьи биографии, труды и воспоминания современников о них были им тщательно проанализированы.

В результате такого анализа *Абрахам Маслоу* выделил следующие характеристики людей, которых он назвал *самоактуализирующимися*. Несмотря на многие индивидуальные различия, всем им оказалось свойственно:

- *более эффективное (действенное) восприятие реальности и более комфортное отношение к ней, чем у большинства людей;*
- *принятие себя, других, окружающего мира реально и позитивно;*
- *спонтанность, простота, естественность;*
- *концентрация на задаче, деятельности, внешнем объекте (в отличие от замкнутости в себе).*

Этот подход противоположен сконцентрированности вокруг собственного эго (дефицитарное познание), когда индивиды видят не то, что есть на самом деле, а то, что им хочется.

Сконцентрированность вокруг средств достижения цели отличает людей, уделяющих основное внимание непринципиальным деталям или методологии проектов или процессов и из-за этого упускающих главную цель и ее смысл:

- *некоторая отдельность* от других (при готовности к кооперации), самодостаточность, здоровая потребность в периодическом уединении;

- *автономия*, независимость основных черт характера и поведения от влияния культуры и среды;

- *постоянная свежесть (не стереотипность) оценки* людей и событий, готовность к объективной коррекции своих взглядов, мнений;

- *мистичность* (как неосознанная вера в предопределенность некоторых событий) и опыт высших состояний, интуитивных озарений;

- *чувство сопричастности*, единства с другими (при сохранении индивидуальной «отдельности»);

- *более глубокие межличностные отношения*, чем у большинства людей;

- *демократическая структура характера* (здесь надо отметить, что Маслоу исследовал в основном политических деятелей США, воспитанных в демократических традициях. — *A.P.*);

- *разъединение средств и целей, добра и зла* (здесь тоже важно отметить пропагандируемую политическими деятелями США систему ценностей, тогда как мы знаем из истории, что многие выдающиеся политики своими поступками не соответствовали провозглашаемому ими ценностям);

- *неагрессивное чувство юмора*;

- *самоактуализирующееся творчество*;

- *сопротивление аккультурации: трансцендирование* любой частной культуры (т. е. умение достойно оценить различные аспекты различных культур без предвзятости, вкусовщины и стремления подогнать их под общий знаменатель).

«Самоактуализирующиеся люди **все без исключения** увлечены делом, которое находится за пределами их самих, что-то, что выходит за предел собственного «Я».

При этом Маслоу не утверждал, что *самоактуализирующиеся* личности совершенны. У них, как и у других людей,

могут проявляться эгоцентризм, неадекватная агрессивность, вздорность, они могут периодически испытывать чувство депрессии. Однако эти негативные чувства у них не превалируют над выше отмеченными положительными особенностями и не играют решающей роли в их образе мышления и деятельности, не мешают им отделить реальные проблемы от проблем настроения.

Говоря словами *Абрахама Маслоу*, «самоактуализация — это не отсутствие проблем, а движение от проблем кажущихся и простых к проблемам реальным и сложным».

Маслоу приводит восемь определений самоактуализации с позиции путей ее достижения.

1. *Самоактуализация* — это полное мысленное и эмоциональное включение в реальную проблему, задачу, деятельность.

2. *Самоактуализация* — это движение при каждом жизненном выборе в сторону личностного роста, прогресса, даже если это связано с риском, прежде всего с риском столкнуться с новыми, еще неизвестными проблемами.

3. *Самоактуализация* — это значит реализация своих потенциальных творческих возможностей в практической деятельности, а не только в мечтах и планах.

4. *Самоактуализация* — это честность перед собой и другими и принятие ответственности за свои решения и действия, а не перекладывание ее на других людей и обстоятельства.

5. *Самоактуализация* — это развитие в себе стратегии «лучшего жизненного выбора», укрепление веры в свои способности принимать правильное решение как на основании объективного анализа, так и с помощью интуиции.

6. *Самоактуализация* — это не только процесс реализации своих имеющихся в данный момент личностных ресурсов, но и дальнейшее постоянное развитие потенциальных возможностей для их последующей практической реализации.

7. *Самоактуализация* — это прогрессирующая способность испытывать периодически «пик переживания», как состояние наивысшей интеграции личностных ресурсов, в котором наступают прорывы лучшего осознания себя и окружающей действительности, принятия ясных и точных решений и их эффективная практическая реализация.

8. *Самоактуализация* — это способность честно, критически взглянуть на себя и свои проблемы, разоблачить психо-

логические защиты, самообманы и начать решительно устранять их.

I

Абрахамом Маслоу была также разработана концепция иерархии фундаментальных потребностей. В соответствии с этой концепцией наши потребности последовательно развиваются от низших (физиологических) потребностей организма (в еде, сне, сексе и др.) до высших. К высшим (психологическим) потребностям А. Маслоу в первую очередь относит потребность человека чувствовать *безопасность, любовь, принадлежность* к какой-то группе, *уважение* и, наконец, потребность в *самоактуализации*, куда входят практически все *духовные потребности*.

«На самом деле люди хороши и добры, если их основные потребности (в любви и безопасности) удовлетворены... Дайте людям любовь и безопасность (ГО и ТО, а не одно без другого. — А.Р.), и тогда они будут давать любовь и безопасность другим, их поведение и их чувства будут более спокойными и надежными».

«Высшая природа человека опирается на его низшую природу, нуждаясь в ней, как в основании, и рушится без этого основания. Таким образом, большая часть человечества не может проявить свою высшую природу без удовлетворения базовой низшей природы» (Маслоу, 1968).

«Жить на более высоком уровне потребностей означает большую биологическую активность, большую продолжительность жизни, меньше болезней, лучший сон, аппетит и т.д.» (Маслоу, 1948).

«Рост в иерархии возможен лишь потому, что «более высокие» вкусы лучше «низших», и потому, что удовлетворение «низких» потребностей надоедает».

Согласно А. Маслоу, *высшие потребности могут успешно реализовываться лишь после удовлетворения низших*, т. е. после создания удовлетворительных первоочередных жизненных условий,

Это очень важный вывод с социальной точки зрения для общества в целом. Нельзя надеяться на повышение культурного уровня и раскрытия творческого потенциала людей, не обеспеченных удовлетворением первоочередных потребностей.

Важен этот вывод и для психотерапевта, который, прежде чем начать работать с конкретным клиентом над проблемой его

творческой самоактуализации, должен знать, насколько удовлетворены его низшие первоочередные потребности.

Однако при этом не следует забывать, что *высшие потребности (в безопасности, любви, уважении и др.)* тоже относятся не к «архитектурным излишествам», а к важнейшим фундаментальным потребностям, без удовлетворения которых личность не может получить нормального развития и самореализации.

«Хотя в принципе *самоактуализация* легка, на практике она случается редко (по моим подсчетам, самоактуализируется меньше 1% взрослого населения)».

«Силы, влияющие на индивида, имеют не одно, а два направления. Кроме того, что есть силы, подталкивающие человека в сторону здоровья, действует (Фрейд) регрессивное влияние, влекущее индивида в противоположную сторону — к болезням и слабости». По *Маслоу, самоактуализации* в первую очередь мешают вредные (нерациональные) привычки и защиты Эго (самообманы).

Одним из типов противодействия самоактуализации является *десакрализация*, т. е. *обеднение жизни* из-за нежелания серьезно относиться к ее явлениям и событиям. Это может происходить из-за страха глубоких эмоций. С этим тесно связан так называемый *комплекс Ионы* (библейского персонажа). Он обозначает нежелание полностью использовать свои способности. Корни этого комплекса в страхе перед трудностями, в том, что индивид не в состоянии отказаться от привычного, но ограниченного существования, боится всего нового, опасается потерять то, что имеет.

«Способности требуют, чтобы их использовали, и прекращают свои требования только тогда, когда их используют достаточно». Можно сказать, что *нереализованные способности, как и подавленные (вытесненные в подсознание) потребности, могут порождать неврозы и «вылезать» из-под сознания в виде как психических, так и соматических нарушений, а также в виде личных, семейных и служебных психологических проблем, казалось бы с этим не связанных.*

«Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, я предуп-

реждаю, что вы будете глубоко несчастны». Это относится к выбору профессии, работы и даже к выбору жизненных партнеров и условий, когда вы смиряетесь с меньшим и худшим, имея объективные основания претендовать на большее и лучшее.

Важнейшим условием эффективной психотерапии А. Маслоу считал установление доверительных отношений между клиентом и терапевтом. При этом терапевт выступает в роли равного партнера, мудрого друга, а не руководителя. В творческом общении с клиентом он должен максимально придерживаться так называемой *модели помощи даоса*, т. е. *помощи без вмешательства*, постепенно передавая все больше инициативы и ответственности самому клиенту.

Главной задачей психотерапевта здесь, как и Роджерса, является создание оптимальной доброжелательной и защищенной атмосферы для самораскрытия и самоактуализации клиента. Однако, по Маслоу, *психотерапевт должен знать об удовлетворенности низших потребностей клиента, но работать в направлении удовлетворения его высших потребностей*

Интересен введенный Маслоу термин *метажаалобы*. Это жалобы относящихся к фрустрации *метапотребностей*, таких как справедливость, совершенство. Обычно эти жалобы показывают, что базовые потребности в достаточной степени удовлетворены. *«Иметь комитеты, чтобы гневно выразить жалобы на то, что за розами в парках недостаточно ухаживают... это само по себе замечательно, потому что показывает высокий уровень жизни жалобщиков».*

Маслоу подчеркивает, что большинство людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, страдают (испытывают фрустрацию) из-за неудовлетворения потребности *в любви, уважении и реальном (а не показном) самоуважении*.

Выход из невротического состояния клиента Маслоу видит в пробуждении сил его *самоактуализации*. *Психотерапевт помогает клиенту осознать свои истинные потенциальные способности, поверить в возможность их успешной практической реализации, создать атмосферу, способствующую началу этого процесса, психологически поддерживать при трудностях и поощрять первые успехи на этом пути.*

Маслоу уделяет много внимания противопоставлениям так называемых *дефицитарных (Deficiency)* и *бытийных (Being)* потребностей. Здесь, как и во многих других случаях, перевод с английского был осуществлен буквально (по словарю), а не по духу и поэтому нуждается в уточнении. Если термин «*дефицитарный*» хотя и не благозвучен на русском языке, но по крайней мере ясен (от слова дефицит) — подразумевает актуальные бытовые (а не бытийные, духовные) эгоистические потребности, то термин «*бытийный*» неудачен для русского читателя, так как близок к прилагательному «*бытовой*», а у Маслоу является как раз его противоположностью и подразумевает высокие духовные потребности и отношений. Дело в том, что из многочисленных толкований английского слово *being*, Маслоу совершенно очевидно выбирает его толкование как бытие в его высшем, можно сказать, в евангелистском смысле, т. е. божественную идею, или *Истину, по Христу (как духовный организующий руководящий принцип жизни в ее мистическом, до конца непознаваемом смысле)*, или *Дао (по Лао Цзы)*. Поэтому, не осуждая первых переводчиков Маслоу, которые добросовестно перевели «*по букве*», но не «*по духу*», будем помнить, что под термином *бытийный* Маслоу понимает не *бытовой*, а полную его противоположность — высший, духовный, *Истинный*.

Иными словами, *дефицитарная любовь (deficiency love)* — это эгоистическая любовь, когда человек просто хочет что-то получить. Такая любовь основана на потребности в самоуважении, страхе одиночества и т. д.

Бытийная (истинная, высшая, духовная, христианская, даосская и т.д.) любовь (being love) — любовь к сущности другого существа. Эта любовь не носит собственнического характера; в ней есть то истинное даосское (Taoist) отношение невмешательства; она предоставляет всему быть таким, какое оно есть, не стремясь что-то улучшить или изменить. Этот тип любви может способствовать вершинным переживаниям.

Дефицитарная мотивация (deficiency motivation) — мотивация, истоки которой в фрустрированных потребностях, в чувстве неудовлетворенности. Сюда же относится и желание изменить существующее положение вещей.

Бытийная мотивация (being motivation) — удовлетворение неудовольствие от настоящего или желание найти достой-

ную цель (духовный рост или мета-мотивация). Хорошими примерами мотивации бытия могут быть любопытство и игривость (*curiosity and playfulness*).

Дефицитарное познание (*deficiency cognition*) — тип мышления и восприятия, ограничивающий возможности индивида правильно оценивать объекты, он видит в них только средство достигнуть желаемого, удовлетворить собственные потребности, особенно если эти потребности очень сильны.

Познание бытия (*being cognition*) — мышление и восприятие мира, дающие возможность всесторонне рассмотреть и понять внешние объекты, оценить их подлинную значимость, а не только по отношению к чьим-то личным интересам. Познание бытия не поддается осуждению, сравнениям и оценкам. Основой отношения к бытию должно быть приятие того, что есть.

*Бытийные ценности (*being values*)*. Считается, что они есть у каждого индивида. Согласно *Маслоу*, наивысшие ценности существуют в самой человеческой природе (*within human nature itself*). В список подобных ценностей входят *правда, красота, цельность, жизненная сила, совершенство, доброта, уникальность, простота, справедливость, богатство, порядок, трансцендентальность, необходимость, ненужность усилий (легкость достижения цели), игривость, завершенность и самодостаточность*.

В своих работах *Маслоу* часто ссылается на так называемые *вершинные переживания (*peak experiences*)*.

Здесь, к сожалению, тоже перевод сделан «по букве, а не по духу». Действительно, *peak* переводится как вершина, но, на мой взгляд, перевод *высшие переживания*, хотя и отступит от формальной точности, будет понятнее для русского читателя и ближе по духу к тому, что имел в виду *Маслоу*. Чтобы не спорить, возьмем нейтральный термин *пиковые переживания*.

Peak experiences — это потрясающие сознание радостные моменты. Когда индивиды ощущают гармонию космоса, чувствуют свое мистическое единение, сопричастность с миром. Такие переживания часто вдохновляются сильной глубокой любовью, красотой природы или впечатлениями от шедевров искусства и музыки.

Вот как пишет об этом сам *Маслоу*: «*Peak experiences* — это обобщение лучших моментов человеческого существова-

ния, счастливейших моментов жизни, экстаза, величайшей радости, блаженства...» «Все *пиковые (высшие) переживания* можно рассматривать как полное завершение какого-либо акта... или *закрытие (завершение гештальта. — А.Р.)* — как это называется в *гештальтпсихологии*, в парадигме теории *Райха* — состояние полного *оргазма*, это состояние еще можно назвать полной разгрузкой, катарсисом, кульминацией, климаксом, свершением, опустошением или завершением».

У «продвинутых» людей или в результате целенаправленной тренировки *пиковые переживания* могут становиться более частыми и более длительными, хотя и с меньшей эмоциональной интенсивностью, т. е. более спокойными и ровными. Такие состояния *Маслоу* называет *переживанием «плато» (Plateau experiences)*. ЭТО определенного вида *трансовые (по Милтону Эриксону), медитативные* состояния, воздействующие на восприятия действительности и точку зрения на события и явления. Они способствуют обострению сознания и приятию *истинного* мира, его более глубокого видения и понимания.

Маслоу, уже будучи профессиональным психологом, продолжал ремесленный промысел отца — изготовление бочек и как творческий человек вносил свое понимание и в мир *бизнеса и менеджмента*. Его идеи были настолько интересны и практичны, что его приглашали как консультанта крупные промышленные предприятия.

Идеи *Маслоу (иерархия потребностей, самоактуализация, анализ и формирование мотивации и др.)* и сейчас используются в теории и практике бизнеса менеджмента значительно шире, чем какого бы то ни было другого академического психолога.

Маслоу и здесь оставался идеалистом и считал, как и предтеча рыночной экономики *Адам Смит (1723—1790)*, что бизнес и менеджмент должны строиться на нравственных началах. Смит даже говорил о «невидимой руке Бога» в свободном предпринимательстве, которая, если ей не мешать, сама все синхронизирует.

Вот и *Маслоу* идеи взаимодействия человека и общества, менеджмента обосновывал и развивал на базе теории *синергетики (от греч. synergetikos — согласованно действующий)*, одним из авторов которой является выдающийся русский ученый (родившийся в России в 1917 г., но живший и работавший в

Бельгии), лауреат Нобелевской премии *Илья Романович Пригожий*. Его идеи по синхронизации и самоорганизации «*неравно-весных процессов в термодинамике*» показали свою применимость не только в физике и химии, но и в биологии, как научное подтверждение высшей целесообразности (Высшего Разума) всех природных процессов. *Маслоу*, соединяя идеи *синергетики* с теорией самоактуализации, корректно использует несколько видоизмененный термин — *синергия* (англ. *senergy*), который в интерпретации *Маслоу* подразумевает, что *тенденция к самоактуализации* включает синхронизацию не только биологических, но и социальных процессов и сущностей. При этом их комбинированное воздействие оказывается более эффективным, чем сумма действий всех элементов, взятых в отдельности. Это относится как к элементам любой биологической целостности, так и к совместным действиям индивидов.

Маслоу считал (оговариваясь, что, возможно, это утопия), что цивилизация развивается по направлению к так называемой *Эупсихии* (*Eupsychia*), подразумевая под этим идеальные, гуманистически ориентированные сообщества, членами которых являются здоровые, *самоактуализирующиеся* индивиды. Он писал: «*Между Хорошим Обществом и Хорошим Человеком существует обратная связь. Они нуждаются друг в друге... По мере того как человек все больше чувствует свою связь с миром, мир становится благосклоннее к нему. Если человеку хорошо, то мир для него хорош*».

И наоборот, как поется в песенке: «*Собака бывает кусачей только от жизни собачей*».

Помните об этом, анализируя поведение своих клиентов и тех, на кого они вам жалуются, — может быть, они сами сделали их «кусачими». Соответственно, и терапия с такими клиентами должна начинаться с разъяснения того, что *изменений отношения к вам другого человека можно достичь только через изменение своего поведения, т. е. по Христу: «Спасись (от грехов) сам, и спасутся многие». А мы вместо этого все рвемся «спасать» (поучать, упрекать, исправлять) других, чем, естественно, лишь усугубляем конфликты и невроты.*

«Спасись сам, и спасутся многие!»

!

Трансперсональная психология

Разработка теорий *иерархии потребностей* и *самоактуализации* путем движения к вершине этой иерархии вплоть до пиковых *переживаний* Плато логически привели Маслоу к обожнованию *трансперсональной психологии*.

Словарь Вебстера определяет трансперсокольное как «простирающееся или идущее за пределы персонального».

Маслоу первый создал действительно всеобъемлющую психологию, простирающуюся, образно говоря, от фундамента до чердака этой науки. Он принял на вооружение клинический метод *Фрейда*, не приняв его философию. Он писал: «*Трансцендентальные*» потребности — эстетические, творческие, религиозные — являются такими же базовыми и постоянными устремлениями человеческой природы, как желание доминировать или сексуальные желания. Если они и не столь явно «универсальны», то это объясняется тем, что немногие люди достигают уровня, от которого начинают развиваться эти потребности».

Маслоу добавил трансперсональную психологию к первым трем силам западной психологии — *бихевиоризму*, *психоанализу* и *гуманистической психологии*. Возможности *бихевиоризма* и *психоанализа*, с точки зрения Маслоу, были слишком ограниченными, чтобы стать основой целостной психологии человека. *Психоанализ* возник главным образом на основе исследования психопатологии. *Бихевиоризм* попытался свести сложности человеческой природы до более простых принципов, но ему не удалось полностью охватить такие проблемы, как человеческие ценности, любовь и сознание. И даже традиционная *гуманистическая психология* все же оставалась в рамках только «земного» измерения человека.

«*Трансперсональная психология* привносит в традиционные подходы к проблемам признание того, что человеческие переживания имеют духовный аспект. Этот уровень человеческих переживаний раньше всего описывался в религиозной литературе ненаучным и часто слишком теологическим запрограммированным языком. **Основная задача трансперсональной психологии заключается в том, чтобы подвести под имеющийся материал научную базу и изложить его научным**

языком... (выделено нами. — А.Р.). Я бы сказал, что считаю гуманистическую психологию третьей силой (вслед за психоанализом и бихевиоризмом — А.Р.), переходным, подготовительным этапом для «высшей», четвертой, психологии, трансперсональной, трансчеловеческой, центр которой скорее в космосе... Мы нуждаемся в чем-то «большем, чем мы есть», чтобы испытывать благоговение и отдаваться новому, естественному, эмпирическому, не церковному чувству, возможно, как это было с Торо, Уитменом, Уильямсом, Джеймсом и Джоном Дьюи... Без трансцендентального и трансперсонального мы станем больными, грубыми и отрицаем все и вся или же впадаем в состояние полной безнадежности и апатии» (Маслоу, 1968).

Основная доктрина трансперсональной психологии заключается в том, что каждый индивид имеет, кроме обыденного, более глубокое или истинное Я, которое человек ощущает при трансперсональных состояниях сознания. Независимое от личности и личного эго, это Я является источником мудрости, душевного здоровья и гармонии.

Трансперсональные переживания можно охарактеризовать как ощущение идентичности или ощущение своего «я», которое распространяется за пределы индивида или личности, охватывая более широкие аспекты таких понятий, как человечество, жизнь, душа и космос... Основная концепция человеческой природы в *трансперсональной* психологии не нова. Она существовала в человеческой культуре всегда. Она называлась «perennial» (вечная, преемственная) философия (Хексли, 1944), «perennial» религия (Смит, 1976) и «perennial» психология (Уилбер, 1977). Что здесь есть нового, так это задача объединить идеи многочисленных и разнообразных традиций и культур для того, чтобы создать язык современной психологии и научных обоснований (см., например, Воган, 1995).

Тарт (1975) детально проанализировал подходы, отличающие *трансперсональную психологию* от традиционной. Сюда входят следующие отличия.

1. *Старые понятия.* Физика — это наука наук (ultimate), изучение реального мира. Мечты, эмоции, человеческие переживания, в общем, все, производное от физики.

Новые понятия. Психологическая реальность почти также реальна, как физическая. И современная физика подтверждает, что эти реальности не так уж далеки друг от друга.

2. *Старые.* Индивид существует в относительной изоляции от окружающего мира. Каждый из нас по своей сути является независимым созданием. И не ощущая себя частицей мира, мы можем стремиться владычествовать над ним.

Новые. Между всеми формами жизни существует глубинная психологическая духовная связь. Каждый индивид .— это *космическое создание*, там, в Космосе, его настоящие корни.

3. *Старые.* Обыденное состояние нашего сознания является наилучшим, самым удобным (адаптивным — adaptive) из всех возможных вариантов того, как может быть организован разум. Все другие состояния сознания не столь хороши или не являются нормальными. Даже «творческие состояния» вызывают подозрения, часто их рассматривают как граничащие с патологией (т. е. regression — идущие назад).

Новые. Возможны ощущение, сознание и даже разумность более высокого уровня. То, что мы называем пробудившимся сознанием, на самом деле больше похоже на «беспробудный сон» (waking sleep), в котором мы используем всего лишь малую часть нашего разума и наших возможностей.

4. *Старые.* Желание испытать измененные состояния сознания является признаком патологии или незрелости.

Новые. Стремление испытать различные состояния сознания совершенно естественно для здорового развития человека.

5. *Старые.* Основное (basic) развитие личности завершается с повзрослением, за исключением невротиков, людей, в детстве перенесших психологическую травму, и т. п.

Новые. У обычных взрослых индивидов мы находим всего лишь рудиментарный уровень зрелости. Основа такой «здоровой» взрослой личности представляет собой только фундамент для дальнейшей духовной работы и развития мудрости и зрелости более глубокого уровня. .

Из источников различных духовных традиций следует, что обычное состояние нашего сознания не только ограничено, но вообще подобно, сну и иллюзорно. Исходя из этого можно сделать вывод, что варианты психотерапии, имеющие дело только с динамикой развития личности, являются поверхностными и приносят лишь временные результаты.. Так мы, потчюя больного друга сладостями, доставляем ему удовольствие, но не можем исцелиться.

Один из крупнейших теоретиков трансперсональной психологии Кен Вилбер утверждает, что духовное развитие помогает преодолеть целый ряд дихотомий (dichotomies) человеческой психики. Во-первых, это разрыв между сознанием и подсознанием, или между персоной (persona) и тенью. Затем это разделение между разумом и телом, разделение организма и окружающей среды. Финальная стадия духовного развития — это достижение мистического единения с гармонией космоса. Вилбер доказывает, что каждый уровень сознания имеет свои проблемы и соответствующие формы терапии или духовной практики.

Многие другие трансперсональные психологи интегрируют в свою систему понятия и концепции восточных источников, которые больше фокусируют внимание на уровнях духовности переживаний и в меньшей степени — на различных патологиях. В их исследования включаются карты состояний сознания субъектов, обсуждение уровней развития, в том числе таких, для которых непригодны традиционные психологические формулировки.

Знаменитый теоретик трансперсональной психологии европейский психиатр Станислав Гроф говорит, что разум можно сравнить с голограммой. Каждая часть голограммы несет информацию о целом. Гроф доказывает, что хотя все мы представляем собой отдельные индивидуальности, наш разум содержит не только личный опыт, но и универсальные модели. Гроф (1975, 1993) описал следующие характерные особенности трансперсональных переживаний: ощущение преодоления пространства и времени; ощущение преодоления различий между материей, энергией и сознанием; преодоление разрыва между индивидом и внешним миром, экстрасенсорное восприятие, видение архетипических образов, память предков, память более ранних реинкарнаций, ощущение полного единения с другими людьми.

Один из пионеров трансперсональной психологии, итальянский психиатр, автор психосинтеза Роберто Ассаджиоли, которому довелось учиться как у Фрейда, так и у Юнга, пишет: «Мы говорим об обычном «я» и о более глубоком «я», но это не означает, что существуют два отдельных и независимых «я», два существа в одной оболочке. На самом деле существует одно большое «я». То, о чем мы обычно говорим «я», это всего

лишь маленькая частица глубинного «я», которое наше сознание способно осознать в тот или иной момент... Это отражение того, что когда-нибудь станет еще более ясным, еще более живым; и возможно, это «я» сможет воссоединиться со своим истоком (Assagioli in: Hardy, 1987, p. 31).

Это дает принципиально новый подход к психотерапии, хотя справедливости ради надо сказать, что его использовал еще Юнг, который писал: «Все самые большие и важные проблемы по сути своей неразрешимы... Их вообще невозможно решить, их можно только перерасти. При дальнейших исследованиях оказалось, что это «перерастание» требует нового уровня сознания. На горизонте тех, кто проявляет терпение и упорство, появляются контуры новых возможностей более высокого (или более широкого) порядка».

Практикум

Сидя или полулежа в удобной позе, расслабившись, медленно и ритмично, как в медитации, прочтите медленно описанные А. Маслоу его переживания Плато, представляя, что вы читаете собственный дневник, постарайтесь полностью войти в ход мысли Маслоу, прочувствовать его состояния, как свои собственные.

ПЕРЕЖИВАНИЯ ПЛАТО

(Отрывок из Журнала трансперсональной психологии).

«Я обращал внимание на то, что по мере того, как я старею, вершинные переживания становятся менее интенсивными и менее частыми. Обсуждая эту проблему с другими стареющими людьми, я понял, что с ними происходит то же самое. Мне кажется, что это связано с процессом старения организма. И вероятно, это так и есть, недаром я стал побаиваться вершинных переживаний, не будучи уверенным, что моя брэнная телесная оболочка выдержит их. Вершинные Переживания могут просто потрясти автономную нервную систему. Возможно, отказывая нам в интенсивных вершинных переживаниях, природа таким образом защищает нашу брэнную телесную оболочку...

Когда прекратились эти острые, эмоционально насыщенные переживания, я обнаружил, что мое сознание способно

на другой опыт, который я бы назвал драгоценным. Я почувствовал, что те состояния озарения, которые случались в моей жизни, интуитивные провидения и другие важные жизненные впечатления — включая трагические переживания, не прошли бесследно, от них остался светлый осадок, они продолжают существовать в моем сознании, но в более спокойной форме. Это этап в развитии личности, и результатом его является состояние сознания, которое можно назвать объединяющим (unitive), которое имеет преимущества и недостатки по сравнению с вершинными переживаниями. Я могу объяснить, что означает это «объединенное сознание» очень просто — для меня это одновременные восприятия высокодуховного священного и самого обыденного, чудесного и повседневного (того, что достается нам без всяких усилий).

Теперь я воспринимаю мир с точки зрения вечности и чувствую, что в самых простых вещах есть своя мистика, поэзия и символика. Вы знаете — это дзен-переживание (zen-experience). Здесь нет ничего исключительного и особенного, но при этом человек чувствует, что окружающий мир полон чудес. Это кажется парадоксальным, поскольку есть ощущение чуда, но мощного эмоционального всплеска не происходит.

Такое состояние сознания имеет некоторые элементы, общие с вершинными переживаниями — благоговейным страхом, ощущением таинственности происходящего, удивлением и эстетическим потрясением. Эти элементы присутствуют и здесь, но в более спокойной форме, и постоянно, а не на экстастическом пике эмоций. Конечно, возникает искушение использовать в качестве модели вершинных переживаний сексуальный оргазм, который поднимается до самой верхней точки, до пика ощущений, а затем идет к завершению — и наступает конец. Так вот, другой тип переживаний должен иметь другую модель.

Эти переживания я бы сравнил с ощущениями человека, который находится на «высоком плато». Это означает, что человек живет постоянно с высоким уровнем сознания, с ощущением просветленности, духовного пробуждения в состоянии дзен, с ощущением, что все чудесно, и при этом ничего особенного не происходит. Мы чувствуем все горестное и все прекрасное, что происходит вокруг нас, но воспринимаем это не слишком остро, не принимаем близко к сердцу, потому что знаем, что это было и будет всегда.

Прежде всего, переживания этого рода имеют то преимущество, что они в большей степени определяются волевым усилием (voluntary), чем вершинные переживания. Например, чтобы испытать «переживания Плато»; я отправлюсь в музей или за город, где найду чудесную лесную поляну, но не пойду в метро. «Переживания Плато» не слишком удивят вас, поскольку они в большей степени определяются волнением (volition), чем вершинные переживания. И более того, я думаю, вы вполне можете рассказывать другим людям о пути, ведущем к «переживаниям Плато», вы можете даже обучать целый класс тому, как постоянно жить с ощущением чуда.

Я обратил внимание еще на один аспект этого типа переживаний. Можно сидеть и любоваться чем-то прекрасным целый час, наслаждаясь каждой секундой. Но невозможно погрузиться в оргазм продолжительностью в час. В этом смысле «переживания Плато» лучше. Они имеют большое преимущество по сравнению с вершинными переживаниями, где все происходит на экстагическом пике ощущений, на взрыве эмоций, оргазме. Спустившись в «долину», можно жить на «высоком плато». Там нет такого накала страстей.

Вообще в «переживаниях Плато» больше спокойствия и легкости, чем эмоций. Обычно мы считаем, что нормальный, эмоциональный индивид — это «взрывной» тип, бурно выплескивающий свои чувства. Однако следует сказать, что в психике человека должны присутствовать не только выплески эмоций, но и мягкость. Мы нуждаемся как в спокойной созерцательности, так и в сильных трагических эмоциях.

Кроме того, «переживания Плато» важны тем, что они являются актом познания и по существу, почти по определению входят в наблюдение мира, окружающей нас действительности. Сюда же относится видение и, восприятие символических и мистических явлений, трансцендентального, чудесного, необычного опыта — всего того, что, как мне представляется, является частью реального мира, а не чем-то призрачным, существующим только в воображении наблюдателя.

В «переживаниях Плато» есть некая определенность. Это просто замечательно — видеть, что мир полон чудес и что это касается не только конкретных вещей, не привязано к какому-то типу поведения, не ограничивается понятиями «здесь

и «сейчас». Вам, наверно, известно, что если что-то может происходить только «здесь» и «сейчас», то смысла в этом гораздо меньше.

Так вот, очень легко впасть в сентиментальность и продолжать рассуждение о красоте мира, но переживания Плато» уже очень хорошо описаны в литературе разных народов и культуры. И я имею в виду не просто стандартные описания острых мистических ощущений, а изображение того, как выглядит мир, если в нем реально присутствуют мистические переживания. Если в вашей жизни случатся мистические озарения, они могут изменить вашу судьбу, но вы тем не менее не должны бросать заниматься привычным делом, как не делали этого величайшие мистики. Великие святые получали мистические откровения, но при этом могли, например, руководить монастырем. Вы можете содержать бакалейную лавку и платить по счетам, сохраняя внутреннюю отстраненность наблюдателя, как это было с вами в моменты мистических переживаний».

После прочтения и «проникновения» данного отрывка не спешите выходить из навеянного состояния, дополните ваши чувства и мысли собственным опытом.

Подумайте, как использовать (и/учиться испытывать) «переживания плато» в психотерапевтической работе с клиентами да и с самим собой.

Пусть подсказкой вам послужит мнение великого предшественника трансперсональной психологии Карла Густава Юнга. Именно этот подход позволил ему решить собственную проблему — преодолеть шизофрению, интегрировать свою личность и обрести устойчивое психическое (да и физическое) здоровье до конца своей долгой (86 лет) и фантастически продуктивной жизни.

Вопросы для самопроверки

1. Какой вклад внес Абрахам Маслоу в гуманистическую психологию и психотерапию?
2. Раскройте корни учения Маслоу.

3. Какие личностно-биографические особенности нашли свое отражение в созданном им направлении?
4. В чем согласен и в чем не согласен Маслоу с психоаналитиками и бихевиористами?
5. Перескажите своими словами основные характеристики понятия самоактуализация.
6. Опишите пирамиду иерархии потребностей.
7. Какие потребности носят к низшим, а какие — к высшим? Какая между ними связь?
8. Как использовать «пирамиду Маслоу» для познания клиента и построения психотерапевтической работы?
9. Какая разница между дефицитарной любовью (мотивацией, ценностями и познанием) и бытийной любовью (мотивацией, ценностями и познанием)?
10. Что такое вершинные переживания и переживания плато? Чем они отличаются?
11. Какой вклад внес Маслоу в развитие трансперсональной психологии?
12. Чем (по Маслоу) отличается трансперсональная психология от других психологических направлений?
13. Покажите логическую связь между понятиями: иерархия потребностей, самоактуализация, вершинные переживания и трансперсональная психология.

Глава 21

Клиент-центрированная психотерапия К. Роджерса

Мы делаем неумную, неэффективную и бесполезную работу, обучая психологов в ущерб обществу.

Карл Роджерс

об университетской подготовке психологов

Когда я перестаю приказывать людям, они сами ведут себя правильно.
Когда я ничего не навязываю людям, они становятся собой.

Лао Цзы (VI в. до н.э.)

Можно сказать, что ни один человек не сделал столько для пропаганды современного гуманистического консультирования в США, как Карл Роджерс. Он был коренным американцем. До этого все известные психотерапевты были из Европы. Из Европы многие во время войны переехали в Америку и там очень плодотворно работали.

Многие считают, что Роджерс был первым, кто предложил вариант *гуманистической психотерапии*, хотя здесь можно спорить. Гуманистические подходы уже присутствовали в *гештальттерапии Фредерика Перлза*, *психодраме Якоба Морено*, в *гуманистическом психоанализе Эриха Фромма*, ну а основоположником *гуманистической психологии* считается *Абрахам Маслоу*.

Гуманистическая психология и психотерапия не противопоставляют себя методически и теоретически ни *психоанализу*, ни *бихевиоризму*. «Гуманисты» говорят: «Ради бога, занимайтесь психоанализом, бихевиоризмом, но только не забывайте, что каждый человек уникален, и нельзя пытаться загнать его под схемы». Иными словами, надо быть не рабами знаний, а их хозяевами — «схемы подгонять под человека, а не человека под схемы». Формальные психологи, которых, к сожалению, готовят во многих вузах и у нас, и за рубежом,

спешат приклеить ярлык: интраверт, экстраверт, холерик, флегматик и т.д., а человек не укладывается ни в один ярлык, он неповторим и к тому же постоянно изменяется. Именно в этом и состоит гуманистический подход.

Этот подход был вызван и «духом времени».

Основные труды Роджерса, которые его прославили, выпадают на конец Второй мировой войны и последующие годы. Фашизм побежден, но общество напугано. Малейшая попытка тоталитаризма, давления сверху воспринимается в штыки, и поэтому подходы бихевиористов, рассматривающих поведение человека лишь по схеме «стимул—реакция», теряют свои позиции.

К антитоталитарным настроениям добавляется недовольство большинства американцев войной во Вьетнаме и недовольство системой образования (считается, что она слишком авторитарная). На этой волне возникает востребованность в гуманистической направленности.

Именно Роджерс вводит в психотерапию понятие «клиент» вместо традиционного «пациент». Он был клиническим психологом, он имел право работать в медицинской сфере, но он принципиально стал применять слово «клиент», чтобы подчеркнуть новый тип психотерапевтических отношений.

Слово «пациент» переводится как *страдающий* — *терпящий*, т.е. терпящий наши над ним «издевательства», а здесь не пациент, а *клиент*, т.е. равный партнер. Он заплатил деньги, и мы, если согласились с ним работать, должны оказать квалифицированную услугу.

Гуманистический подход означает принципиальное равенство, дружеское партнерство психотерапевта и клиента. Это не только подчеркивает уважение к клиенту, но и накладывает на него ответственность.

С этого времени в Америке, а затем и в Европе во всех договорах между психотерапевтом и клиентом подчеркивается ответственность не только психотерапевта, но и самого клиента, который должен проявлять максимальную старательность и творческую активность в совместной терапевтической работе.

Как и у других великих психологов и психотерапевтов, у Роджерса четко прослеживается влияние его личности и биографии на созданное им направление.

Он был потомственным американцем, причем у него и по линии отца, и по линии матери корни были очень сильными. И там, и там это выходцы из Англии. Первые переселенцы были отважные авантюристы, бросившиеся вместе с семьями через океан на поиски счастья и богатства в совершенно неизвестных условиях и даже без гарантии того, что корабль доплывет до берегов Америки. Были среди них и отъявленные преступники, скрывающиеся от петли и предвкушавшие полную свободу от всех законов, кроме закона силы. Но даже среди этих отважных авантюристов, каждый из которых считал себя героем и лидером, предки Карла Роджерса и по материнской, и по отцовской линии сумели выделиться. Их имена внесены в историю освоения Соединенных Штатов и борьбы за независимость Америки, им поставлены памятники. Этот дух смелости и предприимчивости передался и их потомкам.

Отец Карла Роджерса был крупным промышленником и при этом очень религиозным человеком — пуританином. Пуритане (от англ. *pure* — чистый) — это люди «слишком правильно» религиозные. В такой чрезмерно строгой «правильности» он и воспитывал своих сыновей.

Карл был четвертым из шести детей. Семья была дружной, но было ощущение, что она скреплена не столько человеческим теплом, сколько строгой пуританской моралью («мы настоящие американцы», «мы настоящая семья»).

Карл оказался болезненным и более нежным и ранимым ребенком, чем его братья и сестры. Его такая американская хватка сковывала, он чувствовал себя не в своей тарелке, был очень уязвим для шуток и насмешек своих более раскованных братьев и сестер. Отсюда он выводит: «Если ребенка критикуют, он учится ненавидеть, если его высмеивают — он становится замкнутым». Он больше общается с любящей и сентиментальной матерью, с головой уходит в чтение приключенческих романов. Отцу, это не очень нравилось, так как «настоящий американец» — это человек действия, а книжки (разумеется, кроме Библии) воспитывают бесплодных мечтателей. Зато Карла в возрасте семи лет приняли сразу во второй класс именно за правильное и беглое чтение. Кстати, в этой же школе и в это же время учился Эрнест Хэмингуэй, а его отец был одним из учителей Карла Роджерса.

В это же время у Карла начинает подсознательно расти протест против формальной «правильности» пуританской морали, царившей в их семье. Нет, никто к нему плохо не относился, он имел все необходимое. Но все делалось как бы не от сердца, а из чувства долга.

Протест Карла начинает неосознанно проявляться не в прямой форме. Он мягко отказывается продолжить дело в бизнесе и начинает серьезно относиться к сельскохозяйственным работам на ферме, которую отец приобрел не для фермерства, а просто как загородный дом. Этот дом можно было с большой натяжкой назвать фермой, потому что там только ванная комната было пять, но так как отец делал все обстоятельно, то он решил, что раз есть участок, то и сельскохозяйственные работы на нем должны идти идеально. Карл серьезно начинает заниматься сельским хозяйством, находит и читает соответствующие книги и поступает в колледж на аграрный факультет.

В этом же колледже он оказывается в одном общежитии с представителями организации или, точнее, движения «Молодые христиане[^]». Одним из активистов этого движения был его старший брат.

Надо сказать, что в Америке достаточно лояльное государственное и общественное отношение к многочисленным религиозным организациям, хотя сами представители этих организаций, конечно, считают свои пути к Богу наиболее правильными.

С этими внутрирелигиозными разногласиями и конфликтами Карл столкнулся в Китае, куда он поехал с «молодыми христианами» на международный форум молодых представителей разных религий. Предполагалось, что этот форум будет способствовать их сближению и взаимопониманию. Однако Карл увидел, что люди, представляющие разные религиозные течения, проповедовавшие любовь к ближнему, во время дискуссий начинали «рвать на себе рубаху» и спорить до хрипоты: «Мое направление единственно правильное». Ему это не понравилось. Как же так получается, люди говорят, что служат Богу, а сами готовы перегрызть другому глотку, если тот не так молится.

Роджерс начинает искать этому психологическое объяснение. Он не осуждает людей, но видит, что многие тянутся к

Богу как-то втемную. И из-за этой темноты начинают друг друга расталкивать локтями, вместо того чтобы понять, что Бог един, что надо просто приносить пользу людям и обществу, а не спорить, кто как крестится.

Когда он возвращается из Китая, то переходит на теологический факультет и занимается вопросами либеральных религиозных знаний. Как мы уже говорили, в Америке в основном соблюдается религиозная свобода различных, официально зарегистрированных конфессий и организаций. Например, в Сан-Диего есть очень интересный исследовательский центр изучения религий, где проводят различные исследования. Одни пытаются научно (в том числе с помощью компьютеров) доказать, что Бог есть, а другие, что его нет. В частности, в одном из исследований доказывалось, что на эволюционный путь развития видов по Дарвину (от первого микроорганизма до современного человека) потребовалось бы времени во много раз больше, чем существует Земля. Иными словами, в отличие от религиозных фанатиков, противопоставляющих себя другим, существует множество людей, научно интересующихся религиозными проблемами, в частности, сравнительными исследованиями истории, культурологи, психологии различных религий, их психотерапевтическим воздействием и т.п.

Роджерс изучает и в какой-то мере создает направление, которое можно назвать «Религиозная психология».

От психологии религии Карл переходит и к другим сферам психологии и психотерапии. Он поступает в Висконсинский университет (потом переходит в Колумбийский), учится там на клинического психолога, затем пишет и защищает докторскую диссертацию.

Сразу после окончания университета Карл идет работать в коррекционный центр с трудными подростками, публикует книгу «Клиническая работа с трудным ребенком» (1939).

, Роджерс считает, что большое влияние на него оказал двухдневный семинар, проводившийся выдающимся психоаналитиком Отто Ранком. Правда, основные принципы психоанализа претерпели значительные изменения в американской *психодинамической терапии*. Она, в частности, не опирается на ранние воспоминания, не углубляется в толкование сновидений, не склонна искать во всем сексуальные первопричины,

практически не упоминает о фрейдовском *эдиповом комплексе* и юнговском коллективном бессознательном, пользуется более упрощенной терминологией. Однако «психоаналитический» интерес Роджерса к неосознанным мотивам поведения человека ощущается во всех его трудах. Правда, он четко смещает акценты от пассивного психоанализа или манипулирования клиентом (бихевиоризм) к пробуждению его собственной активности и реализации своего потенциала.

Роджерс читал в Чикагском университете одновременно курс психологии и психиатрии. Это редкий случай, потому что считается, что у психиатров определенная профессиональная деформация — они невольно распространяют на здоровых людей подходы, разработанные для клиники нервно-психических заболеваний, а это весьма опасно. Поэтому в цивилизованных странах ни один самый известный психиатр не допускается к психотерапевтической практике без переучивания и аттестации соответствующей комиссией.

Роджерс, как и наш выдающийся соотечественник Владимир Михайлович Бехтерев, умел преподавать и психиатрию, и психотерапию, и психологию, четко понимая их различия. К тому же он вводит новое направление — *психологическое консультирование*. Это словосочетание употреблялось и раньше, но только Роджерс определил и узаконил *психологическое консультирование* как четко очерченное самостоятельное научно-практическое направление. ***Можно сказать, что именно с этого времени появилась профессия психолог-консультант, имеющая свои стандарты, профессионально-этические требования, права и обязанности с учетом сфер деятельности.***

Часто люди думают, что консультант — это тот, кто советует, а в гуманистической психологии консультант — это тот, кто дает возможность самому клиенту выговориться и понять себя. Главная задача консультанта (по Роджерсу) — создать такую атмосферу, чтобы человек почувствовал психологическую защищенность и возможность высказать все самое сокровенное, не боясь осуждения и недоверия.

Когда человек приходит к психотерапевту, ему кажется, что он не знает, где выход из создавшейся ситуации. Вы начинаете его внимательно слушать, он выговаривается, выговари-

вается и в конечном итоге сам приходит к решению своей проблемы. Эту мысль мы встречаем и у других представителей гуманистической психотерапии: *Якоба Морено* и *Милтона Эриксона*, что не умаляет оригинальности их приемов подведения клиента к самостоятельному пониманию своей проблемы и путей ее решения.

Несмотря на то что перед консультацией у гуманистического психотерапевта клиента предупреждают, что его никто поучать не будет и успех терапии зависит от его собственной активности (это даже в контракте указывается), все же нередко срывает иждивенческая психология «я заплатил и переложил свою проблему на психотерапевта». Многие остаются разочарованными, что вы не начинаете предлагать им ассортимент готовых решений. Однако, если вы научитесь создавать атмосферу доброжелательного слушания и сопереживания, считайте, что вы уже на девяносто процентов состоялись как консультант. У клиента должно сложиться ощущение (хотя консультант почти ничего не говорил), что он уже получил от него если не совет, то взаимопонимание и уверенность в конечном успехе.

Роджерс не только пропагандирует эту систему для работы с клиентами, но и начинает вести в такой манере преподавание, заставляя студентов больше говорить и «творить», чем слушать и зубрить. Он старается внедрить подходы гуманистической психотерапии как можно шире, сделать достоянием учителей, социальных работников, врачей, родителей, священнослужителей. Но чем больше растет популярность его идей, тем большее сопротивление он встречает в академической среде. Консерваторы из университетов и из медицины считают такое распространение психологических знаний профанацией серьезной науки, а фактически пытаются отстоять свой рынок труда, понимая, что их академические знания, в том виде, как они преподавались (да и сейчас преподаются), никому на практике не нужны.

Основатель самой распространенной (гуманистической) психологии и психотерапии великий Карл Роджерс всегда будет презирать «научных импотентов» от академической психологии (неспособных решать реальные психологические проблемы) и вызывать у них бессильную злобу. Бессильную — потому что

они могли помешать Роджерсу преподавать в университете, но не могли остановить распространение его идей не только в психологии и психотерапии, но и педагогике, социальной работе, менеджменте, общей культуре современного общества.

Роджерс попытался распространить гуманистический подход даже на работу с шизофрениками, хотя это почти непосильная задача. Дело в том, что гуманистический подход предполагает творческую активность сознания клиента, а как быть, если это сознание неспособно адекватно воспринимать ваши доводы? Ведь даже Милтон Эриксон хотя и подстраивался под шизофреника, но потом вел (вытаскивал) его, добавляя понемногу осмысленную информацию. Поэтому у Роджерса работы с шизофрениками не достигли статистически достоверной успешности, несмотря на отдельные положительные сдвиги и оригинальные приемы психокоррекции.

Роджерс ввел систему карточек, на которых были нарисованы различные выражения лиц. Человек должен был раскладывать карточки по приоритету — совсем на меня не похож, немножко на меня похож, сильно похож, точно как я. Потом он ранжировал эти карточки по определенным баллам и смотрел динамику объективизации своей самооценки. Сначала пациент-клиент явно указывает на совсем непохожего на себя, потом начинает все ближе и ближе приближаться к реальному восприятию себя.

Однако Роджерс, в отличие от гениального практика Милтона Эриксона, нуждался в научно-статистическом обосновании преимуществ гуманитарного подхода, а для этого отдельных удачных случаев было недостаточно. Поэтому он оставил практическую работу в психиатрии, обогатив ее рядом идей и приемов, и стал активно внедрять свой подход в самые различные сферы общественной деятельности: образование и воспитание, социальную работу, менеджмент и даже в политику.

В подходах Роджерса все время, хотя и неявно, сквозит его неформальная религиозность, т. е. преклонение перед божественной сущностью и высшим предназначением человека. Надо сказать, что вся гуманистическая и экзистенциальная психология, а в первую очередь она идет от Роджерса и Маслоу, подразумевает это высшее начало и высший смысл, однако старается не ставить под сомнение научность своего на-

правления, эти авторы прямо не слишком акцентируют на этом внимание, исходя из любимой фразы Цицерона: «Умному достаточно».

В учебниках, особенно в наших, эту высшую психологию (восходящую к высшему, божественному смыслу существования человека), как правило, не рассматривают, и это очень обедняет понимание масштабов гуманистических подходов Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Виктора Франкла.

Повторяю, вся гуманистическая психология подразумевает высший смысл человеческого существования, «дар божий», заложенный в каждом человеке, который требует максимально полной самореализации (самоактуализации по Маслоу) в его единственной и неповторимой жизни.

Этот подход, вызывающий скептицизм у академических психологов, начинает притягивать к Роджерсу всех истинно творческих людей: причем не только психологов, педагогов, социальных работников, но и священнослужителей, особенно протестантского направления. Действительно, по своей манере психотерапия Роджерса (и развившееся из нее психологическое консультирование) близка к пасторскому служению. Как мы знаем из курса «Психология философии и религии», пастор в протестантской церкви (где перед Богом все равны) не батюшка и не гуру, а собеседник-консультант, общающийся с вами на равных.

Как мы уже говорили, Роджерс начал распространять свои идеи в системе образования и сразу наталкивается на противодействие бюрократизированных учебных заведений и авторитарных педагогов, привыкших поучать, а не развивать творческую активность учащихся. (Помните у Окуджавы: «Умный любит учиться, а дурак учить».)

Роджерс постоянно подчеркивает, что развитие творческой активности студентов намного важнее, чем самая добросовестная зубрежка. «Человека нельзя ничему научить, он может только научиться, если захочет. И поэтому главная задача педагога не вдолбить объем знаний, а привить любовь или хотя бы интерес к учебе. Однако нетворческому педагогу, конечно, куда легче пробубнить не меняющуюся уже несколько лет лекцию, прикрикнуть на невнимательных, пожаловаться на отсутствующих.

Роджерс написал статью, так аргументированно раскритиковав систему подготовки психологов в университетах, что американский журнал «Психолог» долго ее не печатал. И только когда студенты почти всех американских университетов уже знали эту статью наизусть по «самиздату», ее опубликовали официально. Думаю, что знаменитую цитату из этой статьи и сейчас можно повесить над входом на большинство психологических факультетов: «Мы делаем неумную, неэффективную и бесполезную работу, обучая психологов в ущерб обществу».

Спросите любого психолога, сколько процентов из того, что он получил в вузе, он применяет в реальной работе? А ведь сколько времени, сил и средств было потрачено на то, чтобы зазубрить-сдать-забыть, при полной неспособности к профессиональной психологической помощи людям конкретному человеку в решении конкретной проблемы.

Чтобы обрести независимость от тупиц и бюрократов, Роджерс в 1945 г. основывает при Чикагском университете консультативный центр для оказания практической помощи и поддержки студентам, имеющим психологические проблемы в учебе и личной жизни. (Сейчас такие центры есть при всех американских университетах.)

Наиболее четко его стиль работы определился к 1950 г. и был описан в его скандально знаменитой работе «Терапия, фиксированная на пациентке» (1951). «Скандальной», потому что она категорически осуждала общепринятую авторитарную психотерапию. Теперь против него восстали и практикующие психотерапевты, которым он предлагал отказаться от своей «важной» позы наставника и уступить главную роль в процессе психотерапии самому клиенту.

Роджерс был всю жизнь антитоталитарист. Видимо, с детства у него осталось ощущение давящего чувства долга. Он всю жизнь подчеркивал, что человек должен только самому себе. *Как у Перлза: «Я в этом мире не для того, чтобы удовлетворять твоим пожеланиям, а ты не для того, чтобы удовлетворять моим. Ты — это ты, Я — это я. Если мы подойдем друг другу — прекрасно, если нет — ничего с этим не поделаешь».* То же самое в гуманистической терапии Карла Роджерса, с той разницей, что в отличие от Перлза он не разоблачает самообманы клиента, а мягко подводит его к самораскрытию.

Одной из его любимых цитат была цитата великого китайский философа VI в, до н. э., основателя *даосизима* Лао Цзы. Его слова стали как бы девизом роджерсовской психотерапии.

>

Когда я удерживаюсь от того, чтобы приставать к людям, они сами заботятся о себе.

Когда я перестаю приказывать людям, они сами ведут себя правильно.

Когда я удерживаюсь от проповедования людям, они сами ведут себя правильно.

Когда я ничего не навязываю людям, они становятся самими собой.

В человеке (как и во всей природе) изначально заложена система самоорганизации, исходящая из инстинкта самосохранения. Например, за кого-то из нас все делали родители, и нам и им казалось, что мы сами ничего не можем, а когда заведем семью, то научимся все делать сами («а куда ты денешься?»). Однако многие после такой *гиперопеки* не могут перестроиться и так и остаются на всю жизнь беспомощными.

Почему у нас так тяжело проходила перестройка? Потому что тоталитарная система, обеспечивая неплохую социальную защищенность, одновременно делает человека психологическим иждивенцем, не развивая в нем инициативность, предприимчивость и даже элементарную ответственность за собственную судьбу. Как ребенок станет самостоятельным, если за него все делают или каждую секунду одергивают? Это невозможно. Становление здоровой личности начинается с принятия ответственности за свои поступки и свое будущее.

Чтобы окончательно расставить акценты, он называет свое направление «Психотерапия, центрированная на клиенте (КЦП)», которая и стала основой современной гуманистической психотерапии. Описывающая ее книга «Становление личности» (1961) приносит ему мировую известность. Это дает ему возможность основать в Ла-Джола (штат Калифорния) собственный центр изучения личности и полностью освободиться от бюрократических препятствий со стороны консервативных учебных и медицинских кругов.

В это время он много экспериментирует, пишет, выступает с лекциями по всему миру, готовит психотерапевтов новой гуманистической волны.

Его подходы начинают широко распространяться в менеджменте для наиболее полного раскрытия творческого потенциала сотрудников. Роджерс проводил тренинги с руководителями, с персоналом предприятий, во время тренингов он отучал их от авторитарной системы: «Я начальник, ты — дурак». В таком учреждении каждый думает: «Что мне, больше всех надо?», «Инициатива наказуема». Естественно, в таких условиях остается нереализованным колоссальный интеллектуальный и энергетический потенциал.

Роджерсовские семинары стали очень популярны, но не везде. Такая система предполагает полную творческую активность в интересах дела, включающую споры с начальством и даже критику в его адрес. Естественно, многие недалекие и неуверенные в себе руководители не могли позволить такой атмосферы, чтобы, говоря словами Петра Первого, «глупость каждого сразу видна была».

Многие не без основания считают Роджерса основателем современной *групповой психотерапии*, хотя ее элементы уже применялись и в *психодраме Морено*, и в *гештальттерапии Перлза*, да и раньше — в *психодинамике Курта Левина*. Однако именно Роджерс сделал *групповую психотерапию* не просто формой занятий и самостоятельным психотерапевтическим направлением.

Он начал с парной работы. Потом стал организовывать группы. Сначала он называл это не групповой терапией, а лечением в группе. Он считал, что группа в данном случае выступает как катализатор раскрытия индивидуальных ресурсов, а групповая атмосфера психологической защищенности способствует оздоровлению.

Ведь человеку подчас достаточно излить душу сочувствующим людям, чтобы получить облегчение, даже не получив ответа на проблему.

Потом он стал обогащать эту групповую работу уже имеющимися приемами из *гештальттерапии* и *психодрамы*. Можно сказать, что здесь произошло взаимное обогащение — в групповой терапии по Роджерсу удачно применяется принцип «здесь и теперь», прием «горячий стул» и т.п., а в современной *гештальттерапии* и *психодраме* реализуется **принцип Роджерса о том, что главным психотерапевтом в группе вы-**

ступает сама группа, формирующая и реализующая собственные механизмы саморегуляции.

Основным целителем является не психотерапевт, а группа. Психотерапевт равный член группы. Пока группа чувствует главенствующую роль психотерапевта, все члены группы ждут его указаний и не мобилизуют собственные ресурсы (как дети при гиперопеке, или как студенты, или сотрудники при авторитарном подходе: «Ты начальник — я дурак»).

Интересный случай на эту тему описан выдающимся советским педагогом Антоном Семеновичем Макаренко, чьи труды изучались во всем мире внимательнее, чем у нас. (Только в ФРГ его полное собрание сочинений было издано более десяти раз!) Как-то Макаренко, который был, как известно, директором колонии для несовершеннолетних правонарушителей, опоздал на общее собрание. А когда вошел в зал, то увидел, что оно прекрасно идет без него — ребята так увлеченно обсуждали наболевшие проблемы, что не заметили, как он вошел в зал. «И тогда, — пишет он, — я понял, что состоялся как педагог». Потому что настоящий педагог-воспитатель — это не тот, кто поучает, а тот, кто приучает ребят к самостоятельности.

Можно сказать, что группы анонимных алкоголиков и другие группы самопомощи — это тоже «роджеровские дети». Чем отличаются группы анонимных алкоголиков от других групп? Пришли равные люди, никто никем не командует, ни о чем не спрашивает. Пришел, посидел в уголке, не понравилось — ушел, хочешь назовись своим настоящим именем, хочешь называйся вымышленным, хочешь участвуешь в разговоре, хочешь не участвуешь. И постепенно человек начинает входить в группу, слушать обсуждение близких ему проблем, незаметно вовлекается в общую атмосферу и сознательно принимает решение пройти знаменитые 12 шагов группы анонимных алкоголиков.

Аналогичные группы самопомощи есть по всем проблемам, какие только существуют (проблемы с родителями, проблемы с детьми, сбились с пути, проблемы со здоровьем).

Возьмите любую маленькую американскую газету, и вы увидите объявления типа: «Если у Вас проблема с... приходите в пятницу к 8 часам вечера к Джейн. Улица... дом №...». Вы получаете некоторую отдушину, ощущение, что не вы один такой

несчастный, другим и похуже. Держатся и других подбадривают. А так как все собрались по одной проблеме, то начинают делиться ими, выговариваться (это уже облегчение), обмениваться опытом решения этих проблем, просто получают радость общения и взаимопонимания.

Это и есть главный эффект роджерсовской групповой терапии, хотя, разумеется, в классическом варианте она имеет совершенно четкую разработку научно обоснованных методов, требующих серьезной профессиональной подготовки. Об этом мы скажем подробнее в дальнейшем.

Клиенто-центрированная психотерапия и консультирование

В 1965 г. известный режиссер Ирвин Шострум, профессионально занимавшийся психологией, сделал учебный фильм «Глория». Глорией он назвал электронную пациентку.

Режиссер собрал трех великих психотерапевтов тех лет и показал, как они работают с Глорией и что их отличает. Там были Фредерик Перлз, Альберт Эллис (эмоционально-рациональная терапия) и Карл Роджерс. И каждый из них по очереди работал с Глорией своим методом.

Фредерик Перлз чуть не довел электронную Глорию до истерики, заставляя раскрыть ее все свои болячки и вывернуть наизнанку все свои интимные подробности. Перлз убежден, что пациент скрывает свое действительное отношение к проблеме поведением с социальными условностями даже с терапевтом. Постоянное разоблачение сопротивлений скрытых чувств («горячий стул»), честность перед собой — самопритягивание и самореализация. Вести себя аутентично — меньше фальшивить. Он «доразоблачал» Глорию до такого состояния, что у электронной пациентки началась фактически истерика — сбой программ.

У Альберта Эллиса была задача вывести на один уровень эмоциональное и рациональное восприятие, т.е. показать человеку его истинные нужды, а не те желания, которые являются ложными, или нереальными, или завышенными, или заниженными. Для этого он помогал Глории познать свои реальные нужды и наметить стратегию.

Эмоционально-рациональная терапия Эллиса (предшественница когнитивно-поведенческой терапии) видит свою задачу в восстановлении единства восприятия и чувства (нужд и желаний), в избавлении пациента от потребности в самобичевании и чувстве вины, в изменении поведения в сторону целесообразности, к удовольствию себя и окружающих. Он заставлял Глорию пойти на риск выхода из «уютной» позиции неудачницы и начать активный поиск того, чего она хочет действительно, а не в невротическом уходе от реальности.

А Роджерс, создавая атмосферу защищенности и взаимопонимания, создавал Глории возможность раскрыть собственный потенциал и, опираясь на свой личный опыт, найти решения тех своих проблем, которые ей казались неразрешимыми.

Фильм был сделан не для того, чтобы доказать, кто лучше, а чтобы познакомить студентов с принципиальными отличиями трех различных подходов в исполнении великих психотерапевтов. Однако если Перлз и Эллис доминируют на экране «во всем своем величии», то Роджерс не боится отступить на второй план, уступив центральное место пациенту (а в этом случае уже — клиенту!), тем самым заставив его поверить в собственные возможности решения проблемы, но и возложив на него ответственность за это решение.

Ведь именно принятие личной ответственности за свою судьбу и есть тот главный шаг на пути от невротической к социально и психологически здоровой личности!

Без этого все психотерапевтические теории и техники останутся самообманом, «играми в психотерапию», лишь усугубляющими невроз.

Посмотрите, сколько таких «игроков в психотерапию» с каждым тренингом все глубже уходят в свой невроз, обманывая себя тем, что якобы решают здесь свои проблемы, а фактически оправдывая образовавшуюся зависимость от своего «гуру». А эта зависимость — дополнительный невроз, усугубляющий неспособность невротика к собственному решению реальных жизненных проблем. Именно в этом принципиальная позиция *клиенто-центрированной психотерапии!*

Так же как и многие выдающиеся психологи (Фрейд, Уотсон, Скиннер и др.), Роджерс считал, что его подходы могут быть использованы не только в крупных социальных масштабах.

У Роджерса появилась очень интересная идея. Сам он ее называл «донкихотовская», хотя надо сказать, что он ее во многом реализовал. Он решил бороться за мир во всем мире своими методами. Он старался примирить конфликтующие социально-этнические группы, применяя методы гуманистической психотерапии.

Сначала он работал в Америке в местах этнических конфликтов, потом стал ездить в горячие точки по всему миру. Он работал даже с непримиримыми представителями Ирландской освободительной армии, действующей террористическими методами, сажал их за стол с противниками, приучал лидеров выслушивать друг друга, стремился, чтобы они перестали видеть застывшую маску врага, а почувствовали, что это такой же человек и у него тоже есть дети и что, если бы они встретились в другой обстановке, могли бы подружиться на всю жизнь.

Он проводил очень большую работу в этом направлении, привлекая и специально готовя психологов из разных стран, организовывал крупнейшие международные симпозиумы. Иногда он сводил таких противников, что ему не могли гарантировать даже его собственной безопасности, предупреждая, что либо они на этих переговорах перестреляют друг друга, либо их всех взорвут противники примирения. И только благодаря его авторитету миротворца, искусству психотерапевта, человеческому обаянию, а иногда и просто находчивости и юмору ни одно такое заседание не окончилось трагически, а многие встречи оказались началом серьезного смягчения крупнейших конфликтов.

Он прямо сводил между собой группы, за которые боялись, что они начнут сводить друг с другом счеты. У него был достаточный авторитет для проведения такой работы. Сейчас такая работа проводится многими психологами во всем мире, и уже не все помнят, что начал ее именно Карл Роджерс.

Начав жизнь болезненным и невротическим ребенком, он по ходу жизни «набирал обороты», обретая все большее духовное и физическое здоровье и мобильность. Даже в последние годы своей долгой и продуктивной жизни он активно пропагандировал свои идеи и практические приемы, читая лекции, проводя семинары и тренинги по всему миру.

К сожалению, несмотря на успех лекций и семинаров Карла Роджерса, наша академическая система мало изменилась.

Но ведь он предупреждал, что такие изменения и не могут быть быстрыми и безболезненными. Если уж отдельного ребенка, за которого родители все решали и делали, ох как трудно научить самостоятельности, то что же говорить о стране в целом. Зато какой мощный потенциал может развернуться при раскрытии инициативы и предприимчивости хотя бы части общества. Ну а чтобы эта предприимчивость была на пользу общества, нужны разумные законы и их четкое соблюдение. Это уже задача не психолога, а правительства. Хотя если правительство не будет умным психологом, процесс может затянуться.

Несмотря на всемирную известность, Роджерс долго не получал формального признания со стороны научной бюрократии, но он к этому и не стремился. В 1961 г. в одном из интервью он сказал, что его меньше всего волнуют оценки академических психологов, главное, что его влияние разрослось в сфере образования, в теологии, в пасторском служении, в миротворческой деятельности, в работе с меньшинствами, в бизнесе и менеджменте.

Он умер в 85 лет. Люди, которые видели его за три месяца до этого, не могли поверить, что у него такой возраст. Ведь старость — это не возрастное, а психологическое качество. Стар не тот, кому много лет, а кто себя перестал чувствовать молодым и радоваться жизни.

В свое время Гете, который, по его собственным словам, «сделал себя из некачественного материала» и будучи невероятно болезненным юношей, поражал всех своим физическим здоровьем и энергией до самой смерти (в возрасте 80 лет), утверждал, что «человек живет столько, сколь активно хочет жить».

Думаю, что лучше всего характеризуют Карла Роджерса его собственные слова: «В детстве я был болезненным ребенком и однажды краем уха услышал, как отец сказал, что я умру молодым. Хронологически он ошибся. Но в каком-то смысле я готов признать его правоту. Я чувствую себя молодым и надеюсь никогда не стать стариком. Я и вправду умру молодым».

Основы теории

Как уже говорилось, Карл Роджерс и его последователи исходят из утверждения, что в организм и личность любого

нормального человека от природы заложены позитивные силы, способствующие к здоровью, развитию и совершенствованию.

Роджерс считает, что у каждого индивида имеется не всегда осознанное стремление к достижению своего уровня компетентности и саморазвития. Этот уровень может существенно индивидуально различаться биологически заложенными задатками.

Именно достижение своего уровня компетентности или хотя бы движение в этом направлении создают у индивида ощущение целостности личности, определенного уровня самодостаточности и избавляют его от многих психологических проблем, состояния тревожности, неудовлетворенности, неврозов.

Решающую роль в жизни и развитии человека Роджерс придает его *Я-концепции*, т. е. его представлению о самом себе. Именно эта *Я-концепция* (представление о самом себе) и определяет поведение и поступки человека в тех или иных ситуациях. Каждый человек считает или чувствует, что он *такой* в *такой-то* ситуации должен поступить *так-то*. При этом его мнение о себе чаще всего бывает недостаточно объективным, а иногда и весьма существенно не соответствующим действительности.

В сознание человека изначально не заложена объективная оценка собственного Я. Однако такая необъективность в значительной мере компенсируется жизненным опытом, который постоянно вносит коррекцию в самооценку индивида, позволяя лучше почувствовать свои возможности и восприятие себя другими людьми.

Важным ведущим механизмом в объективизации самооценки и своего поведения является чувство разрешения (или ослабления) внутреннего конфликта, сменяющегося внутренним удовлетворением, которое наступает (или повышается) по мере самореализации.

Роджерс считает, что предпосылкой к более подлинному и более легкому принятию других является принятие *личностной самости*, т. е. объективизация самооценки. В свою очередь, принятие индивида другими способствует процессу принятия им самого себя в этом же виде.

Можно сказать, что суть процесса личностного роста (по Роджерсу) и состоит в постоянно совершенствующейся обрат-

ной связи, которая осуществляется как одновременный процесс корректировки своих отношений с другими и своей *Я-концепции*, уточняющейся в процессе этих взаимоотношений и принятия других.

Основы практики

В терапии, по Роджерсу — гуманистической терапии, *главная роль переносится с терапевта на клиента. Поэтому она и называется клиенто-центрированная терапия (КЦТ).*

Роджерс считает, что ключи от решения проблем находятся у самого клиента. Терапевт может лишь помочь ему найти эти ключи и показать, как лучше ими пользоваться. (Не правда ли, близко духу психодрамы Якоба Морено и подходам Милтона Эриксона? Это не удивительно. Все они представители гуманистического направления психотерапии, основные принципы которой наиболее четко определил именно Роджерс.)

При этом главной задачей терапевта является установление дружеского творческого сотрудничества с клиентом и создание такой атмосферы психологического комфорта и защищенности, в которой клиент сам начнет «высвобождать» и реализовывать потенциальные возможности своего истинного Я. Именно такая атмосфера ускорит процесс объективизации и принятия реального образа самого себя и других.

При этом от самого психотерапевта требуется полностью отрешиться от «роли психотерапевта» и перейти от профессиональной манеры общения и терминов к выражению своих простых и естественных чувств и мыслей как обычный человек. Иначе клиент невольно будет подыгрывать психотерапевту, оставаясь в роли пассивного клиента, ожидающего именно от психотерапевта, а не от себя самого решения своих проблем.

Необходимым качеством терапевта является умение постоянно удерживать положительное отношение к клиенту, а точнее — веру в позитивные начала его сущности, которые должны быть высвобождены из-под жизненных «завалов» и ложных защит личности. Только в этом случае он сможет сохранять одновременно открытость естественного общения и в то же время не реагировать отрицательными эмоциями на негативные проявления личности клиента.

Такое общение позволяет клиенту постепенно уйти от защитной конфронтации и становиться все более конгруэнтным (соответствующим) психотерапевту, как равному партнеру по общению.

Вот основные последовательные шаги психотерапевтической помощи по Карлу Роджерсу:

1) клиент обращается к психотерапевту за помощью;

2) психотерапевт уточняет причину обращения, т. е. «определяет ситуацию»;

3) психотерапевт создает атмосферу, располагающую к свободному самовыражению клиента;

4) психотерапевт принимает клиента таким, какой он есть, и помогает ему лучше понять самого себя;

5) постепенно выражение позитивных чувств становится все более частным и стабильным;

6) психотерапевт выявляет движущие силы (истинные причины, импульсы) проявления положительных проявлений клиента;

7) клиент ненасильственно (а за счет создания благоприятной атмосферы искреннего общения) подводится к *инсайту* (озарению, догадке об истинных причинах своей проблемы);

8) клиент сознательно приходит к выбору правильной стратегии поведения (психотерапевт лишь помогает точнее осознать этот выбор);

9) клиент начинает осуществлять реальные действия, направленные на осуществление выбранной стратегии;

10) по мере убеждения клиента в успешности предпринимаемых действий у него возрастает способность *инсайта* (озарений, открытий своих резервных возможностей и путей их реализации);

11) это (п. 10) способствует обретению уверенности в себе и чувству независимости (способности к самостоятельному решению своих проблем); растет независимость;

12) а это (п. 11) в свою очередь постепенно снижает потребность в посторонней помощи и подкрепляет возрастающее чувство независимости конкретными самостоятельными решениями и действиями.

Иными словами, мы видим последовательную практическую реализацию психотерапевтической концепции Карла Род-

жерса, заключающейся в последовательной передаче ответственности за решение проблем клиента самому клиенту.

Психотерапевт лишь создает для этого необходимую атмосферу и ненавязчиво способствует этому процессу, как консультант, поощряя шаги в правильном направлении и устраняя сомнения.

Работа энкаунтер-групп

В нашей психологической и психотерапевтической литературе термин *энкаунтер-группы* переводится как *группы встреч*. Это не совсем правильно, вернее, недостаточно полно передает тот смысл, который вкладывал в этот термин основатель этого терапевтического приема Карл Роджерс. Дело в том, что английское слово *энкаунтер* имеет несколько значений, и первое из них переводится на русский язык как *столкновение*. В дальнейшем мы увидим, что это толкование очень существенно дополняет принятый у нас термин «группы встреч», который является слишком общим и нуждается в обязательном уточнении: какие группы, каких встреч, для чего и т.п. Поэтому мы считаем, что хотя и менее складно, но более точно было бы говорить «*группы встреч и столкновений*».

Кратко охарактеризуем сущность работы таких групп.

Здесь, так же как и в индивидуальной работе психотерапевта с клиентом, важнейшим условием является создание атмосферы защищенности, ощущения того, что тебя принимают таким, как ты есть (без моральных оценок), и ты принимаешь также других членов группы.

Групповая работа, так же как и индивидуальная, проходит несколько этапов, но имеет свою, более сложную специфику. Такая работа по сравнению с индивидуальной имеет как свои плюсы, так и свои минусы.

Плюсы ее заключаются в том, что, по мнению Карла Роджерса и его последователей, группа своей, атмосферой и поддержкой усиливает (или, по крайней мере, может усилить) все процессы решения личностных проблем. А минусы в том, что на первом этапе многих членов группы постигает разочарование в том, что с ними никто целенаправленно не занимается и они как бы предоставлены сами себе, обычным бытовым разгово-

рам, не имеющим прямого отношения к решению тех проблем, с которыми они обратились к терапевту.

Можно сказать, что это *первый критический период* в работе группы, так как некоторые участники, настроившиеся на быстрое и эффективное решение своих проблем не своими силами, а психотерапевтом, на этом этапе прекращают занятия и покидают группу. Однако те, кто решает остаться, в дальнейшем постепенно начинают видеть в такой работе все меньше минусов и все больше плюсов. Дело в том, что такое ***неорганизованное начало группового общения как раз и входит в программу Карла Роджерса. Он считает, что именно такая неопределенность людей, вынужденных находить какие-то формы общения, раз уж их собрали в группу, и позволит сложиться наиболее естественным для каждого способам такого общения.***

Психотерапевт лишь предлагает им начать общаться друг с другом на произвольные темы, постепенно раскрывать себя и изучать других, а затем самим определить, чем они будут заниматься в группе. Это, как правило, вызывает у многих членов группы разочарование, так как они хотели, чтобы с ними сразу же стали бы целенаправленно работать по решению их проблем. Однако психотерапевт старается убедить их, что если уж они включились в систему *энкаунтер-групп*, то должны пройти все строго определенные этапы, первым из которых и является такая спонтанная самоорганизация, которая у всех начинается с подобных трудностей и разочарований. Поэтому им надо проявить определенные самостоятельные усилия для налаживания внутригруппового общения и взаимодействия.

Обычно такое общение начинается нерешительно, с ничего не значащих фраз, но постепенно темы разговоров так или иначе начинают замыкаться на тех проблемах, для решения которых каждый индивид и оказался здесь.

Большинство впервые встретившихся в такой группе психологически защищают свои проблемы и склонны говорить о них в общих чертах, а не конкретно.

Затем они постепенно конкретизируют свои проблемы, но представляя их не объективно, а в выгодном для себя ракурсе. Причем такая защита (в виде некоторого искажения действительности) может быть как сознательная, так и неосознанная (самообман). Одновременно на первом этапе функционирования

таких групп возникает первоначальное сопротивление личному выражению самого себя или изучению других. Руководитель группы (психотерапевт) не вмешивается без крайней необходимости и лишь удерживает деятельность членов группы в русле самоизучения и изучения друг друга. При этом он старается ненавязчиво подправлять ход обсуждения проблем на сегодняшние актуальные переживания и события (говоря языком Перлза, «здесь и теперь»). Дело в том, что у большинства членов группы, особенно на первом этапе, обнаруживается тенденция к обсуждению именно прошлых событий, проблем и людей, не присутствующих в данной группе. Этим они как бы защищают свое настоящее, то, что болит и беспокоит именно сейчас. Им трудно дается переход с рассказов о прошлом на обсуждение сегодняшних проблем.

Поэтому не надо ждать сразу же гладкого и спокойного их обсуждения. Первые попытки анализа настоящего чаще всего поверхностны, непоследовательны и находятся в русле негативных эмоциональных оценок, жалоб и обвинений.

Вот здесь и важно вспомнить, что термин *энкаунтер* переводится и как *столкновение*. Тонко «провоцируемые» психотерапевтом члены группы начинают *сталкиваться* при различных эмоциональных оценках переживаний, высказываний и поведения друг друга. Здесь от психотерапевта требуется одновременно творческая смелость и обостренное чувство меры. Дело в том, что его задачей является соединение двух противоречий. С одной стороны, он должен создать (а иногда и спровоцировать) атмосферу максимальной раскрепощенности, проявления своего истинного *Я* и спонтанного выражение своих эмоций, в том числе и отрицательных реакций, на высказывание и поведение других членов группы. Исходя из концепции Роджерса без такого яркого эмоционального столкновения не получится самораскрытия членов группы, обнажения истинных причин их проблем и обретения свободы самовыражения, освобождения от самообмана, принятия себя и других в истинном виде.

С другой стороны, психотерапевт должен постараться не доводить эмоциональные столкновения до той границы, когда такое столкновение приводит к активному неприятию другого и к распаду группы. Однако такое сохранение группы не должно идти за счет недостаточного самораскрытия ее членов.

Иными словами, в этом случае *пусть лучше группа людей, оказавшихся несовместимыми, распадется, чем будет работать по устранению проблем; причины которых недостаточно раскрыты, а люди не готовы к дальнейшей работе, необходимым условием которой является полное самораскрытие и принятия себя и других, несмотря на эмоциональные столкновения.*

Можно сказать, что это *второй критический период*, во время которого группы нередко распадаются полностью, а из других уходят некоторые члены группы. Те группы, которые, пройдя испытания столкновением, не распадаются, говоря словами Роджерса — не вызываются, обретают определенное единство, у них образуется единый *лично значимый* (для каждого члена группы) *материал*, устанавливается так называемый *климат доверия*.

Роджерс и его последователи считают, что только после всех этих испытаний, после как можно более полного раскрытия своих истинных чувств и мыслей у группы появляется самоисцеляющая способность, т. е. уже одно присутствие в группе, ее атмосфера начинают оказывать исцеляющее воздействие. *Глядя на себя глазами других членов группы, индивид начинает объективизировать свое собственное самовосприятие и самопринятие.* Этот механизм называется *обратной связью*, позволяющей как сознательно, так и неосознанно корректировать самооценку. Фактически этот процесс можно назвать *«путь к себе через других»*.

I Сторонники этого вида психотерапии считают, что даже обнаружение у себя существенных недостатков и ошибок является средством самораскрытия, необходимым для положительных изменений личности и ее проявлений в виде внутренних психических состояний и внешних поведенческих реакций. Неоднократное преодоление обмана самообмана, прямые и честные оценки себя и других через некоторое время становятся потребностью, а неискренность начинает вызывать активное отторжение. Замечая малейшую неискренность какого-то из членов группы, другие участники требуют перестать обманывать себя и других и стать естественным и правдивым.

* Оказалось, большинство индивидов, отказываясь под воздействием группы от таких самообманов и самооправданий, начинают себя чувствовать более уверенными и защищенными.

Они видят, что группа принимает их такими, какие они есть, не отторгает, не вынуждает изображать из себя то, чем ты реально не являешься.

Неоднократное повторение таких *встреч-столкновений* все более закрепляет чувство защищенности (ты не боишься разоблачения, так как тебе нечего скрывать), безопасности, уверенности в себе и ведет к снижению уровня тревожности, вселяет веру в собственные возможности преодолевать жизненные проблемы.

Вопросы для самопроверки

1. Основные принципы гуманистической психологии и психотерапии по Роджерсу.
2. Как детство Роджера повлияло на его научное творчество?
3. Основные этапы биографии Роджера и их влияние на формирование его учения.
4. Почему Роджерс не принял бихевиоризма?
5. Что взял, а что не принял Роджерс из психоанализа?
6. Расшифруйте смысл названия клиенто-центрированная психотерапия.
7. Что общего и различного в терапии Роджера и гештальттерапии Фредерика Перлза?
8. Что общего и различного у Роджера и Морено?
9. Вклад Роджера в групповую психотерапию.
10. Чем принципиально отличается групповая психотерапия от психотерапии в группе?
11. Почему принятый у нас перевод *encounter-group* как «группы встреч» не точен?
12. Основные этапы групповой психотерапии по Роджерсу.
13. Почему академические психологи и традиционные психотерапевты конфликтовали с Роджерсом?
14. В чем видел Роджерс ошибку системы подготовки психологов в вузах?
15. Как распространял Роджерс свои идеи для решения социальных конфликтов?
16. В каких сферах нашли распространение подходы Карла Роджера?

Глава 22

Психодрама Я. Морено

Одним наиболее ярких и популярных воплощений групповой терапии является психодрама Якоба Морено.

Психодрама — широко распространенный метод не только лечения нервно-психических расстройств, но и раскрытия личностного потенциала и творческих способностей был разработан Якобом Морено.

Даже среди выдающихся психологов и психиатров Морено выделяется своей неординарностью. Эта неординарность начинается прямо с его биографических данных. Обычно с этого забавного факта и начинаются все популярные работы о Морено, Биографы указывают, что несомненным фактом его рождения является только дата — 20 мая, тогда как год рождения оказывается то 1890-й, то 1892-й, чего теперь уже никто не может ни подтвердить, ни опровергнуть. Местом его рождения считается Бухарест, хотя фактически он родился на пароходе во время путешествия его родителей Ниссима Леви и Паулины Морено по Черному морю. В справочниках указывается, что Якоб (Джекоб) Морено американский ученый, хотя в США он переехал лишь в 1925 г., а гражданство получил в 1935-м, будучи к этому времени уже известным австрийским психиатром и исследователем социальных проблем и даже изобретателем аналога будущих магнитофонов.

В Вену его родители перебрались из Бухареста в 1897 г., когда Якобу было то ли пять, то ли семь лет. Там он и прожил до эмиграции в США в 1925 г. После гимназии он поступил в Венский университет сначала на философский факультет, а в 1912 г. перешел на медицинский. Возможно, на этом решении сказалось увлечение работами Зигмунда Фрейда. Особенно интересовали Морено скрытые мотивы поведения людей. Хотя в отличие от Фрейда, который занимался в основном индивидуумами, Морено интересовался поведением людей именно под влиянием их взаимоотношений с другими. Тем не менее теоре-

тические подходы Морено можно с полным правом назвать психоаналитическими, что дало основание многим исследователям считать *психодраму* одним из направлений *неофрейдизма*.

Таким образом, к *корням* психодрамы в первую очередь относится психоанализ.

Zeitgeist (дух времени) подтолкнул к смещению акцентов с индивидуально-биологических на социально-психологические проблемы.

Третьей составляющей психодрамы безусловно является *личность* самого автора.

Морено с детства обладал артистической натурой, уже в юности писал стихи, рассказы, но особенно интересовался театром. Его интересовал не столько классический театр, сколько собственные импровизации участников, возникающие не по готовому сценарию, а по ходу действия, как это бывает в детских играх.

Уже в студенческие годы он обожал устраивать такие импровизированные мини-спектакли в венских парках с детьми, увлекаясь их спонтанностью и готовностью к импровизации, которую мы с годами утрачиваем.

Причем это были не просто игры, а поиск будущего научно-практического направления. Уже на первом курсе университета он издает интересную брошюру «Царство ребенка» (1908). Вслед за ней появляются другие, сначала популярные, но затем все более научные публикации.

Вместе с друзьями-единомышленниками (Альфредом Адлером и др.), считавшими необходимым развернуть психоанализ в сторону социологии, Морено начинает издавать журналы популярной психологии и социологи «Совесть», «Новая совесть», «Спутники» (1918—1920 гг.). В это же время он публикует сборник стихов «Завещание отца» и научно-художественную прозу «Речи», «Театр импровизации», «Королевский роман», в которых уже вырисовываются основные идеи психодрамы.

Научную глубину *психодрамы* Морено, как и *телесной психотерапии Райха*, можно понять только с позиции психоанализа, видящего причины всех неврозов в *неотреагированных эмоциях*, которые, будучи «выдавлены» в подсознание, ведут там свою разрушительную работу, проявляющуюся в нервно-психических и психосоматических расстройствах. Поэтому

главная задача психодрамы — отреагировать эти эмоции, выплеснуть их из себя, очистить от них свое подсознание, обрести первоначальную естественность и спонтанность жизни. Это поможет устранить или хотя бы снизить не только личную психическую напряженность, но и напряженность в общении с другими.

Будучи человеком «социальным» не только в духе времени, но и по душевной доброте, Морено стремился применить свой метод в первую очередь для помощи социально ущемленным людям, маргиналам, отвергаемым обществом.

В 1913 г., еще в студенческие годы, он попробовал применить свой метод по отношению к проституткам города Шпильберга.

«Зачем проституткам психотерапия?» — спросите вы. И тут мы сталкиваемся с интересным фактом: оказывается, у проституток наибольшее количество заболеваний нервно-психического характера (истерии, депрессии), а не мочеполовой системы, как может показаться на первый взгляд. В таких случаях говорят, что «на людях — все хорошо, а наедине с собой — хоть на стену лезь». Отсюда и нервно-психические, и психосоматические отклонения, как результат *неотреагированных эмоций*. Иногда удается убедить других, что ты живешь лучше их, а на мораль тебе наплевать, но где-то в подсознании сидит то табу, которое ты нарушаешь и оно тебя непременно достанет и накажет не так, так эдак (не внешне, так внутренне). Даже при внешнем благополучии они чувствуют себя изгоями общества, при этом они вынуждены «на работе» демонстрировать беззаботность и обаяние, а вне работы скрывать свою основную профессию. Эта постоянная ложь себе и другим становится непереносимой для сознания и вытесняется в подсознание, откуда возвращается тяжелыми нервно-психическими расстройствами. Помните Фрейда: «Не лгите себе, и вы станете свободны».

Морено, применяя элементы еще не оформившейся психодрамы, старался помочь этим женщинам понять себя и других, чтобы отказаться от своей профессии или честно принять ее как осознанный выбор вместе со всеми вытекающими последствиями. Трудный контингент, трудная проблема. Вряд ли Морено удалось решить ее, но это была первая попытка применения идей психодрамы для конкретной практической психотерапевтической помощи маргиналам.

Во время Первой мировой войны Морено работал врачом в местечке Миттендорф под Веной, где размещались поселения беженцев, тирольских крестьян, вынужденных покинуть свои уютные домики и поселиться в убогих бараках. Именно здесь Морено понял бессмысленность войн и социальных революций, лживость и нереальность красивых политических идей. Ему хотелось хоть как-то помочь этим несчастным людям, и он придумал свою знаменитую *социометрию* как средство изучения и улучшения взаимоотношений и 'сосуществования.

Морено удалось убедить правительство предоставить ему возможность для таких исследований в поселениях беженцев. Однако не пошло. Видимо, беженцам, озабоченным более первостепенными нуждами, было не до научной помощи, которую чистосердечно навязывал им молодой симпатичный врач. Да и правительство не поддержало более широкое внедрение этого проекта. Эту неудачу Морено отнес на счет европейской косности и стал думать о внедрении социометрии в более открытой к новым идеям Америке. И он не ошибся.

Однако для того, чтобы переехать в Америку и убедить американцев вкладывать деньги в его проект, ему нужен был начальный капитал. В этом ему помогла его замечательная разносторонность — он изобрел и запатентовал так называемый радиофильм, который был предвестником магнитофонных записей. Изобретение привлекло к себе внимание, но Морено не стал продолжать его совершенствование, а использовал полученные за патент деньги для организации социометрических исследований. И он добился признания и финансирования своих крупномасштабных проектов. Этому «помогла» разразившаяся в это время в США Великая депрессия, разорившая множество фермерских хозяйств.

К чести американцев надо сказать, что большинство из них не смирились под ударами судьбы и, не ожидая помощи правительства, целыми семьями снимались с насиженных мест, меняли профессии, делали все возможное, чтобы выжить в условиях кризиса. В это время миграция населения в поисках лучшей доли приобрела такие масштабы, что была взята под контроль специальным объединением министерства внутренних дел и министерства сельского хозяйства. Морено, умевший заражать своими идеями и энтузиазмом, был включен в этот про-

ект как организатор социометрической помощи, поставленной по значимости один ряд с экономической и правовой помощью переселенцам.

В чем же сущность социометрии? Ее принципы достаточно просты и предполагают:

- выявление внутренних влечений (притяжений и отталкивания) между людьми, взаимных и односторонних симпатий, антипатий или безразличных отношений;
- на основе этого — разработку рекомендаций по совместимости представителей различных этнических и социальных групп для бесконфликтного проживания, подбор членов коллектива, наиболее подходящих для эффективного сотрудничества, уменьшения конфликтов и психического напряжения.

Процедура социометрического исследования проста и может проводиться как в малой группе, так и в виде опроса служащих крупных предприятий и даже населения целых регионов. Разумеется, в каждом случае в опросник включаются те вопросы, которые необходимы для решения проблем данного контингента.

Так как нас в деятельности Морено более интересует психотерапевтическое направление, то приведем примеры вопросов, применявшихся в малых группах, причем не только взрослых, но и детских.

Членам группы раздается опросник на выявление личностных предпочтений и антипатий. Обычно это самые простые вопросы. Например: «Кого бы ты пригласил на свой день рождения (первым, вторым и т.д.)?»; «С кем ты хотел бы выполнять такую-то работу (в первую очередь, во вторую и т.д.)?».

Незамысловатая процедура обработки результатов опроса позволяет составить наглядные графики притяжений и отталкиваний, которые могут быть использованы как для диагностики социометрической диагностики данной группы, так и для выявления индивидуальных психологических особенностей и статуса его отдельных членов. Эти результаты, в свою очередь, позволяют проводить научно обоснованный подбор, расстановку и перестановку кадров, давать конкретные рекомендации по улучшению взаимоотношений и взаимодействия не только в трудовых, но и в бытовых социумах, вплоть до отдельных семей.

Морено подходил к социумам как истинный психоаналитик, считая, что внешняя структура групп не является решающей, а управляется ее незримыми притяжениями и отталкиваниями (как у Фрейда, невидимое бессознательное более определяет поведение индивида, чем сознание).

И так же как для того, чтобы прогнозировать и направлять поведение индивида, психоаналитик пытается проникнуть в его бессознательное, так и для оптимизации взаимоотношений в социуме (от семьи до государства) нужны социометрические исследования, выявляющие неформальную, т. е. истинную картину.

Универсальность социометрического подхода Морено доказывал, проводя в течение 25 лет исследования в больницах, школах, тюрьмах, везде, где психологическая напряженность и конфликты могут иметь особенно пагубные последствия.

Распространению социометрии во многом способствовала личность Морено, про которого известный немецкий социолог Л. фон Визе писал: «Необыкновенный человек с удивительными организаторскими способностями, большой оптимист, психиатр, врач, естествоиспытатель, человек искусства, поэт и даже артист».

Воодушевленный своими успехами и растущей популярностью социометрии Морено разработал систему *социономия* — *социодинамика* — *социометрия* — *социатрия* как самостоятельное научное направление.

Морено так раскрывал эти понятия: «*Социономия*. (наука об основных социальных законах) должна реализовать себя в *социодинамике* (науке более низкого уровня о процессах, прежде всего в малых группах), в *социометрии* (системе выявления и количественного измерения межличностных взаимоотношений в малых группах) и *социатрии* (системе методов излечения людей, чьи проблемы возникли от недостатка навыков поведения в группах)».

Термином *социатрия* Морено, как психиатр, хотел подчеркнуть важность социальных факторов психокоррекции.

Психодрама, которую он начал разрабатывать, разыгрывая импровизированные спектакли с детьми в венских парках и с которой никогда не расставался, явилась основным методом *социатрии*.

Морено утверждал, что психическое здоровье, адекватное поведение человека зависят от его положения во внутренней неформальной структуре отношений в малой группе. Недостаток симпатий порождает жизненные трудности. Коррекция душевного состояния осуществляется психодрамой: пациент получает облегчение через проигрывание определенных психических состояний и социальных реалий, обучается необходимым навыкам действия в условиях *каждого момента и спонтанного творчества*. (Чувствуете взаимовлияние психодрамы и гештальттерапии — «здесь и теперь»?)

Морено, как и другие психоаналитики (а он прошел полную психоаналитическую подготовку), исходил из того, что многие проблемы, загнанные в подсознание, порождают неврозы. И для того, чтобы излечиться, человеку необходимо спонтанно и естественно выразить свои чувства, чего многие сделать не могут. Это близко к идеям *Вильгельма Райха*, но если Райх высвобождал неотрагированные эмоции специальными физическими упражнениями, то Морено стимулировал спонтанность проявления эмоций, вовлекая пациентов (термин «клиент» в психотерапию *Карл Роджерс* введет позже) в различные игры.

Морено считал, что у большинства людей не реализована детская потребность играть перед публикой, причем играть импровизационно, фантазируя по ходу и выплескивая накопившиеся эмоции. И он предоставлял такую возможность всем желающим, организуя самодеятельные уличные театры, где актеры-любители играли для себя и для местных жителей. Здесь он сделал много интересных открытий психотерапевтического эффекта таких спектаклей.

Вот лишь один из многих примеров. Красивая девушка все время играла только положительные роли, а дома постоянно ругалась с мужем, который тоже был членом этой любительской труппы и жаловался на характер своей супруги. Морено предложил ей поиграть в уличном театре роль скандалистки. Через некоторое время они с мужем радостно отметили, что, разряжая свои отрицательные эмоции на сцене, она стала куда милее и спокойнее дома.

Мы столкнулись с подобным компенсаторным замещением еще в 80-х гг. XX в. во время проведения углубленных комплек-

сных обследований (УКО) сборных команд СССР. Скрытая агрессивность, выявляемая ситуативно-фрустрационным тестом Розенцвейга оказалась наименьшей у представителей наиболее агрессивных видов спорта — боксеров и хоккеистов, так как они постоянно выплескивали свою агрессию в поединках и не испытывали потребности проявлять ее в быту.

Работая с пациентами, Морено старался, чтобы процесс психотерапии был нескучным, чтобы люди, увлекаясь игрой, уходили от своих проблем, стереотипов, становились раскованными, освобождались от внутренних «зажимов», давали свободу чувствам, т. е. возвращались к естественной жизни из «скорлупы», в которую загнали сами себя страхами и общественными традициями.

Конечно, надо уважать определенные традиции, но в то же время не следует связывать себя больше, чем того требует законная необходимость, и т.д. Как сказал один греческий философ: «Мы рождаемся свободными, а в процессе жизни добровольно навешиваем на себя столько лишних грузов и обязанностей, что это нас сгибает до самой земли и мы еле доползаем до гробовой доски с этой ношей, которую сами на себя взвалили».

При этом мы обманываем себя тем, что жертвовали собой ради других, а фактически мы и другим не очень-то помогли своей безрадостной физиономией, своим кряхтением на четвереньках под этой ношей и постоянными жалобами на то, что никто этого не ценит. Не зря Христос говорил: **«Спасись сам, и спасутся многие».**

Для того чтобы занятия *психодрамой* (как и *гештальт-терапией*) не превращались в бессмысленные игры взрослых чудаков, впавших в детство, важно постоянно помнить, что ***игры психодрамы направлены в первую очередь на то, чтобы обрести внутреннюю свободу и спонтанность проявления эмоций и движений, а уже потом на проигрывание значимых жизненных ситуаций.***

Будучи врачом по основному образованию и в то же время представителем гуманистической психотерапии и психиатрии, Морено прекрасно работал как с больными, так и со здоровыми людьми. Он умел перестроиться в работе таким образом, чтобы не переносить модель взаимодействия с больными людьми

ми на здоровых, что, к сожалению, является частым и опасным признаком профессиональной деформации многих психиатров.

Сейчас во всех цивилизованных странах не только психиатры, но и представители медицинской психотерапии обязаны проходить переучивание и аттестацию на допуск, к работе с клиентами без диагноза психического заболевания, т. е. на умение работать методами гуманистической психотерапии.

Морено считал социометрический подход универсальным, позволяющим проводить диагностику как больших социумов, так и малых групп и даже отдельных индивидов. Тем более, что в психотерапии Морено соединил *социометрию* с *психодрамой*.

Он объединил их в тандем, который характеризовал так: *социометрия — это диагностика, психодрама — непосредственно терапия*. Иными словами, сначала желательно провести *социометрию* (*поставить диагноз*), тогда *психодрамма* (*психокоррекция*) будет более научно обоснованной.

Следует предупредить, что *психодрама*, несмотря на ее популярность, подходит далеко не всем, а лишь тем, кто «не убил в себе ребенка», кто склонен к игре, импровизации взрослой серьезностью и озабоченностью. А мудрее ли такая взрослая психология, чем непосредственное восприятие жизни? Вспомните Христа: **«Будьте как дети, иначе не узрите Царства небесного».**

Если способность к игре в вас жива, *психодрама* обязательно расшевелит её и позволит вам вновь обрести радость естественных, открытых переживаний. К сожалению, многие из нас слишком «отяжелели» в процессе жизни и не нужно тащить их на занятие *психодрамой*, так как они могут отравить атмосферу всей группы своей угрюмостью и неспособностью играть. А люди, легкие на подъем, которые с удовольствием могут и хотят поимпровизировать, найдут великолепную отдушину для *неотреагированных эмоций* и нереализованного творческого потенциала.

Психотерапевт, в отличие от *психиатра*, работает не с неадекватным объектом, а с сознательным субъектом и должен обязательно сначала настроить клиента на сотрудничество, и только когда тот с надеждой и интересом пойдет на такой взаимный контакт, будет какой-то толк.

Не зря во всех контрактах на терапию вы подписываетесь, что несете равную ответственность с психотерапевтом за результат лечения и обязуетесь всячески стараться помогать этому процессу. Позиция «я вам заплатил, вы и работайте, а я посмотрю, послушаю и подумаю, что из ваших советов выполнять, а что необязательно» изначально неприемлема. Толку не будет.

В процессе психодрамы свобода и раскованность дают нам возможность лучше почувствовать себя и других. Морено любил приводить пример различия эмоционального воздействия обычного спектакля и *психодрамы*. В первом случае зритель со стороны наблюдает за извержением вулкана, в *психодраме* он сам находится у его подножия.

В обычном спектакле актеры реализуют замысел автора, а *психодраму* они творят по ходу действия, как дети, которые, начиная игру в войну или в дочки-матери, сами не знают, чем она закончится. У детей это получается естественно, им как раз куда труднее играть по сценарию, тогда как взрослые, утратив детскую способность к спонтанному творчеству, довольно трудно «расшевеливаются» на первых занятиях *психодрамы*, ожидая указаний и подсказок. Но постепенно эта *спонтанность* все-таки «расшевеливается», и ваши загнанные в подсознания желания и страхи начинают постепенно высвобождаться и высвобождать вас от *неотреагированных эмоций*, являющихся главной причиной неврозов и психосоматических нарушений.

Перейдем к **ключевым понятиям психодрамы**.

Раз мы имеем дело с драмой, в ней естественно должны быть распределены *роли*. В настоящее время многие руководители групп вносят свои новшества в типы ролей психодрамы, однако в основном типажи, введенные Морено, сохраняются. К ним относятся роли *режиссера, протагониста (главного героя) и вспомогательных Я*.

Режиссером, как правило, выступает психотерапевт, но может выступать и какой-то другой активный участник группы. Это оправдано, так как психотерапевт должен не привязывать людей к себе, а учить их самих справляться со своими проблемами.

Главные задачи режиссера: сформировать оптимальную для предстоящей работы творческую групповую атмосферу, рас-

:

пределить остальные роли, начать сценическое действие в желательном направлении, а далее — поддерживать настроение участников к проявлению их творческой инициативы и импровизации.

В зависимости от того, проводится ли *психодрама* в первую очередь для терапевтического воздействия на участников или для психоанализа их самих, причин их неврозов, роль *режиссера* несколько меняется.

В первом случае он главным образом поддерживает терапевтическую творческую атмосферу, практически не отвлекая внимание группы на аналитические разборы, — для него важнее сам процесс, чем его анализ.

Во втором случае анализу слов, действий и скрытых за ними причин уделяется специальное время, хотя (как мы уже говорили) в психодраме по Морено *психоанализ* играет подчиненную роль по отношению к терапевтическому процессу достижения *катарсиса* и *инсайта*.

Протагонист — это исполнитель главной роли — *основное Я*, т. е. тот, кто решился на данной группе вынести свой конфликт или проблему на общее обсуждение. Все остальные участники играют роли *вспомогательных Я*.

Минимальная группа для *психодрамы* — четыре-пять человек, если участников больше двенадцати, то начинается незаметный распад на подгруппы, обмен взглядами, репликами, и становится трудно удерживать общее внимание. Таким образом, оптимальный вариант — это от восьми до двенадцати участников (конечно, могут быть и исключения).

Следующее понятие психодрамы — *спонтанность*.

Спонтанность подразумевает естественность (неумышленность) восприятия и реагирования. Этот термин встречается практически во всех видах психотерапии, так как их авторы считают, что большинство клиентов слишком зажаты психологическими защитными механизмами и шаблонами поведения: они потеряли детскую *спонтанность* — естественность проявления чувств и мыслей. Именно обретение такой *спонтанности* позволит им лучше всего избавиться от своих комплексов и неврозов.

Именно эту задачу ставит перед участниками *психодрамы* Якоб Морено. При этом психотерапевт должен, не навязывая

своего сценария ролевой игры, лишь призывать (подталкивать) участников не отрываться от данного момента и разыгрывать не какие-то придуманные ими сценарии или сцены из прошлого своей жизни, а действовать именно *«здесь и теперь»*.

По мнению сторонников психодрамы, именно такая творческая атмосфера (Морено считает, что *творчество* и *спонтанность* — неразрывные понятия и одно стимулирует другое) позволяет участникам психотерапевтической группы отвлечься от комплексов, выйти за пределы шаблонов поведения и лучше раскрыться для себя и для членов группы.

После *спонтанности* идет понятие *«теле»*.

Считается, что это понятие сродни тому, что Зигмунд Фрейд называл *трансфер* (*перенос*). Как известно, под термином *трансфер* Фрейд подразумевал перенос клиентом на психоаналитика значимых для него эмоциональных черт и отношений. Для Фрейда анализ *трансфера* был одним из технических средств практики психоанализа, посредством которого он пытался охарактеризовать личность самого пациента и причины его невроза.

Некоторые последователи Фрейда использовали и термин *контртрансфер* (*контрперенос*), обозначая им процесс эмпатийного сопереживания психотерапевтом чувств и состояний клиента.

Морено в методе *психодрамы* объединяет *перенос* и *контрперенос* одним понятием *теле*, характеризующим двусторонний процесс *эмпатийного восприятия* — как между терапевтом и клиентом, так и между всеми участниками *психодрамы*. Однако **в психодраме, в отличие от классического психоанализа, процессы переноса и контрпереноса используются не только и не столько для характеристики личности клиента, сколько с терапевтической целью его самораскрытия и преодоления определенных комплексов и неврозов, а также для усиления всего группового процесса.**

Катарсис

Как известно, это слово в античной греческой трагедии обозначало *очищение, просветление через страдание*. В этом же значении его употреблял еще Аристотель. В практику пси-

хоанализа *катарсис* был введен Фрейдом в смысле вскрытия через интенсивные эмоциональные переживания причин неврозов и следующего за этим облегчения-исцеления. Примерно в этом же смысле этот термин стал использоваться в большинстве направлений и школ западной психотерапии. Не стал исключением и Морено с его *психодрамой*. Однако здесь понятие *катарсиса* получило дополнительное широкое толкование. В психодраме *катарсис* должны испытать не только клиент и даже не только все участники конкретного *психодраматического этюда*, но и все остальные участники, являющиеся, по замыслу Морено, активно сопереживающими зрителями.

Можно сказать, что *катарсис* по Морено ближе к своему первоначальному смыслу античной трагедии, главной целью которой и было совместное активное сопереживание и финальное облегчение-просветление (разрядка эмоционального напряжения) и актеров и зрителей.

Однако если в греческой трагедии *катарсис* — явление вторичное по отношению к сюжету, у Фрейда — одно из средств психоанализа, то у Морено сам процесс *катарсиса* становится главной задачей участников психодрамы (первичный эффект) и активных зрителей (вторичный эффект), оказывая на них психотерапевтическое воздействие.

В психоанализе *катарсис* всегда рассматривается вместе с *инсайтом*. Это слово (*insight*) переводится с английского как «неожиданное озарение».

Инсайтом можно назвать состояние Архимеда, когда он, сделав неожиданное открытие, закричал в восторге: «Эврика!» Этот термин употребляется во многих направлениях современной психотерапии и обозначает неожиданное понимание клиентом своей проблемы или изменение взгляда на себя, расширяющее возможности решения проблемы.

Обычно (особенно в психоаналитических направлениях) *инсайт* происходит в результате *катарсиса*. В этом же смысле" он понимается и в *психодраме*, атмосфера и динамика которой и должны привести участников (или хотя бы отдельных из них) к *катарсису*, а через него к *инсайту*. Хотя в большинстве случаев процессы идут как бы параллельно и взаимосвязано.

Практика *психодрамы* состоит из нескольких важных этапов и включает в себя, помимо *распределения ролей*, еще *три стадии развития самой психодрамы*.

Первая стадия.

Здесь основная нагрузка выпадает на режиссера. В его задачи входит: «

- добиться физического раскрепощения всех участников *психодрамы*, преодоления (типичной для начинающих актеров) двигательной зажатости;
- постоянное поощрение, стимулирование проявления спонтанности невербального (двигательного, мимического) и вербального (словесного) проявления эмоций;
- целенаправленная концентрация внимания участников группы на решении общей задачи с соблюдением принципа *«здесь и теперь»*.

Для раскрепощения «актеров» «режиссеры» психодрамы часто используют различные разминочные упражнения. Это могут быть самые разные движения типа подвижных игр или элементов групповой гимнастики, аэробики, которые с помощью режиссера сопровождаются созданием и усилением атмосферы игры, творческой свободы, шуток. Затем могут быть сыграны элементы пантомимы в парах, в тройках и т.п., попытки передать мысли мимикой и жестами и разгадать их.

При этом участники должны знать, что чем быстрее и полнее они обретут раскованность и спонтанность (естественность «неумышленного» реагирования), тем быстрее и эффективнее наладится процесс *психодрамы*, который поможет решению их проблем. Однако слишком часто повторять это не нужно, так как излишнее старание «быть естественными» как раз и будет мешать обретению истинной естественности и спонтанности.

Вообще, как и во всех видах *неавторитарной* групповой терапии, режиссер *психодрамы* должен вмешиваться только в случае явной необходимости («не надо дуть в надутые паруса», если групповой процесс сам налаживается — не вмешайтесь) и по возможности незаметно, не поучая, а вдохновляя. *Режиссер* должен всячески поощрять смелость свободного, необдуманного проявления эмоций в словах и жестах, не бояться выглядеть смешными и т.п.

Вторая стадия.

После обретения участниками определенной раскованности и создания активной творческой атмосферы в результате правильно проведенной разминки начинается основная часть *психодрамы*.

Сначала *режиссер* определяет, кто из участников будет играть роль *протагониста*. Он может сделать этот выбор самостоятельно или вовлекая в обсуждение кандидатуры других членов группы и тем самым поддерживая творческую активность всех участников.

Режиссер просит *протагониста* выбрать достаточно важную для него тему, рассказать всем общую идею того спектакля, который он хотел бы разыграть. Он напоминает, что протагонист излагает лишь общее направление, а развитие действия в *психодраме* должно быть спонтанным (как и действия всех ее участников) и не связанным заранее детализированным сценарием.

Затем выбранный главный герой — *протагонист* — подбирает себе одного или нескольких (в зависимости от замысла режиссера) партнеров, которые будут его *вспомогательными Я*. Объяснив *вспомогательным Я* их задачи, протагонист начинает разыгрывать намеченное действие, стараясь как можно более естественно, спонтанно выражать свои мысли и чувства.

Режиссер, как уже говорилось, вмешивается лишь в случае необходимости, подправляя процесс в нужном направлении к *катарсису* и *инсайту*.

Сам Якоб Морено характеризовал задачи режиссера психодрамы следующим образом: **«Мы не должны разрушать стены (чтобы вывести участников из тупика. — А.Р.), мы просто должны трогать ручки множества дверей для того, чтобы понять, какая из них открыта»**. Под разрушением стен Морено имеет в виду излишне активное вмешательство *режиссера* в процесс *психодрамы*, когда участники заходят в тупик и не знают, как развивать действие дальше.

Действительно, в такой ситуации интерес к *психодраме* со стороны как участников, так и зрителей падает, и у *режиссера* возникает соблазн вмешаться и наглядно показать, что клиенты не зря обратились к нему и данному методу. Обычно такое вмешательство останавливает развитие действия, т. е. «разру-

шает стены» образовавшегося тупика, а не стимулирует участников искать из него выход.

Поэтому *режиссер* сначала подбадривает заблудившихся и остановившихся участников просто положительной эмоциональной атмосферой, а в случае затянувшегося застоя и угрозы потери веры в свои силы (а то и в метод *психодрамы*) *режиссер* начинает неявно подталкивать участников к различным дверям, стимулируя их самих попробовать, какая дверь открыта и ведет к выходу из тупика.

Третья стадия.

Это завершающая стадия *психодрамы*, которая, как и большинство видов групповой терапии, заключается в совместном обсуждении и анализе поведения всех участников. В это обсуждение следует вовлекать (ненасильственно) всех участников, так как такие обсуждения помогают не только улучшить работу, лучше узнать себя и других, но и стимулируют активность группового взаимодействия и *эмпатийного взаимопонимания*.

Несмотря на многочисленные вариации, основными ***практическими методиками психодрамы*** считаются: *монолог, метод двойника, обмен ролями, отображение*. *Монолог* — это высказывание *протагониста* или его *вспомогательного Я*. Высказывая в монологе выбранную (важную для него) тему, он не только старается ее как можно точнее довести до слушателей, но и по ходу, еще раз осмысливая ее и видя реакцию аудитории, начинает лучше разбираться в ней сам.

Методика двойника *заключается в том, что один из выбранных протагонистом, терапевтом или группой участник становится дублером протагониста. Он внимательно следит за монологом протагониста и готовится продолжить за него поиск решения проблемы, как только тот начнет застревать в ней.*

В некоторых вариантах этого метода двойник старается понять и высказать за протагониста то, что тем недосказано. Разумеется, это требует способности к эмпатийному взаимопониманию с протагонистом на уровне идентификации его с собой. Мы стараемся регулярно менять как двойников, так и самих протагонистов так, чтобы каждый из участников почувствовал себя как в той, так и в другой роли.

Возможно более активное участие других членов группы в виде *вспомогательных Я*, дополняющих то, что, по их мнению, не высказал *двойник* за *протагониста*.

Следует помнить, что *двойник* всегда выступает не от своего лица, а только за протагониста как его внутренний голос, одна из субличностей и т.п.

Желательно поощрять различные типы *двойников*: *серьезные, ироничные, бесцветные* (т. е. полностью подражающие протагонисту), *страстные* (усиливающие чувства протагониста), *скептики* и т.п. Это позволяет как *протагонисту*, так и самому *двойнику* и всем участникам с различных сторон увидеть не только *протагониста*, но и свои собственные мысли и чувства. Ведь по мнению представителей практически всех видов психотерапии, для психического здоровья необходимо как можно более полное и разностороннее восприятие себя, других, окружающей действительности.

Периодически в *психодраме* желательно проводить обмен ролями. *Протагонист* становится *двойником* или одним из *вспомогательных Я*, и наоборот. Это позволяет научиться лучше понимать других, а через это (по механизму обратной связи) и самого себя.

Отображение.

Здесь также используется механизм обратной связи. Протагонисту предлагают понаблюдать за тем, как его изображают *двойник* и другие участники. Это помогает увидеть себя глазами других и уточнить мнение о себе и, возможно, внести коррекцию в свое поведение.

Наверное, вы уже заметили, что эти методики разделяются весьма условно и в каждой из них содержатся (или по крайней мере могут быть применены) элементы другой методики. Опытный руководитель группы (*режиссер*) умело чередует методики и их элементы, остро чувствуя момент для наилучшего применения каждой из них.

В практике *психодрамы* применяются и другие методики. К ним в первую очередь относятся следующие.

Методика свечи. Все члены группы по очереди оказываются протагонистами, *двойниками* и *вспомогательными Я*.

Разговоры при свечах — обычно протагонист поворачивается спиной к аудитории и прислушивается к тому, как остальные участники обсуждают его идеи и поведение.

Проекция будущего — протагонист фантазирует, что может или должно произойти в будущем.

Можно считать, что *психодраму* первой формой современной *групповой психотерапии*. *Групповая психотерапия* сейчас настолько популярна, что заслуживает подробного самостоятельного рассмотрения. Поэтому здесь мы коснемся ее лишь кратко, но совсем не коснуться никак нельзя. Дело в том, что хотя основателем групповой психотерапии обычно (и не без оснований) называют *Карла Роджерса*, сам термин «групповая психотерапия» впервые употребил *Якоб Морено* в 1932 г., обозначив этим просто психотерапию, проводимую не индивидуально, а в группах. В дальнейшем многие представители как медицинской, так и не медицинской психотерапии давали свои определения этой форме и методу.

Важно отличать *групповую психотерапию* как форму проведения учебных и психокоррекционных занятий во многих других направлениях психотерапии (*поведенческая терапия, психодрама, гештальт, психосинтез* и др.) от *групповой психотерапии* как самостоятельного психотерапевтического направления, в котором могут применяться элементы других видов психотерапии, но которое принципиально отличается тем, что в нем основная работа и ответственность за нее переносится с психотерапевта на группу и отдельных ее членов.

Эти идеи групповой психотерапии особенно близки подходам *гуманистической психологии и психотерапии*, хотя начало этих подходов можно увидеть и в идеях *Альфреда Адлера*, и особенно в идеях *групповой динамики*, и в практических занятиях *Курта Левина*, которые у него, творчески заимствовал *Федерик Перлз* для *гештальттерапии*.

Элементы психодрамы так или иначе применяются во всех видах групповой психотерапии. Это *группы встреч, группы тренинга умений, гештальттерапии, транзакционного анализа и т.п.*, даже некоторые варианты психоанализа.

Психодрама применяется при лечении алкоголизма, наркомании, при коррекции различных видов девиантного (отклоняющегося) поведения, пограничных нервно-психических расстройств (неврозах, психопатиях).

Морено написал много замечательных книг не только психологического, но социально-политического направления. Осо-

бенный успех имела его книга «Кто выживет?» (1934), в которой помимо изложения основ психодрамы он одним из первых четко сформулировал гуманистическое отношение к вопросам войны и мира, контроля над вооружением, использованию атомной энергии в мирных целях, мирного сосуществования государств с различным социально-политическим строем.

Морено создал два крупных учебно-исследовательских центра.

Это Институт социологии и социометрии (ныне его имени), с которым плотно сотрудничали такие корифеи психотерапии, как *Федерик Перлз*, *Эрик Берн*, *изобретатель маратонских психотерапевтических групп Георг Бах* и многие другие. В этом институте не только не пресекались, но всячески приветствовались новые, нестандартные идеи, «покушения» на авторитеты и застывшие схемы классических направлений. Разумеется, это была конструктивная критика высокоэрудированных профессионалов, а не «самодельщиков» и шизофреников, постоянно изобретающих то, что давно и куда лучше сделано настоящими психологами.

В 1958 г. в Беконе (штат Нью-Йорк) был основан *Международный центр групповой психотерапии, социометрии и психодрамы*, первым президентом которого был избран, естественно, сам Якоб Морено.

До конца жизни Морено был жизнерадостным, активным, легким на подъем, постоянно разъезжал с лекциями, собирая большие аудитории в Америке и Европе.

В 1958 г. он выступал с лекциями в СССР, в том же году на русском языке была издана его «Социометрия», которую наши критики снисходительно пожурили за отсутствие классового подхода к решению социальных проблем.

Во время этого визита Морено, который имел собственную клинику лечения алкоголиков, попросил показать ему аналогичное советское учреждение.

И вот Морено привели в самую приличную лечебницу (так как в большинстве из них была такая обстановка, что и непьющий запьет). Показали ему отдельные палаты, где были люди в состоянии ломки. Он смотрит, люди страшно мучаются и говорят: «Что вы делаете, вы же фашисты!» — «А что же делать?» — «Дайте ему выпить, он же хочет». — «Как, вы шутите, что ли?» — «Да нет, я не шучу, посмотрите как он мучается... У

меня клиника в несколько этажей. На верхнем этаже (чтобы тяжело было добираться) бар с легкими алкогольными напитками, у бара у меня стоит опытный психотерапевт. И мы говорим, что если уж совсем немоготу, то иди и выпей, но сперва подумай, что этим ты продлеваешь свое лечение, ведь все может пойти насмарку. Дома жена и дети ждут, на работе держат для тебя рабочее место, а ты всех сейчас подведешь. Когда больной приходит в бар, там такую же «политбеседу» с ним проводит бармен: «Ты уверен, что действительно никак не сможешь перетерпеть? Может, ты подождешь хотя бы полчаса, сначала поешь что-нибудь, попьешь сок, футбол посмотришь, хочешь, мы с тобой сыграем во что-нибудь. А потом, если не станет легче, ладно уж, я тебе налью пятьдесят граммов, но ты помнишь о том, что тебя, дома ждут жена и дети».

Конечно, такой подход спорный, но в психологии не может быть бесспорных вопросов. Многие наркологи (именно наркологи, а не психотерапевты!) считают, что подход Морено неприемлем. Однако надо признавать право других людей иметь свои взгляды, тем более таких авторитетов, как Якоб Морено.

Умер Морено 14 мая 1974 г. За свою долгую и плодотворную жизнь он получил множество титулов, наград и премий, но самой дорогой считал мемориальную доску, установленную еще в 1925 г. в маленьком австрийском городе Бад-Веслау. На ней написано: «Доктор Якоб Л. Морено. Общинный врач г. Веслау. В 1918—1925 гг. разработал здесь СОЦИОМЕТРИЮ, ГРУППОВУЮ, ТЕРАПИЮ, ПСИХОДРАМУ». Это три глобальных метода и даже направления, без которых невозможно представить современную психотерапию.

Как-то на вопрос одного журналиста о том, что нового он внес в психотерапию, Морено полушутя-полусерьезно ответил: «Улыбку».

Практикум

Освойте типичные упражнения психодрамы.

В автобусе

Участники образуют два круга — внутренний и внешний, которые стоят лицом друг у другу. Участники внутреннего круга изображают безбилетных пассажиров, а внешнего — контролеров. Они вступают в дискуссию: безбилетник приводит аргумен-

ты в свое оправдание, контролер — свои доводы. Каждый в таком диалоге так или иначе проявляет индивидуальные психологические особенности и особенности взаимодействия. После этого участники самостоятельно или с помощью руководителя анализируют поведение друг друга.

Желательно, чтобы партнеры менялись, а также чтобы каждый участник попробовал себя и в роли контролера, и в роли безбилетника.

Следует помнить, что обратившиеся к терапевту участники группы так или иначе страдают от каких-то комплексов, зажатости и неумений общаться. В процессе такого упражнения они учатся преодолевать эти комплексы.

Со стороны безбилетного пассажира они учатся преодолевать страх перед контролером и оправдывать свою позицию, договариваться. Со стороны контролера они учатся говорить «нет», отказывать в незаконной или неудобной для них просьбе (что многим трудно дается) или, напротив, приняв доводы безбилетника, учатся поступать неформально не из слабости и неумения отказать, а сознательно, осмелившись принять решение против должностной инструкции, но по-человечески поняв просителя.

В магазине

Здесь участники группы разбиваются на продавцов и покупателей и разыгрывают разные ситуации конфликтов и их разрешения, которые периодически возникают между продавцами и покупателями. Они сами вспоминают и выбирают такие типовые конфликты и разыгрывают роли. Здесь тоже важно, чтобы каждый участник сыграл и продавца, и покупателя, причем с различными членами группы.

Это упражнение, как и предыдущее, показывает и отрабатывает умения отстаивать свои интересы и идти на разумные компромиссы, без чего невозможно нормальное существование в обществе.

Семья

Один из участников группы разыгрывает сцену, типичную для его собственной семьи, предварительно распределив роли членов своей семьи между участниками группы. Игра позволяет ему лучше увидеть себя со стороны, а также объективнее оце-

нить свои проблемы и проблемы членов, своей семьи, чьи позиции в данной сцене будут отстаивать другие участники группы.

В конце, как обычно, проводится обсуждение.

Нередко это и подобные упражнения повторяются на последующих занятиях, так как участники не сразу понимают свои роли с позиции сценариста. Уточняя их роли, он одновременно уточняет и свое видение проблемы, и проблемы других членов своей семьи, а при последующем обсуждении нередко находит пути их решения.

Монолог с двойником

Здесь протагонист выходит в центр круга и старается наиболее точно прочувствовать и передать другим словами и жестами те мысли и чувства, которые испытывает в данный конкретный момент («здесь и теперь»). Через некоторое время у него за спиной встает двойник и начинает жестами и мимикой сопровождать рассказ протагониста.

Здесь тоже каждый должен побывать и в той, и в другой роли.

Заканчивается сцена всеобщим обсуждением того, насколько точно и понятно сумел выразить себя протагонист и насколько его понял *двойник*.

В процессе этого упражнения и его обсуждения каждый участник (включая зрителей) тренирует способность понимать и выражать свои и чужие чувства, что является важным условием саморазвития и взаимопонимания.

Вопросы /щя самопроверки

1. Какой вклад внес Якоб Морено в психологию и психотерапию?
2. В чем суть социометрии?
3. В чем суть психодрамы?
4. Перечислите и кратко охарактеризуйте ключевые понятия психодрамы.
5. Опишите функции режиссера в психодраме.
6. Кто такой протагонист и какова его роль в психодраме?
7. Какая роль в психодраме отводится двойнику?
8. Какие функции выполняют вспомогательные личности?
9. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные этапы проведения психодрамы.

Глава 23

Экзистенциальная психология и психотерапия

Есть только миг между прошлым и будущим.
Именно он называется жизнь.

Суть экзистенциализма

Жизнь человека имеет только тот смысл,
который он сам ей придает, и за который
несет ответственность.

Жан-Поль Сартр

Многие проводят знак равенства между *гуманистической* и *экзистенциальной* психологией, и это вполне оправдано. *Экзистенциальная психология* очень популярна последние десятилетия, особенно в творческой среде. Можно сказать, что это *квинтэссенция гуманистической психологии* и психотерапии. Напоминаю, что гуманистическое и экзистенциальное направления не противопоставляют себя другим направлениям по методам и техникам. Они лишь подчеркивают опасность теоретической схематизации человека, потому что человек уникален, неповторим и изменчив.

Можно провести аналогию с фотографией. Сфотографировали человека, и через секунду у него уже изменилось выражение лица, а мы будем всю жизнь говорить о его внешности только по этой фотографии. Поэтому гуманисты одними из первых выступили не только против теоретических схем и различных моделей, но и против тестирования и даже диагнозов. Безусловно, тестирование, психодиагностика — это достижения научной психологии, но не надо забывать, что не человек создан для теста, а тест для человека и что ни один тест не имеет стопроцентной прогностичности и может использоваться только в качестве примерно огрубленной гипотезы, которая должна уточняться.

Перейдем к ключевому термину: *экзистенция*. Его можно понимать и как *существование*, и как *сущность*. Какая разница? Для экзистенциалиста разница принципиальная. *Позитивные* (в смысле — *фактологические*) науки пытаются «запротоколировать» сущность явления (а в психологии — человека, характера, эмоции и т.п.). Экзистенциалисты считают, что это невозможно, так как все живое находится в постоянном изменении, и мы можем получить о нем лишь косвенную информацию через его проявления в динамическом процессе существования. Иными словами, внимание экзистенциалистов, в отличие от представителей других направлений, переключается с объекта на процесс (зафиксированная жизнь уже не жизнь, а фотография одного из мгновений прошедшей жизни). И пока мы эту фотографию проявляем и изучаем, думая, что изучаем жизнь, она уже не та.

Таким образом, *сущность* — это некая фиксация, а *существование* — живой, постоянно изменяющийся процесс. Этот философский подход имел важное значение и для естественных наук, но особенно он важен в психологии и психотерапии, где теоретическая схематизация, а порой даже практическая диагностика привязывает не только психолога, но клиента к «фотографии» прошлого, мешая видеть и реализовывать настоящее.

Те, кто интересуется восточной философией и соответствующими духовными практиками, наверняка заметили созвучие экзистенциализма с *даосизмом*. *Дао* — это то, что существует и не существует вечно, бесконечно, но неуловимо. С позиции западной науки это кажется какой-то заумью, но для экзистенциалиста тут все ясно. *Дао* — это же сама жизнь, которая существует, но сущность ее неуловима и объективно невыразима. Она может косвенно характеризоваться лишь ее проявлениями. Тем более это относится к тонкому душевному миру человека.

Не зря многие известные западные психологи (*Юнг, Хорни, Фромм*) серьезнейшим образом интересовались *даосизмом* и *медитационными практиками*, позволяющими если не познать истинную сущность *дао* (что невозможно), то, по крайней мере, освободиться от условных стереотипов восприятия жизни и себя, которые, возможно, и нужны для социального сосуществования, но отдаляют* нас от своей сущности.

ОСНОВЫ ЭКЗИСТЕНЦИАЛИЗМА

Откуда появилось это направление?

Видимо, оно существовало всегда, потому что об объективной непознаваемости мира говорится еще у *Сократа* («Я знаю только то, что я ничего не знаю»). Подобные размышления мы встречаем и у *Августина Блаженного*, а на Востоке у *Лао Цзы* (существование, но неуловимость *Дао*) и у многих других философов.

Однако формально *экзистенциальная философия* начинается с работ загадочного и не понятого современникам датского философа и теолога *Серена Керкьегора (1813—1855)*, прожившего короткую и трагическую жизнь в мучительных попытках философского и теологического самопознания. *Керкьегор* выступил против тенденций материалистической науки к дегуманизации человека, т. е. к попыткам описывать и анализировать его как некий материальный объект, игнорируя его неповторимую и до конца не уловимую духовную сущность.

Продолжение этого протеста мы встречаем в философских трудах и литературном творчестве *Ницше, Гуссерля, Сартра, Камю, Мартина Хайдеггера* и др. Из наиболее известных во всем мире русских экзистенциалистов — *Бердяев, Шестов, Достоевский, Лев Толстой, Чехов* и все те, кто подчеркивает несводимость уникальности человека к традиционному материалистическому анализу, к тому, что объективная психология, совершенствуя свою точность, упускает собственно человеческое (душевное) измерение личности, т. е. именно то, что отличает его от животного, пусть даже социального.

Если мы обратимся к классике, то обязательно увидим моменты экзистенциализма почти у любого выдающегося писателя. Потому что настоящий писатель работает не только с событиями, но и с внутренним миром своих героев, да и со своим собственным. Он как бы пропускает эти события через призму «живых» переживаний, которые к тому же постоянно меняются. В этом отношении для экзистенциалистов иконой является *Достоевский*. Вспомните, какие постоянные блуждания, постоянные поиски смысла, Бога, себя. Ведь именно *Достоевский*, намучившись не «неуправляемостью» души своих героев, а фактически себя самого, в отчаянии (и одновременно с восхищением!) воскликнул: «Ох и широк человек — я бы сузил».

И если *Достоевский* — это макровариант экзистенциализма, то микроварианты постоянно испытывает каждый из нас.

Разве не от нашего имени говорит Чехов: «Кажется, еще немного, еще чуть-чуть, и мы пойдем, для чего живем, для чего страдаем».

Эти моменты не уловить никакими тестами и техниками академической психологии.

Вообще, надо сказать, что экзистенциализм как философия и психология оказался продукцией и потребностью (в том числе невротической) интеллектуалов с тонкой и, как правило, неустойчивой психикой при необычайно высоких умственных способностях. Про таких говорят: «Не искусство требует жертв, а жертвы требуют искусства» (в данном случае философии или сочинительства). Такая интеллектуальная элитарность ограничила круг людей понимающих и использующих эту психотерапию, несколько «заумную» для простых людей, но необходимую для многих ищущих интеллектуалов.

Некоторые экзистенциалисты четко разделяются на религиозных (*Ясперс, Марсель, Бердяев, Шестов*) и атеистических (*Хайдеггер, Сартр, Камю*).

Деление это принципиальное, так как религиозные экзистенциалисты ищут смысл существования в Боге и свои мучения связывают именно с поиском своего уникального богопознания, а атеистические экзистенциалисты, напротив, считают, что «жизнь человека имеет только тот смысл, который он сам ей придаст», «судьба человека — это его собственный выбор» (*Жан-Поль Сартр*).

Однако большинство экзистенциальных психологов и психотерапевтов (*Ролло Мэй, Виктор Франкл* и в какой-то мере *Абрахам Маслоу*) связывают поиск человеком личного смысла существования с высшим смыслом, т. е. «на бога надейся, а сам не плошай».

Само название «экзистенциализма» стало особенно популярно после Второй мировой войны благодаря *Жан-Полю Сартру (1905—1980)* — выдающемуся драматургу, поэту, политику, философу и общественному деятелю. Многие экзистенциалисты считают, что сейчас изучать экзистенциальную психологию по *Сартру* неправильно, потому что она намного шире. Но начиналось все именно с *Сартра* и *Альбера Камю (1913—1960)* —

двух выдающихся французских философов, теоретиков и создателей произведений искусства.

Почему же данное направление возникло именно в то время? Просто в конце Второй мировой войны в Европе, в частности во Франции, все чаще и чаще вставал вопрос о смысле и бессмысленности существования. Потом эта тенденция распространилась и на Штаты. У нас в конце войны была совершенно оправданная эйфория, ощущение завершенного *гештпальта* — победы (своеобразный *катарсис* через страдания).

В Европе происходило совсем другое: у них пошатнулись незыблемые столпы. Они стали думать, насколько шаток этот мир, если такая страна, как Германия, считавшаяся альма-матер философии, наук и культуры, может превратиться буквально за два-три года в стадо фашистов. Затем появляется всеуничтожающее оружие и пр. И людям, склонным философски смотреть на мир, стало в таком мире страшно.

Если после Первой мировой войны появилось «*потерянное поколение*», которое так прекрасно описал *Эрнест Хэмингуэй*. (это были люди, разочарованно устранившиеся от участия в каких бы то ни было общественно-политических процессах), то после Второй мировой войны эстафету «бытовых экзистенциалистов» приняли *битники* и *хиппи* (одним из идеологов которых был *Эрих Фромм*), и даже *панки*, сами себя назвавшие *мусором* (англ. *punk* — мусор) (и здесь одним из вдохновителей был психолог — скандально знаменитый *Тимоти Лири*). Всех их отличает отвержение привычного (особенно для Америки) мира материальных ценностей и бездуховности, но так как они не предлагают никакой альтернативной программы, то все эти движения характеризует отношение к объективной действительности как к бессмыслице и уход в свои субъективные реальности, в том числе через алкоголь и наркотики. Они пытаются вырваться из бездуховного мира, но у них не хватает мужества остаться наедине со своей свободой выбора конкретных решений и действий, и они начинают прятаться в иллюзорную свободу.

Сартр говорит: «*Человек обречен на свободу*». Как это? Он же вроде бы всегда к ней стремился. Именно — «вроде бы»!

Вспомним знаменитую работу *Эриха Фромма* «*Бегство от свободы*». *Фромм*, психоаналитик гуманистического и экзис-

тенционального направления, пишет о том, что человек, по существу, с одной стороны, желает свободы, а с другой — ее боится. И если проследить за собой, то можно увидеть, что, получив свободу, мы стараемся сами себе ее ограничить. Кто-то из греческих философов сказал: «Человек рождается свободным, но в процессе жизни навешивает на себя обязательства, которые его тянут и сгибают до земли, в результате чего он еле доползает до гробовой доски».

Может быть, это и правильно, потому что полная свобода — это, наверное, пустота. Сейчас каждый из нас за что-то ответственен, но представьте себе полную свободу: ты никому не нужен и тебе никто не нужен — полная пустота. И незачем жить, и не для кого жить.

Но почему, по *Сартру*, человек «обречен» на свободу?

Чтобы правильно понять причину возникновения того или иного научного направления, важно учитывать *не* только ради чего оно создается, но и *против* чего.

Потому что до этого в психологии господствовали и соперничали *фрейдисты* и *бихевиористы*. Первые считали, что поведение человека запрограммировано его биологическими инстинктами, вторые — условными рефлексам. В любом случае для свободы принятия решения, а значит, и личной ответственности человека места не остается.

Как *Серен Керкьегор* выступил в XIX в. против переноса тенденций материалистического механицизма в философию, так и *Сартр*, считая *Фрейда* величайшим гением, не мог не выступить против его *психического детерминизма*, лишаящего человека свободы выбора и личной ответственности.

Тем более, что *Сартр* является не только философом, но и признанным лидером творческой интеллигенции, которая особенно болезненно реагирует на ущемление свободы личности, особенно в послевоенные годы, после фашистского тоталитаризма, который и строится на психологии «винтиков», от которых ничего не зависит.

Иногда удобней быть несвободным. Очень многие люди тяготеют свободой. Они готовы жить в страхе диктатуры, лишь бы за них все было решено, предопределено, что они не должны брать на себя ответственность. Им кажется, что взять на себя ответственность — это самое страшное, что может про-

изойти. В свое время *Бенджамин Франклин*, участник Французской революции, автор американской конституции, сказал: «Народ, который готов пожертвовать ради своей безопасности хотя бы толикой свободы, не заслуживает ни свободы, ни безопасности». Но это легко сказать, а люди есть люди и далеко не у всех хватает сил и мужества на свободу и ответственность даже за свою собственную судьбу.

Сартр определяет свободу как возможность выбора отношения к ситуации. Он считает, что объективная ситуация не сама по себе ограничивает или подавляет свободу, а лишь в той мере, в какой она переживается как ограничение. Так как препятствие определяется тем, чего мы хотим, достаточно отказать от своего стремления, и данная ситуация перестанет быть препятствием. Задача изменить не мир, а свое отношение к нему.

Свобода (по Сартру) обеспечена только выбором цели и не нуждается в достижении последней. Целеполагание важнее достижения, поэтому человек, идущий всю жизнь к объективно недостижимой (Коммунизм, Царство Небесное), но несомненной для него цели, — более «целостен» и счастлив.

Сартр утверждает, что сам человек — единственный источник, критерий и цель нравственности. Моральные и прочие ценности не объективны. «*Бытие ценностей держится на мне*». Основополагающий критерий нравственности — *аутентичность* — соответствие сознания человека, его собственному «подлинному» сознанию (объективная самооценка и исходящая из нее собственная система отношений).

Мораль *Сартра* знает одну-единственную обязанность — «готовность честно сознаться и отвечать за все». Любые формы социального существования, подчинение «диктатуре публичности» для *Сартра* являются не *аутентичными* (не соответствующими истинной сущности индивида). Напомним, что *бихевиорист Б. Скиннер*, напротив, считал, что все проблемы индивидов и общества в целом именно из-за эгоизма людей, не желающих или не способных адаптироваться к требованиям и функционированию социума.

Сартр преклоняется перед *Фрейдом*, но считает (как и Ролло Мэй), что психоанализ надо обогащать элементами постоянной *текуести* и не загонять человека в схемы. Хотя, как

признает видный экзистенциальный психотерапевт *Людвиг Бин-евангер*, долго друживший с *Фрейдом*, сам Фрейд как практикующий терапевт был значительно шире и глубже психоаналитических схем.

Еще одно принципиальное положение экзистенциализма — *единство объекта и субъекта*. Поясню.

Еще Фейербах говорил: «Думайте не как философ, а как живое существо». Тем более это нужно отнести к психологам и психотерапевтам. Мы очень часто думаем как философы, забывая, что реальность воспринимается и осмысливается через призму нашего внутреннего и постоянно изменяющегося мира. Между воспринимающим и воспринимаемым нет резкой границы, объект и субъект восприятия как бы вливаются друг в друга и объективного восприятия (с позиции материалистической психологии) не получается, оно искажено взаимопроникновением наблюдателя и наблюдаемого (человека или явления), психотерапевта и клиента (это весьма близко к *трансферу* по Фрейду). Поэтому ***при оценке -клиента и его проблемы надо делать поправку на субъективизм нашего восприятия, на то, что в процессе взаимодействия с вами клиент не совсем тот, что без вас или при взаимодействии с другими.***

Экзистенциализм — стремление к учёту почти неуловимо-го «чуть-чуть». А стоит ли из-за какого-то «чуть-чуть» создавать целое направление. Стоит! Так как наша трагедия именно в том, что близкий человек *не совсем* меня понимает. Если мы с кем-то *совершенно* друг друга не понимаем, то не страдаем, нам просто говорить с таким человеком не о чем. Мы страдаем от «чуть-чуть недопонимания». А это «чуть-чуть», которое не «схватить» ни одной, психологической техникой, может оказаться для нас самой главной в жизни проблемой. Вот об этом и напоминают экзистенциалисты.

Холистический подход в психотерапии включает в себя экзистенциальный. Это не наше изобретение, просто дело в том, что любая философская позиция, если это здравая позиция, *холистична*, т. е. понимает все целостно и во взаимодействии, а не выдергивает какие-то детали для «подгонки» их под свои теории.

Холизм предполагает и *религиозное чувство* (не суженное до конкретной конфессии). Это ощущение целостности жизни,

которая без этого как бы расщеплена. Идея *холизма*, *Бога*, *высшего разума*, *вселенской любви* объединяет расщепленный мир, оказываясь живительным раствором, но одновременно напоминает о том, что этот мир живой, а значит, постоянно текущий и изменяющийся как в целом, так и в каждом своем элементе и проявлении (*экзистенции*).

Согласитесь, бывает момент, когда теряется связующий раствор любви и образуется пустота.

У *Фридриха Вильгельма Ницше (1844—1900)*, который является типичным философом-экзистенциалистом, есть прекрасное философское стихотворение:

..дай отстояться вину.
Гордое сердце в плену.
Крепче запутай тенета.
Ум твой тогда воспарит,
Будет весь мир позабыт,
Будут далеко заботы.
Сердце не любит свободы.
Рабство от самой природы
Сердцу в награду дано.
Выпусти сердце на волю —
Ум проклянет свою долю,
Жизнью порвется звено.

Была любовь — мучился. Сейчас нет любви, вроде не мучаюсь, свободен, но появилась пустота. Работаю, гуляю, встречаюсь с друзьями, но все как бы в пустоте. Поэтому Сартр говорит сначала, казалось бы, печальную фразу: «Жизнь не имеет никакого смысла...», а заканчивает ее позитивно: «...кроме того, который ты сам ей придашь». Если сочтешь свою жизнь осмысленной — она будет осмысленной, а если бессмысленной — она и будет у тебя бессмысленной. Это в твоей власти, но нужна *Воля*.

Воля — вот еще одно из ключевых понятий экзистенциализма. Начинается это с *Артура Шопенгауэра (1788—1860)*. Основной труд *Шопенгауэра* называется «Мир как *воля и представление*», безусловно, близок экзистенциализму. Суть в том, что я могу наделить жизнь смыслом и представить ее так, как мне надо, если у меня есть воля. Во власти человека не только сконструировать свое представление о себе и мире, но даже материализовать, внушив другим. И здесь мы имеем положительные примеры такой материализации идей и представлений

в виде религий. Воля одного или нескольких людей может превратить виртуальную реальность в материальную, по крайней мере, по эффекту психологического воздействия *«По вере вашей воздастся вам»*. Иными словами, экзистенциалисты, признавая неуловимость реального бытия, в то же время признают реальность воздействия наших представлений и возможность волевого управления ими.

Экзистенциалисты много говорят о важности *осознания своего существования*, чего, как правило, не происходит. У нас будущее перескакивает в прошлое, а настоящий момент оказывается где-то в стороне. *«Миг между прошлым и будущим называется жизнь»* — это очень правильно. А мы этот миг проскакиваем. Только в экстремальных ситуациях возникает ощущение *экзистенции* — подлинного существования (*аутентичности*). Как у Лермонтова про парус:

...а он мятежный ищет бури,
как будто в буре есть покой.

Так 15-летний поэт пишет о своей мятущейся душе, предсказывая свою судьбу, в которой он будет вечно искать «покоя в бурях». Именно экстремальные мгновения позволяют ощутить свою *аутентичность*. *Аутентичность* — одно из ключевых понятий экзистенциальной психологии. Это как бы свобода быть самим собой. Мы ощущаем *аутентичность* в минуты горя, в минуты восторга, оргазма (как пика любви, а не «лишь бы секса») и пр., когда освобождаемся от всех масок. Здесь проявляется наша сущность, мы ее можем прочувствовать.

В практике работы с клиентом можно попросить его закрыть глаза, расслабиться (с помощью аутотренинга) и попытаться восстановить в памяти какие-то особенно радостные или даже горестные события, проиграть их, попытаться почувствовать здесь и сейчас то, что он чувствовал тогда, ощутить свою истинную сущность. В дальнейшем надо стараться с помощью *имаго-терапии* и различных *медитативных техник* как можно чаще возвращаться к этим ощущениям (подлинного себя), продлевать их, закреплять, переносить в другие сферы жизни, как бы душевно выпрямляться, отвоевывая пространство истинной жизни от самообманов.

Сартр говорит: *«Неподлинно существующий человек пребывает в дурной вере, у него нечистая совесть»* (так как он

перекладывает ответственность за свои поступки на природные, социально-экономические и другие причины. — А.Р.). *«Подлинное (аутентичное) существование* означает осознание индивидом своей жизненной ситуации и принятия ответственного отношения к ней». *«Пользуясь свободой, стань самим собой»*, — говорит Сартр. Не правда ли, близко к Фрейдю: *«Поймите себя, не лгите себе и вы станете свободны»*.

Экзистенциалисты считают, что именно *ощущение близости смерти* обостряет восприятие жизни и объективизирует оценку нами наших проблем и нас самих.

Практически каждый из вас когда-то прошел по лезвию бритвы: кого-то в последний момент спасли от аппендицита, кто-то в автокатастрофе чудом остался жив или пережил это за любимого человека. Обратите внимание, что именно в эту секунду идет чистое восприятие жизни, нет сожаления о прошлом, нет тревог о будущем. Именно в эту экстремальную секунду человек живет, находится как бы внутри самой жизни, сливается с ней, а не наблюдает ее со стороны через искажающий бинокль своих психологических стереотипов, страхов и комплексов.

Отношение к смерти занимает важное место в экзистенциальной психологии и психотерапии. Известный американский психотерапевт, психиатр *Фейтон*, признался, что на протяжении нескольких лет допускал непростительную ошибку, уводя умирающих людей от мысли о смерти, а оказывается, надо было наоборот с ними об этом говорить, потому что эти люди все равно не могут уйти от мыслей о смерти и лучше дать им возможность выговариваться на эту тему и обсуждать ее с другими, чем оставаться с ней наедине.

Тему смерти можно и нужно затрагивать в философских беседах с людьми, которым она пока не угрожает, им еще жить да жить, а они уже отравляют себе жизнь мыслями о ней. В этих случаях может быть использована, например, такая философская беседа.

«Когда человек спит, мы говорим: «Не будите его, ему хорошо». А если мы узнаем, что это вечный сон, то испытываем ужас. Получается нелогично. По существу, мы боимся не смерти, а ранней смерти. И держимся за эту жизнь именно потому, что она временна. Если бы нам объявили с завтрашнего

дня вечную жизнь с возможностью самоубийства, конечно, количество самоубийств резко возросло бы.

По существу, мы боимся не смерти вообще, а ранней смерти, когда чувствуем, что жизненная программа неестественно прервана, гештальт не завершен. Те из вас, кому посчастливилось иметь родственников, которые прожили до ста или, по крайней мере, за девяносто лет, согласятся, что эти люди уходили из жизни как на заслуженный отдых. И у их родственников совсем другое психологическое состояние, чем когда говорят: «Еще жить бы да жить».

Таким образом, получается, что мечты о вечной жизни бессмысленны, и если бы такая мечта осуществилась — это была бы пытка хуже не придумаешь. Нам нужна долгая и здоровая (или, по крайней мере, не отягощающая себя и других) жизнь. А это в нашей власти, потому что посмотрите, как мы издеваемся над своим здоровьем — едим всухомятку, нервничаем по пустякам — и все равно, если ничего не случится, семьдесят лет проживем. А если явного невежества изо дня в день по отношению к своему здоровью не совершать, то можно намного дольше».

Ну а если уж тема смерти рассматривается при ее неминуемом приближении, то и здесь (а может быть, особенно здесь) умные, философские, а не слезливо утешительные беседы о смерти «работают», в значительной мере снижая травматизм темы и повышая качество оставшейся жизни, заставляя лучше ценить ее, реалистично планировать и завершить необходимые дела, рассчитаться с долгами перед людьми и Богом, а фактически — перед своей совестью.

Нет, не все равно, с какой совестью человек завершает свой земной путь. И это рано или поздно поймут все, но некоторые мучительно поздно. Вот это «мучительно поздно» и пытается предотвратить экзистенциальный психотерапевт.

В заключение мне хотелось бы добавить, что экзистенциальный подход может быть применен не только при анализе и философском «смягчении» душевных страданий, но и, напротив, для получения максимального удовольствия от жизни, когда вы развиваете способность наслаждаться каждым ее проявлением: видами, звуками и запахами природы; как изысканной, так и самой простой пищей; ощущениями собственного

тела в покое и в любом движении, не говоря уже о «вершинных (экстатических) переживаниях» религиозности, любви, восхищении произведениями искусства и т.п. (по А. Маслоу).

Такое отношение к жизни, как постоянное благодарение за свое существование (которого могло и не быть!), можно назвать *гурманизмом*.

Развивайте его под девизом: «Счастье — это отсутствие несчастья» и стремитесь жить приятно и полезно, так как одно без другого непростительно обедняет вашу единственную и неповторимую жизнь.

СПРАВКА.

Информация из «Психотерапевтической энциклопедии» (СПб., 1998).

Экзистенциальная психотерапия (от позднелат. *existentia* — существование) — собирательное понятие психотерапевтических подходов с упором на «свободную волю», свободное развитие личности, осознание ответственности человека за формирование собственного внутреннего мира и выбор жизненного пути.

Родство с экзистенциальной философией XX в., возникшей из потрясений и разочарований после двух войн. Первым идейным истоком считается учение Керкьегора — феноменология — философия жизни.

Религиозные экзистенциалисты: Ясперс, Марсель, Бердяев, Шестов.

Атеистические экзистенциалисты: Хайдеггер, Сартр, Камю.

Центральное понятие: экзистенция — человеческое существование как нерасчлененная целостность объекта и субъекта.

Основные проявления человеческой экзистенции — страх, решимость, совесть, любовь. Все проявления определяются через смерть — человек прозревает свою экзистенцию в пограничных и экстремальных состояниях (борьба, страдание, смерть). Постигая свою экзистенцию, человек обретает свободу, которая и есть выбор своей сущности.

Границы экзистенциальной психотерапии точно не определены. В узком смысле — это экзистенциальный анализ *Виктора Франкла* (1961), или логотерапия. Выделяют экзистенциально-гуманистическое направление (*Ролло Мэй* и др.).

В более широком смысле экзистенциальная психотерапия — гуманистическое направление психотерапии в целом.

Часто в экзистенциальную психотерапию включают *дизайн-анализ* (анализ бытия и существования в нем) *Бинсвангера*.

Разрабатываются современные подходы в рамках экзистенциальной психотерапии, которые включают индивидуальные и групповые, лечебные и коррекционные технологии.

Вопросы для самопроверки

1. Что такое экзистенциализм?
2. Назовите известных экзистенциалистов.
3. Основные положения экзистенциализма.
4. В чем экзистенциалисты «обвиняют» психоаналитиков и бихевиористов? Что они им противопоставляют?
5. В чем сущность экзистенциализма Ж.-П. Сартра?
6. С какими понятиями работают экзистенциальные психотерапевты?
7. Как экзистенциалисты понимают взаимосвязь Свободы, Ответственности и Тревожности?
8. Как экзистенциалисты относятся к Смерти (Небытию)?
9. Покажите возможности экзистенциального подхода в повышении качества жизни и ее восприятия.
10. Что такое «гуманизм»?
11. Назовите наиболее известных экзистенциальных психотерапевтов.

Глава 24

Экзистенциальное консультирование Р. Мэя

Ролло Мэй родился в 1909 г. штате Огайо (США) в многодетной семье. Родителей он вспоминает как людей не «отягощенных» культурой и не озабоченных тем, чтобы дать детям хорошее образование.

Отсутствие близости с родителями мальчик компенсировал единением с природой, проводя много времени у реки. Может, тогда и возникло у него ощущение, что жизнь — это река, в которую «нельзя войти дважды», потому что каждое мгновение она меняется, а значит, и изучение жизни и людей должно обязательно учитывать этот факт постоянных, но не всегда уловимых изменений. Одиночество способствовало и тому, что он увлекся литературой, а любовь к природе добавила увлечение живописью, которой он овладел профессионально и даже попутешествовал как свободный художник по Европе.

Видимо, профессия свободного художника наиболее соответствовала его потребности в свободе и смене впечатлений. Но через два года таких занятий у него произошел нервный срыв. Да, свобода не каждому по силам, она возлагает ответственность за собственную судьбу и требует постоянного принятия собственных решений: от мелких (встать пораньше или еще подремать, пойти туда или сюда, начать новую картину или продолжить старую) до глобальных судьбоносных решений. Такая ответственность перед собой неизбежно (как укажет потом *Ролло Мэй*) порождает тревожность и неуверенность в правильности принимаемых решений. Он считал, что такая *тревожность (озабоченность)* — нормальная «нагрузка» к свободе, но у многих эта тревожность становится постоянной и чрезмерной, перевешивая по своим отрицательным последствиям преимущества, получаемые от свободы. Такую *чрезмерную тревожность* он считал *невротической*.

Вспомните работу *Эриха Фромма «Бегство от свободы»*. Одним из заблуждений экзистенциалистов, большинство из которых представители творческой интеллигенции (для которых свобода жизни и творчества необходимы, несмотря на все их психологические издержки), считается, что свобода выбора необходима *каждому* человеку для его психического здоровья.

Вот в том, что «каждому» — можно усомниться. Опыт политики показывает, что большинство людей стремится уклониться от индивидуальной ответственности (т. е. свободы в принятии решений), на этом и строится периодическое возникновение тоталитарных режимов, привлекательных для обывателя именно позицией «пусть начальство думает», «инициатива наказуема», «что мне — больше всех надо» и т.п. И в этом нельзя винить людей, надо понять, что такой психотип очень распространен, и, кстати, процент психических заболеваний среди таких людей куда меньше, чем у представителей свободных профессий.

Ролло Мэй не выдержал ответственности перед свободой. Я уверен, что нервный срыв, который случился у Мэя через два года свободного творчества, был вызван не перегрузкой живописью, чтением и путешествиями, а тем, что он сам убежал в эту перегрузку от ответственности перед постоянной свободой выбора, и главным был выбор своего окончательного предназначения.

Это отягощалось очень чувствительной психикой, возможно, с отягощенной наследственностью. И хотя он об этом не пишет прямо, известно, что его сестра страдала психозами, а мать он характеризовал как «кошку без тормозов» (здесь важнее слово «без тормозов», что может говорить о психической неустойчивости).

Итак, после странствий по странам, по профессиям и по собственной мятущейся душе *Ролло Мэй* пришел к настолько серьезному нервному срыву и внутреннему опустошению, что две недели не вставал с постели.

Этот факт еще раз напоминает наше положение о важности учета личных проблем автора в правильном понимании созданного им психологического или психотерапевтического направления.

Как и основатель экзистенциализма *Серен Керкьегор*, он создает свой научный подход в мучительном поиске света в

конце туннеля собственной души. Он пытается найти ответ, изучая различные направления психологии и психотерапии. Но ни одно из них не удовлетворяет его полностью.

Можно сказать, что продолжается мучительный процесс поиска не только жизненного смысла или облегчения страданий, но и психологических подходов, способных помочь в этом. Этот безуспешный поиск заставил *Мэя* начать прислушиваться к собственному внутреннему голосу, который говорил, казалось, о чем-то абстрактном — о *душе и красоте*. *Ролло Мэй* пишет: «*Выглядело так, как будто этому голосу понадобилось уничтожить весь мой предыдущий образ жизни для того, чтобы быть услышанным*».

Прислушиваясь к этому голосу, а точнее, к новым духовным ориентирам, *Мэй* не оставляет попыток найти ответы и в научной психологии и психотерапии. И здесь ему выпадает удача — он попадает на летний семинар к самому *Альфреду Адлеру*, который производит на него неизгладимое впечатление менее сложными, чем у *Фрейда*, и более социально ориентированными подходами к человеческой природе.

Мэй начинает профессионально изучать психологию, одновременно по зову внутреннего голоса продолжая поиск освобождения (а фактически спасения) души. Он поступает в семинарию Теологического общества, чтобы стать священником, знакомится с выдающимся *теологическим философом Паулем Тиллихом*, который помогает ему гармонично соединить теологические и психологические искания.

Получив степень *магистра богословия*, *Мэй* в течение двух лет занимался пасторским служением, но, будучи к этому времени профессиональным психологом, считал, что может принести людям больше пользы, полностью перейдя на должность психолога-консультанта.

Мэй решил, что конфессиональная ограниченность священнослужителя не позволяет ему оказывать помощь представителям другим конфессий и атеистам. К тому же неизбежное в религии понятие греха как причины болезней противоречит профессиональному подходу психолога-консультанта, который должен принимать клиента без оценочных суждений, а таким, какой он есть.

Дело в том, что в США и многих западных странах очень строго следят за соблюдением должностных характеристик. По

отношению к психотерапевту там указан запрет на какую-либо дискриминацию клиентов по религиозным, национальным и моральным признакам — вы должны его принять таким, какой он есть, и не морализировать, а помогать ему в решении его психологической проблемы научными методами. При этом надо сказать, что, отойдя от официального пасторского суждения, *Мэй* не только не уменьшил внимания к духовно-теологическим проблемам, но расширил свои подходы, которые неизбежно ограничиваются канонами каждой конкретной конфессии.

Одновременно он решает углубиться в психоанализ и поступает в Институт психиатрии, психоанализа и психологии Уильяма Аласона Уайта, где встречается со знаменитым *Гарри Стэк Саяливаном*, у которого очень много заимствует для практики психотерапевтической работы, особенно его романтический взгляд на психотерапевтический процесс как увлекательное путешествие в тайны чужой психологии, способное обогатить и пациента, и психотерапевта. После этого Мэю удается познакомиться и с *Эрихом Фроммом*, чьи взгляды, безусловно близкие экзистенциализму, нашли конкретное воплощение в формирующейся экзистенциальной психотерапии самого *Мэя*.

Мы видим, что *Мэю* на этапе его профессионального становления как психолога, психотерапевта и психиатра очень повезло со встречами с наиболее выдающимися психологами, психотерапевтами и психиатрами того времени. И все же, несмотря на прекрасную профессиональную подготовку, *Мэй* мог и не стать выдающимся экзистенциальным психотерапевтом, если бы не личная трагедия. ‘

У него был обнаружен туберкулез в той стадии, которая в то время была практически неизлечима, и *Мэй* прожил около двух лет с мыслями о смерти и одновременно с надеждой на чудо.

Научившись прислушиваться к своему телу, он понял, что излечение — активный, а не пассивный процесс — важна установка пациента на постоянную борьбу за выздоровление. Эта установка стала одним из главных принципов его психотерапии. Он был уверен, что здоровье как тела, так и психики может быть восстановлено даже в крайне тяжелых случаях. Однако это может быть достигнуто только напряженной внутренней

работой, направленной на выявление мощных потенциалов бессознательного и их сознательного привлечения к борьбе за выздоровление. При этом основная роль отводится самому пациенту, его активному самопознанию, которое психотерапевт должен всячески стимулировать, но не подменять готовыми рецептами.

Мэй оставил много известных книг, написанных не сухим научным, а талантливым литературным языком с живыми примерами. Одна из первых была одновременно его докторской диссертацией и называлась «*Смысл тревоги*» (1950). Тема взаимосвязи «свободы-ответственности-тревожности» осталась магистральной на протяжении всей жизни и деятельности автора. Затем появилась «*Человек в поисках себя*» (1953). Но особое внимание профессионалов и просто читателей привлекла его работа «*Любовь и воля*» (1969), получившая премию за эрудицию в области наук о человеке.

Он читал лекции во многих престижных университетах (включая Гарвард и Принстон), возглавлял научные и общественные ассоциации, успешно вел личную практику, прожил долгую и продуктивную жизнь и скончался в возрасте 85 лет 22 октября 1994 г.

Кратко рассмотрим **основные положения** экзистенциальной психотерапии Ролло Мэя.

Как мы уже говорили, термин *экзистенция* толкуется и как *сущность*, и как *существование*.

Ролло Мэй, как и другие психологи-экзистенциалисты, считал, что науки о человеке пытаются рассматривать его сущность как нечто фиксированное, тогда как на самом деле жизнь это не фиксированный объект, а процесс, что именно существование есть реальное проявление сущности, рост и перемены важнее, чем «фотографии» устойчивых характеристик личности.

Жизнь — «кино», а не набор фотографий. Так же как река — это не фотография реки, а живой, постоянно меняющийся поток, и никому в голову не придет считать, что щепка, которую вы видели на фотографии реки, так и находится на том же месте.

Конечно, легче работать с тестами, фиксированными понятиями и диагнозами, и наверное, полностью отказываться от

них не следует, но при этом важно помнить, что все эти определения условны и сама личность человека ускользает сквозь них как вода сквозь пальцы.

При этом надо помнить, что многие клиенты и пациенты сами зафиксировались на каких-то неподвижных определениях себя и жизни и этим ограничили свой личностный рост и возможности самореализации, что и является главной причиной их неврозов и нерешаемости самых различных проблем.

Мэй не «высасывал из пальца» свою теорию, она естественно формировалась и корректировалась в процессе его опыта как психолога-клинициста, психотерапевта и психиатра.

Мэй считал признаком недостаточного душевного здоровья то, что многим людям не хватает мужества реально взглянуть на себя и свое предназначение, и они прячутся от ответственности за свою судьбу в надуманные ограничения собственной свободы. Они сами убеждают себя в том, что от них мало что зависит, и сами же мучаются от своей *нереализованности*.

Признаком душевного здоровья является противоположное стремление — к максимальной реализации себя в реальных, а не надуманных пределах биологических и социальных возможностей с учетом постоянной динамики жизненных процессов и обстоятельств.

Такое важное для экзистенциалистов понятие, как *смерть* (*небытие*), парализует безвольного человека, еще на значительном расстоянии (как удав кролика) лишая его радостей жизни постоянной тревогой. Человек с душевным здоровьем принимает смерть как неизбежность и редко вспоминает о ней, отдаваясь жизни.

Именно *отношение к смерти* во многом определяет душевное здоровье личности, качество жизни и существенно влияет не только на психическое, но и на физическое здоровье. С этим, как мы уже говорили, *Мэй* столкнулся сам, балансируя два года на грани жизни и смерти от тяжелой формы туберкулеза, которая в те годы практически не излечивалась. Он убедился на собственном примере и наблюдая за окружающими, что люди с упорной надеждой выздоравливали, а пессимисты умирали. (Практически к такому же выводу пришел другой выдающийся *экзистенциальный психотерапевт Виктор Франкл*, убедившись в этом в невыносимых условиях фашист-

ских концлагерей — люди с несломленным духом выживали, а физически более здоровые, но слабые духом — погибали.)

Мэй в своих терапевтических подходах опирается на отношения пациента (клиента) к следующим экзистенциальным (сущестным) основам бытия:

- *небытие* (отношение к смерти);
- *тревога* (виды и причины тревожности);
- *вина* (виды и причины чувства вины).

По мнению экзистенциалистов, отношение к этим понятиям является важнейшим для человека и в конечном счете характеризующим его как уникальную личность. И поэтому экзистенциальная терапия строится на выявлении, разъяснении и коррекции этих индивидуальных для каждого отношений.

Нельзя не согласиться с *Мэем* в том, что эти понятия и отношения действительно очень важны для человека, его характеристики и психокоррекции и что другие направления психотерапии (*психоаналитическое* и *бихевиориальное*) не уделяют им должного внимания, упрощенно объясняя сложнейшие душевные состояния или диктатурой инстинктов, или сформировавшимися условными рефлексам, считая такое материалистическое толкование прогрессом психологии как объективной науки.

На это можно ответить словами *Андрея Вознесенского* (прекрасного знатока экзистенциализма):

Мы не вещи с аукциона,
Я — Андрей, не «Имярек».
Все прогрессы реакционны,
Если рушится человек.

Рушится тонкая духовность, которую объективная психология не учитывает как не поддающуюся точному измерению. Именно об этом напоминают *РОЛЛО Мэй* и *Виктор Франкл*, не отрицающие достижения точных наук и прекрасно владеющие и *психоаналитическими*, и *бихевиориальными* теориями и техниками. Но человек-то никак не хочет укладываться в них, да еще все время меняется в своих состояниях и настроениях. Прямо по *Достоевскому*: «*Ох и широк человек — я бы сузил*». Вот человек и пытается сузить самого себя, чтобы спрятаться от тревог и мучений, а они от этого только возрастают.

Экзистенциалисты не заявляют, что могут решить эти проблемы, не решаемые другими психологами, но ставят вопро-

сы, от решения которых все равно никуда не деться, потому что человек в отличие от животных мучается именно экзистенциальными проблемами.

Как Мэй характеризует основные экзистенциальные понятия?

НЕБЫТИЕ (Смерть).

Мэй пишет: «...смерть... единственный не относительный, но абсолютный факт нашей жизни, и мое осознание этого факта придает моему существованию и всему, что я делаю ежечасно, качество абсолютности... Жизнь становится более важной, более значительной перед лицом возможной смерти».

Невротическое же отношение к смерти (которой все равно не избежать) характеризуется тем, что «мы боимся небытия и оттого комкаем бытие. Страх смерти часто вынуждает нас жить так, что мы постоянно защищаемся от него, тем самым получая от жизни меньше, чем могли бы получить, спокойно признавая исход нашего существования... Мы пытаемся уйти от страха небытия, замутняя свое самосознание и отрицая свою индивидуальность, но такой выбор оставляет нас с чувством отчаяния и пустоты».

Иными словами, страх смерти (которая еще неизвестно когда наступит) лишает нас полноты и радости жизни (которая проходит мимо именно сейчас!).

Работа с этим понятием включает трудную философскую коррекцию отношений к неизбежности *небытия*: от панического ухода в сужение картины своей жизни (как страус, прячущий голову под крыло) до принятия этого факта как долга перед самим собой и другими наиболее полно прожить отведенный отрезок жизни. Помните пословицу: «Герой умирает один раз, а трус тысячи раз» (т. е. живет в состоянии невротической тревоги, которая может *камуфлироваться* под постоянное недовольство людьми, обстоятельствами, а в конечном итоге самим собой именно за неполнокровную и трусливую жизнь).

ТРЕВОГА (Тревожность).

Мэй первым указал, что **высокая тревожность не обязательно является признаком невроза**. Он разделил тревожность на *нормальную* и *невротическую*.

Нормальная тревожность держит нас как бы в состоянии бдительности и ответственности (озабоченности). Мэй вслед за

Керкьегером считал, что осознание человеком свободы выбора повышает у него чувство ответственности, которое в свою очередь неизбежно вызывает тревожность-озабоченность за эту ответственность выбора.

Невротическая тревожность — чрезмерная озабоченность, которая не выполняет (или перевыполняет) функцию бдительности, а напротив, связана со страхом личной ответственности и стремлением уйти от нее, а значит, и от свободы выбора.

Как и в случае с *небытием*, здесь основной формой работы является *рациональная психотерапия*, т. е. разъяснение различий между *нормальной тревогой* (которую не надо считать признаком своего нездоровья, а «поблагодарить» за бдительность) и *невротической тревогой*, мешающей деятельности и самочувствию.

Это не только не исключает, но делает целесообразным обучение клиента различным двигательным и медитативным техникам снижения тревожности путем переключения на активную деятельность или путем релаксации.

ВИНА.

Мэй рассматривает *два вида чувства вины, связанных с удовлетворением или неудовлетворением экзистенциальной потребности в свободе.*

Отказываясь от свободы выбора из-за страха принятия ответственности, я испытываю чувство вины, мучаюсь, думая о своей нереализованности и упущенных возможностях. Однако, выбирая путь свободы и личной ответственности, я неизбежно обретаю определенную независимость от тех, кто до сих пор принимал за меня решения и могу при этом также испытывать чувство вины. Например, я могу понять, что пора покинуть родительский дом и ехать в другой город для реализации своей личности в учебе, работе, в семейной жизни. Как правило, такое решение сопровождается чувством вины.

Мать может понимать, что своей опекой и неправильной любовью она все более способствует слабостям дочери, которая становится несамостоятельной неврастеничкой или слабостям сына к алкоголю, уклонению от работы и т.д. Она чувствует при этом свою вину, но если она откажется потакать им, то будет чувствовать свою вину и за это.

Здесь *Мэй* также делает ставку на терпеливую рациональную терапию, показывающую, что у *совестливого человека неизбежно присутствует определенное чувство вины*, но он должен выбрать, какая позиция является более здоровой и ведущей к положительным, а не усугубляющимся последствиям.

Аналогичными убеждениями надо стараться освободить человека от так называемой *экзистенциальной («вселенской») вины*. Хэмингуэй, писал, что «настоящий человек чувствует вину за любую несправедливость, где бы и когда она ни произошла». Примерно о том же духе, особенно по отношению к «загадочной русской душе», говорит Достоевский в своей знаменитой «пушкинской» речи: «...русскому человеку мало личного счастья, ему подавай всемирного...» Это чувство мы замечаем у религиозных людей, у подвижников, у многих социалистов. К сожалению, именно *экзистенциальность* (т. е. неустрашимость) такого чувства вины не позволяет вовремя остановиться, и мы начинаем принудительно «осчастливливать» ближних и дальних с убеждением, что приносим себя в жертву им, а фактически их приносим в жертву своему *невротическому чувству экзистенциальной вины*. Во многих семьях такое «самопожертвование» становится невыносимой тиранией, т. е. все самое хорошее, когда становится «*чересчур*», идет во вред себе и другим.

Иногда невротика даже легче спрятаться в чувство вины, чем предпринимать конкретные шаги по исправлению положения или занятию другими делами и мыслями. Очень важно тактично объяснить, что такие (часто неосознанные) «хитрости» лишь усугубляют невроз и тревожность чувством другой вины — за бездеятельность и нереализацию своего потенциала.

Именно *Ролло Мэй* (вслед за *Карлом Роджерсом*) внес решающий теоретический и практический вклад в становление *психологического консультирования* как полноправной научно-психологической специальности. Здесь *Мэй* смог органично объединить подходы двух своих основных профессий: *пастора* и *психотерапевта*.

Пасторское служение несколько отличается от работы священнослужителей в других конфессиях даже в пределах христианства. Например, по отношению к православию и по отношению к католицизму оно является менее авторитарным.

Пастор находится в равном с вами положении, он является именно консультантом: с ним можно советоваться, обсуждать что-либо, в том числе религиозные тексты, которые не поощряется самостоятельно толковать и в католицизме, и в православии. Стиль работы пастора — консультативный, не поучающий, близок к *гуманистической* и особенно к *экзистенциальной психотерапии*. Поэтому эти две профессии Ролло Мэя (психотерапевт и пастор) не входили в противоречие друг с другом.

В дальнейшем, как мы уже говорили, *Мэй* все же ушел полностью из пасторского служения в экзистенциальную терапию и консультирование, продолжая очень трепетно относиться к религии. Более того, он доказывал, что Фрейд, называя религиозность невротом, имел в виду не любую, а именно невротическую религиозность, в которую прячутся от личной ответственности за свою судьбу или как в *сублимацию* вместо реальной деятельности.

Теперь перейдем к сути разработанного Ролло Мэем подхода к *психотерапии* и *экзистенциальному консультированию*. В чем между ними различие? Ролло Мэй считал, что ***психотерапевт не обязан быть консультантом, но консультант обязательно должен знать основы психотерапии.***

Чем отличается психотерапия от консультирования? У нас подчас это плохо различается, потому что у нас психотерапией называют то, что в действительности является консультированием, а консультирование вообще сводится к бытовым (непрофессиональным) советам.

Нельзя полагать, что психотерапия это что-то серьезное, а консультирование — нет. Психологическим консультированием овладеть можно быстрее и процесс может идти быстрее, но все равно культура в этом вопросе требуется хотя бы для того, чтобы не влезать не в свою зону деятельности, а направить к другому специалисту.

Какие же моменты существенны для психологического консультирования? Здесь лишнего *общего с психотерапией*.

Первый момент — вы должны составить себе портрет того человека, с которым вы общаетесь, кто пришел к вам на консультирование. Здесь помогает определенное чтение характера по тому, как он вошел в кабинет, как одет, как сел, как пожал руку и т.д. Но может присутствовать завуалированность харак-

тера. Завуалированность бывает, когда человек защищает себя перед собой же и выдает себя именно тем, что некоторым «чересчур». Он входит чересчур уверенной походкой, он жмет руку крепче, чем надо, начинает говорить громче и т.п. Иными словами, «чересчур» сигнализирует о том, что клиент боится обнаружить отсутствие того качества, которое он нам слишком демонстрирует: уверенность, скромность, преданность, честность и т.п.

Зачем он это делает? Он думает, что если покажет себя истинного, то, наверное, это будет недостаточно интересно и красиво. Надо дать ему понять, что он интересен именно своей естественностью, так как она неповторима и многогранна, а любые маски так или иначе одномерны и карикатурны. Усилите свои доводы ссылкой на мнение *Сартра* («Неаутентичный человек живет в дурной вере, у него нечистая совесть») и *Фрейда* («Поймите себя, примите себя, и вы почувствуете себя свободным,»).

Мэй считает, что психолог-консультант должен быть не менее чем на семьдесят процентов слушателем и только в оставшееся время времени говорить, потому что человеку очень важно высказаться, выговориться, а консультанту с позиции «участливого слушателя» легче составить о нем правильное впечатление. Но для того, чтобы клиент захотел вам выговориться «до конца и без утайки», у вас **все время** должно быть лицо человека, которому *действительно интересно* то, что вам рассказывают. **Психолог-консультант экзистенциально-гуманистического направления не должен перехватывать инициативу, потому что невротик только этого и ждет и с удовольствием отдаст ее вам вместе с ответственностью за свою проблему.**

Выговаривание клиента в консультировании называется *исповедь* и имеет *катарсическое* значение. Вы знаете, что такое *катарсис* по Аристотелю — это очищение через страдание, через переживание. Мэй считает, что, если человек просто выговорится по наиболее проблеме сочувствующему и понимающему слушателю, он уже почувствует облегчение.

(Родители, запомните, что и вашим детям нужны не столько ценные указания, сколько возможность выговориться, облегчить душу, и если они не получают эту возможность с

вами, то не удивляйтесь, что они найдут других слушателей, и возможно, небезопасных.)

Выслушивая клиента, вы должны приучить себя не только во взгляде, но и в мыслях ни в коем случае не высказывать осуждения. Это смущает человека, искажает его рассказ, он будет невольно стараться говорить так, чтобы выглядеть в ваших глазах лучше, и, скорее всего, не скажет самого главного, без чего вы не сможете помочь ему.

Для психолога-консультанта нет плохого или хорошего человека. Клиент пришел к вам лечиться или, по крайней мере, приходит в себя, и если уж вы его приняли, то должны работать только на него, а не на свой образ всезнающего моралиста. Выражение вашего лица должно быть нейтрально-доброжелательным и вежливо-любопытным.

Мы называем это выражение лицом «любящего исследователя». Поясню.

Если вы только *исследователь*, то будете как бы «анатомизировать» клиента, и он перед вами не станет раскрываться. Если вы только *любящий*, на вас повесят все «гири», и вы вместе с клиентом начнете тонуть в его беде.

Работы *Ролло Мэя* интересны тем, что он относится с огромным уважением к *Фрейд* и другим выдающимся представителям самых разных психотерапевтических направлений и не говорит «этот лучше, а этот хуже», а очень точно видит, что лучшее можно взять у каждого в каждом конкретном случае. Даже у такого гения, как *Фрейд*, он видит опасность «*пандетерминизма*», т. е. попытки все объяснить и материалистическими, и в первую очередь биологическими причинами.

Невротику такой подход очень удобен. Я встречался с такими невротиками, которые выучили всего *Фрейда* наизусть и нашли оправдания не только всем своим проблемам, но своей неспособности решить их. Против этого *Мэй* и предупреждает. Наша лень и стремление уйти от личной ответственности очень хитры, и они готовы переложить ее и на инстинкты и комплексы (по *психоанализу*), и на издержки *социального научения* (по *бихевиризму*), и даже на Господа Бога («Все по воле его»), забывая, что Бог создал человека по образу и подобию своему, т. е. творцом. Мы тем и отличаемся от животных, что у нас есть разум, Господь дает нам возможность принимать решения, а значит, и нести за них ответственность.

Надо сказать, что *экзистенциальный психотерапевт и консультант не навязывает без необходимости клиенту обсуждение основных экзистенциальных позиций (единство субъекта и объекта; проблемы судьбы, свободы, воли, смерти), но сам-то подходит к каждой конкретной проблеме с учетом этих знаний.*

А теперь приведем практические примеры консультирования по *Ролло Мэю*.

Практикум

Пройдите стажировку у Ролло Мэя, присутствуя на одной из его консультаций. Постарайтесь как можно активнее включить в эту работу ваше воображение и после каждого «хода» клиента закрывайте книгу, продумывайте «ход» психолога-консультанта, открывайте книгу и сравнивайте выбранный вами ход с тем, что делает мэтр консультирования Ролло Мэй.

Итак, слово *Ролло Мэю*. (Фрагмент из его книги «*Искусство консультирования*».)

ИСПОВЕДЬ И ТОЛКОВАНИЕ.

Главная часть встречи — *исповедь*, стадия, на которой клиент имеет возможность «выговориться». Это главный момент в консультировании и психотерапии. Значение его столь велико, что консультантам следует взять пример- с психотерапевтов и не менее двух третей всей встречи отдавать клиенту для его исповеди.

Когда клиент рассказал все, что у него наболело, описал свое настоящее положение и «выложил все карты на стол», наступает стадия *толкования*. Клиент и консультант вместе анализируют обнаружившиеся факты и пытаются с их помощью раскрыть личностную модель клиента, где гнездится причина душевного разлада. Толкование требует совместной работы двоих. Во время исповеди на авансцену выступает клиент и ведет свой монолог, но в толковании инициатива постепенно переходит к консультанту, который сначала задает наводящие вопросы, затем дает подсказки клиенту, с тем чтобы ему было легче разобраться в самом себе, и, наконец, эмпатически воздействует на клиента.

СЛУЧАЙ БРОНСОНА

Назовем условно нашего клиента, преподавателя философии религии, мистером Бронсоном. Его привлекательная внешность и интеллигентный вид обратили на себя мое внимание при первой же нашей встрече. С дружеской улыбкой он тепло пожал мою руку. Мы обменялись несколькими фразами, и он без обычных для клиента проволочек перешел к сути своей проблемы.

Броксон. Меня беспокоит то, что я постоянно перегружаю себя работой. Я не в состоянии расслабиться.

Консультант. Вы имеете в виду свою преподавательскую работу?

Бронсон. Да, но и в других отношениях тоже. Допустим, когда я пишу статью или книжную рецензию, я прочитываю книгу, тезисно записываю ее содержание, все время беспокоюсь, как бы чего не упустить, и, наконец, приступаю к самой статье. Потратив кучу времени, я откладываю ее в сторону, так никогда ее и не закончив. Честно говоря, у меня в столе валяется с дюжину неоконченных статей.

(Между тем консультант уже обратил внимание на некоторые внешние проявления характера клиента. Бронсон сидит в кресле свободно, манера держаться у него дружеская, отнюдь не настороженная. Но движения порывистые и явно нервные. Время от времени он подкладывает под себя одну ногу и сидит на ней в напряженной позе. Глаза у него тускловатые и усталые, цвет лица бледный.)

Консультант. Вы никогда не задумывались о том, что могли бы работать с большей творческой отдачей, если бы работали с меньшим напряжением?

Бронсон. Да, я часто думал об этом, но временами мне кажется, что меня подгоняет что-то извне. Мне даже страшно подумать, что это нечто перестанет меня прищипывать, я ведь тогда сразу развалюсь. Я чувствую, что чем больше сил вкладываю в преподавание, тем успешнее у меня идут дела.

(Следует отметить непоследовательность в логике клиента. Он жалуется, что его трудности возникли из-за постоянной перегрузки, однако считает полезным некое внешнее принуждение и не хочет его лишиться. Эта непоследовательность указывает на то, что напряжение в работе является симптомом

более глубокого личностного разлада. Не следует принимать на веру его утверждение, что напряженная работа дает лучший результат, ибо это лишь попытка дать разумное объяснение той ненормальной ситуации, в которой он находится.

Пока что факты говорят о том, что ничего особенно ненормального в поведении мистера Бронсона не наблюдается. У него хорошая работа, и, по мнению окружающих, он, как говорится, преуспевающий молодой человек. Но он потенциальный невротик, и при достаточном перенапряжении у него может развиться невроз, в чем мы убедимся ниже. Более важным обстоятельством является то, что его личностная проблема, безусловно, мешает его творческому росту. В этом плане он явно нуждается в «вызволении». Консультант должен помочь мистеру Бронсону корригировать личностные напряжения, с тем чтобы, во-первых, снизить возможность невротического заблуждения, а во-вторых, высвободить его творческие силы.

До сих пор наша беседа в основном состоит в исповеди. Клиенту надо «выговориться». Запись дает исповедь в значительном сокращении. Теперь консультанту предстоит получить необходимую информацию о клиенте от него самого.)

Консультант. Бронсон, сколько вам лет? И если можно, расскажите мне немного о своей семье и о вашем положении в ней.

Бронсон. Мне 26 лет. Я второй ребенок в семье, у меня есть сестра, двумя годами старше меня. Мой отец — священник.

(Клиент сообщает, что женился, когда ему было 20 лет, и совершенно счастлив в браке. Видимо, фактор секса не имеет отношения к внутреннему разладу.)

Консультант. Мне кажется, у вас сильно развито честолюбие.

(Начинается стадия толкования. Консультант пытается установить различные взаимозависимости в личностной модели, с тем чтобы определить ее характер.)

Бронсон. Да, я очень честолюбив. Мне всегда приходилось много работать, чтобы добиться успеха.

Консультант. Как известно, чрезмерная амбициозность очень часто связана с неосознанным и глубоко скрытым ощущением неполноценности...

Бронсон (перебивает). Конечно, я испытывал комплекс неполноценности. Мой маленький рост в школе заставлял меня

все время самоутверждаться путем усиленных занятий. А потом я всегда находился в окружении людей старше меня по годам. И в школе я был года на два младше своих одноклассников.

Консультант. А вы знаете, о чем говорит ваше положение в семье?

(Бронсон не знает. Консультант кратко излагает ему тенденции формирования характера второго ребенка и подчеркивает, что типичная для него амбиция усиливается тем, что старший ребенок — девочка.)

Бронсон. Да, в моем случае все совпадает один к одному. Помню, в детстве я все время старался в чем-нибудь превзойти сестру. Мне это удавалось без труда, потому что она была довольно болезненная девочка. Когда она пошла в школу, я поднял такой рев, что родителям пришлось отвести в школу и меня, хотя мне было всего четыре года. Мое рвение в учебе объясняется еще и этим, все хотел превзойти сестру.

(Бросается в глаза объективность Бронсона по отношению к самому себе и его способность сразу схватывать смысл тех взаимоотношений, на которые обращает его внимание консультант. Это весьма облегчает процесс консультирования.)

Насколько удалось установить к настоящему моменту, личностная модель Бронсона имеет в целом ущербно-амбициозный невротический характер. Теперь консультанту следует углубить толкование, чтобы выявить уникальность данной модели и возможные невротические тенденции.)

Консультант. Почему вы опасаетесь неудачи?

Бронсон. Не знаю. У меня ни разу не было ни одного значительного провала, но я вечно опасаясь, что такое может случиться.

Консультант. Ваше недоверие к жизни связано с чувством неполноценности, и то и другое отражает общее состояние неуверенности. Не удивительно, что вы живете с предельным напряжением всех сил. Если бы вам удалось избавиться от чувства неполноценности, вы могли бы более плодотворно использовать свой творческий потенциал.

Бронсон. Пожалуй, вы правы. А что я для этого должен сделать?

(Это решающий момент. Клиент просит совета. Польщенный собственной значимостью, консультант может поддасться искушению и дать прямой совет или даже конкретные указа-

ния, что и как делать. На этом процесс замкнется, и клиент будет лишен возможности самостоятельно нащупать пути корригирования личностных нарушений, что будет изложено в следующей главе. Это обращение за советом должно послужить консультанту поводом, чтобы объяснить клиенту необходимость брать на себя ответственность за собственную жизнь.)

Консультант. Вы хотите, чтобы я сформулировал для вас какие-то правила, но тогда они будут воздействовать на вас извне. Вы будете следовать им так же рьяно и с тем же напряжением, от которого страдаете сейчас. Это только усугубит вашу проблему. Желание следовать правилам возникает в результате все того же недоверия к жизни.

Бронсон (помолчав). Да, понимаю. Но что же мне делать?

Консультант. Речь идет о том, чтобы ослабить искусственно возникшее напряжение и дать шанс вашим творческим возможностям. Для этого вам надо лучше разобраться в самом себе и преодолеть настороженное отношение к жизни. Вернемся к вашему рабочему напряжению. Вам кажется, как вы говорите, что вас словно все время кто-то подстегивает?

Бронсон. Да, я думаю, вы правы, это связано с моим положением в семье. Я привык все время рваться вперед и сейчас продолжаю.

(Здесь мы видим попытку объяснить свою проблему особенностями своего детства и, списав все на плохую привычку, снять с себя ответственность.)

Консультант. Простая ссылка на привычку вряд ли вам поможет. Конечно, и она имеет отношение к вашей настоящей проблеме, но ее решение лежит гораздо глубже. Привычку можно поменять, но будет гораздо больше пользы, если вы поймете, что и в основе возникшей в детстве привычки, и в теперешней тенденции к перенапряжению лежат одни и те же специфические особенности вашей личностной модели.

(Пауза. Клиент несколько озадачен. Дело оказалось сложнее, чем он предполагал. Мнение консультанта расходится с его собственным, но тот подобрался к сердцевине проблемы.)

Постоянное опасение неудачи заставляет вас стремиться к предельному совершенству. Вы боитесь оказаться не на высоте?

Бронсон. Да, боюсь, даже очень. Вот почему мои статьи никогда не появляются в печати. Мне всегда кажется, что они недостаточно доработаны.

Консультант. Понимаете, если вы будете все время требовать от себя совершенства, вы вообще ничего не сможете добиться. Вы никогда не подниметесь на следующую ступеньку лестницы, опасаясь, что на вас прыгнет обезьяна. Чтобы стать творческой личностью, надо обладать мужеством, допускающим несовершенство.

(Приближается заключительная фаза беседы. Консультант должен подытожить диагноз и довести его до сознания клиента, пользуясь установившейся между ними эмпатией.)

Консультант (наклоняясь вперед и глядя прямо в глаза собеседнику). Почему вы с недоверием относитесь к жизни?

Бронсон. Сам не знаю. Но чем больше я об этом думаю, тем яснее вижу, что у меня всегда было это особое ощущение неуверенности и подозрительности.

Консультант. Такое отношение к жизни можно объяснить чувством ущербности, возникшим из-за невысокого роста и вашего положения в семье. Но сейчас дела обстоят совсем по-другому — у вас прекрасная работа, а ваше положение гораздо устойчивее, чем у многих людей. Зачем же вам сейчас так отчаянно сражаться с жизнью? Теперь вы можете больше *доверять* ей. Забудьте о своих страхах и бессонных ночах, теперь это ни к чему, вполне можно обойтись и без них. Ваши чрезмерные опасения провала надуманные, это вам не угрожает. Когда-то в вашем сне было нечто вешее, но он совсем не относится к вашему теперешнему положению. Не бойтесь никаких мартышек. Наберитесь мужества и избавьтесь от совершенно необоснованного теперь чувства неполноценности. Мужественно допустите возможность несовершенства — и ваши амбиции изрядно поутихнут, а творческие поиски наберут силу. Из этого следует, что надо больше верить в жизнь и утверждать ее творчеством, т.е. самоутверждаться без всякого подстегивания со стороны».

Аспекты исповеди

Прежде чем мы перейдем к обсуждению стадии исповеди вообще, еще раз хочу подчеркнуть, что приведенная выше беседа нетипична. Бронсон проявил неординарное умение объективно разобраться в себе, в отличие от большинства клиентов. Поэтому беседа заняла сравнительно немного времени. В обычной практике требуются трех- и четырехчасовые беседы,

чтобы определить личностную модель клиента. Кроме того, личностные факторы у Бронсона сразу сложились в четкую картину. Как правило, консультант встречает гораздо больше затруднений при установлении основных внутриличностных взаимоотношений клиента.

Следует заметить, что одна лишь беседа не означает полного излечения. Мы просто хотели проиллюстрировать стадии исповеди и толкования, а проблему исцеления, или трансформации, мы обсудим в следующей главе. Нам хотелось, чтобы у Бронсона наступило прояснение, пришло понимание самого себя, и не стоит ожидать, что, закрыв за собой дверь, он сразу изменится. Механизм трансформации только запущен в действие предыдущими процессами *понимания* и *внушения*, этими целительными силами, о которых пойдет речь ниже.

Трудность Бронсона не была полностью преодолена самой беседой, она скорее вооружила его для того, чтобы одержать победу над самим собой. Результаты подобной беседы станут заметными месяца через два, когда внушение скажется на повседневных делах клиента.

Из общего обсуждения стадии исповеди консультант может сделать для себя некоторые серьезные выводы. Во-первых, на этой стадии слово *предоставляется клиенту*. Хотя это очевидно, стоит еще раз об этом напомнить, потому что, если клиент не «выговорится» до конца, консультант не доберется до сути дела. По меньшей мере две трети всего ушедшего на беседу времени должен говорить клиент. Если это не так, то консультирование ведется неверно. На стадии исповеди консультант должен быть скуп на слова и тщательно взвешивать каждое свое слово.

Во-вторых, следует осознавать, что сама *по себе исповедь содержит элемент катарсиса*. Уже сама возможность выговориться перед объективным и понимающим консультантом оказывает оздоравливающий эффект на психику клиента. Он избавляется от некоторых «тормозов», исповедь высвобождает мыслительный поток из подсознания в сознание и словно промывает соединяющий их канал; она помогает клиенту увидеть свои проблемы в ясном свете объективной реальности.

Нельзя ожидать таких же результатов, излив душу первому встречному. Катарсис в исповеди во многом зависит от кон-

сультанта, который устанавливает с клиентом эмпатическую связь.

Опытный консультант умеет *во время исповеди* подвести клиента к *главной проблеме*. В отличие от Бронсона, большинство клиентов тянут время, останавливаясь на малозначительных деталях, стараясь оттянуть момент, когда надо, наконец, изложить свою проблему. Поэтому от консультанта требуется умение распознать эту проблему сквозь не относящееся к делу многословие.

Во время исповеди консультант ни в коем случае *не должен проявлять никакого изумления или возмущения*. В приведенном нами случае не было повода для возмущения, однако в большинстве случаев выявляются такие факты, что могут потрясти кого угодно. Но если консультант позволит себе выразить такие эмоции, ему следует тут же отказаться от консультирования, ибо его резкая реакция свидетельствует о том, что в процесс консультирования вторглось его *ego*. Чувство возмущения указывает на желание самоустраниться и защититься. А если консультанта шокируют какие-то слова или описание действий, относящихся к сексуальной сфере, он не вправе заниматься консультированием в этой области. Помнить об этом особенно важно, потому что многие клиенты, сознательно или неосознанно, пытаются шокировать консультанта. Это одна из форм, в которой проявляется невроз клиента. Если слушатель выдаст свою эмоциональную реакцию, невроз клиента усугубится, и беседа не принесет пользы.

Невозмутимая объективность, основанная на понимании того, что ничто человеческое не является чуждым или недостойным понимания, — такой должна быть позиция консультанта.

Исповедь может вызвать *эмоциональное расстройство* клиента, что иногда служит для него облегчением, а иногда, наоборот, усиливает его сопротивление. Если клиент рыдает у вас на плече, это говорит не столько о том, что вам удалось завоевать его доверие, сколько о том, что **Вы** неудачно ведете беседу. Рассказывая о своих тайных страхах и переживаниях, которые он до этого никогда и никому не открывал, клиент может расстроиться и расплакаться. Вот здесь и нужен весь опыт консультанта. Сохраняя спокойствие, он передаст его по-

средством *эмпатии* клиенту. Иногда следует дать клиенту время немного поплакать, но как только напряжение разрядилось, следует вернуть клиента в состояние эмоционального равновесия. Вот почему консультант должен быть осторожен со словами утешения во время беседы.

Сострадание, как чувство личное и субъективное, может еще больше расстроить клиента. В подобной ситуации гораздо лучший помощник — *эмпатия*. Она объективна и включает все то ценное, что есть в чувстве сострадания. Невозможно переоценить значение *эмпатии*, ибо она держит под контролем атмосферу беседы, в этом ее секрет.

Что касается стадии толкования, то и здесь консультант может извлечь для себя ряд рекомендаций. Во-первых, *толкование — это совместная работа консультанта и клиента*. Эта стадия не должна сводиться к тому, что консультант определяет модель и преподносит ее на блюдечке клиенту.

Здесь мы подходим к важному моменту: консультанту не следует безапелляционно формулировать свое толкование, он лишь *предлагает возможный вариант*. Не стоит заявлять: «Дело обстоит так-то и так-то», больше подойдет фраза: «*Мне кажется, что дело в том-то*» или «*Здесь прослеживается связь с тем-то*», при этом следует наблюдать за реакцией клиента.

Как мы уже говорили выше, все выводы, касающиеся характера личности, являются лишь гипотезой, а истинность гипотезы проверяется тем, как она воздействует на данную личность.

Отсюда следует третье заключение: консультант должен обладать способностью читать *значение реакции клиента на его предположение*. Если тот соглашается с его толкованием, как это было с Бронсоном, и произносит: «Да, я думаю, это верно», значит, этот вариант как бы принимается за основу обоими участниками процесса консультирования. Однако, если предположение не вызывает никакой реакции и оставляет клиента равнодушным, консультанту приходится отказаться от этого варианта. Видимо, он еще не затронул ничего серьезного в душе собеседника. Но если клиент бурно протестует против предложенного толкования, считая его абсолютно неверным, можно предположить, что это, возможно, и есть верное толкование, и консультант близок к сути проблемы. Если ему уда-

стия попасть в самую точку, клиент обычно сдается и признает правоту собеседника, невзирая на бурное сопротивление вначале.

Ограниченные возможности консультирования

В этом разделе мы хотим пояснить, что возможности консультанта в известной мере ограничены. Не стоит надеяться на полное раскрытие личностной модели клиента, да это и не входит в задачу консультанта. Главное для него — объективно выслушать рассказ клиента, помочь ему «исповедаться» и «про-вентилировать» все стороны своей проблемы. Второе — помочь разобраться в формирующих факторах его личности, которые породили обсуждаемую проблему, и третье — выявить те связи, которые позволят клиенту по-новому взглянуть на себя и понимание которых поможет ему справиться со своими затруднениями. Чем меньше у консультанта опыта, тем больше времени надо отводить для исповеди и тем осторожнее излагать возможный вариант толкования.

Определенную информацию о личности можно также получить с помощью тестов, вопросников и прочих общепринятых форм опросов, но здесь следует действовать с предельным тактом. Работающий в колледже консультант всегда может воспользоваться подобным материалом. Это могут быть результаты тестов на призвание, на предубеждения, тесты, проводимые отделениями психологии и социологии. Часто администрация колледжа может пойти навстречу консультанту и предоставить в его распоряжение сделанные на основании вступительных экзаменов расчеты интеллектуального коэффициента студентов.

Консультант может составить свой индивидуальный вопросник для клиента, включающий необходимую информацию о семье, детской среде, возрасте, физическом здоровье, увлечениях, склонностях, дружеских связях и пр.

Можно порекомендовать консультанту вести краткую запись сообщаемой клиентом информации, чтобы обеспечить объективность и исключить возможность «додумывания» за клиента. Я обычно веду такие записи, предварительно получив на это согласие клиента и заверив его, что, если он того хочет, все записи будут уничтожены по завершении всего курса консультирования. Помимо всего прочего, ведение записей придает встрече деловой и профессиональный характер. Кроме того,

консультант имеет возможность изучать записи между встречами и, возможно, обнаружить новые грани личностной модели клиента. Встретив своего подопечного в неофициальной обстановке, на прогулке или во время туристического похода, я могу подметить какие-то интересные моменты, которые тоже записываю и использую в дальнейших встречах.

Как планировать количество встреч для каждого клиента? Невозможно дать точный ответ. Бывает, и одной консультации достаточно. Но если проблема выглядит сложной и требует глубокого проникновения в личностную модель, следует наметить серию встреч. В своей практике я обычно назначаю шесть часовых встреч два раза в неделю. Время следует указывать точно, а не приглашать клиента «заглянуть на следующей неделе».

Трехнедельный курс дает обеим сторонам время обдумать психологические открытия, сделанные совместно на каждой предыдущей встрече. А идущий в подсознании процесс усвоения и отбора материала делает каждую новую встречу все более углубленной и продуктивной.

Не стоит проводить очень длительные сеансы. Часто слышу от работающих со студентами коллег о трех- и четырехчасовых вечерних беседах. Это чревато эмоциональным перенапряжением, и оба собеседника уже не могут работать, как говорится, «на свежую голову». Наступает предел, когда оба теряют чувство объективности и в беседу вкрадываются субъективные оценки. Так что часовая беседа является оптимальным вариантом для каждого сеанса.

Обратите внимание на то, что *Ролло Мэй* в работе с *Бронсоном* практически не касается основных экзистенциальных понятий: свободы, тревоги, любви, смерти и т.д. Почему же тогда приведенный пример можно отнести к *экзистенциальному консультированию*?

Как мы уже говорили, экзистенциальные психотерапевты и консультанты не навязывают бесед на экзистенциальные темы, если клиент сам стремится пофилософствовать. Однако *Мэй* и его последователи четко отслеживают эти темы в, казалось бы, будничных проблемах.

Например, в случае с *Бронсоном*. Его привело к Мэю не что иное, как чувство *чрезмерной тревожности*, которое по-

рождает у него *чрезмерную ответственность*, и он убегает от нее в *чрезмерную работу*, а *фактически убегает в автоматизм от свободы выбора*.

Приведите аналогичные примеры из вашей жизни или из жизни ваших клиентов и знакомых.

Вопросы для самопроверки

1. Что вы знаете о Р. Мэйе?
2. Покажите связь между биографией Ролло Мэйя и его идеями.
3. Что общего и различного между экзистенциальной психотерапией и экзистенциальным консультированием?
4. Охарактеризуйте основные рабочие понятия экзистенциального консультирования.
5. Как экзистенциальные психотерапевты работают со страхом смерти (небытия)?
6. Охарактеризуйте экзистенциальное понимание тревоги.
7. Чем отличается нормальная тревога от невротической?
8. Охарактеризуйте экзистенциальное понимание чувства вины, и как это чувство может камуфлироваться.
9. Покажите на примере работы Ролло Мэйя с «мистером Бронсоном» основные этапы психологического консультирования.
10. Что такое чтение характера, и как оно осуществляется?
11. Что в консультировании называется исповедью?
12. Основные требования к психологу-консультанту.
13. От чего Ролло Мэй предостерегает консультантов?
14. Покажите связь ваших бытовых психологических проблем (или проблем ваших близких и клиентов) с основными понятиями экзистенциализма и наметьте стратегию работы с ними.

Глава 25

Логотерапия В. Франкла

Я видел смысл своей жизни в том,
чтобы помогать другим
увидеть смысл в своей жизни.

Виктор Франки

Виктор Эмиль Франкл родился в Вене 26 марта 1905 г. Известен как один основателей *экзистенциальной* психотерапии, автор *логотерапии* (терапии поиском жизненного смысла), или Третьей венской школы психотерапии.

Первой считается школа классического психоанализа Зигмунда Фрейда, а второй — школа индивидуальной психологии Альфреда Адлера.

Будучи еще школьником, Франкл переписывался с Фрейдом и, окончив школу, послал ему статью, которая была опубликована в Международном психоаналитическом журнале. Надо сказать, что, преклоняясь перед Фрейдом, Франкл одновременно интересовался и идеями Адлера и даже стал активным членом Общества индивидуальной психологии, однако после нескольких критических выступлений в адрес адлерианцев ушел оттуда в 1927 г. После этого в его дальнейших трудах Фрейд и Адлер стали оппонентами.

Кроме того, на Франкла оказали влияние экзистенциальные философы: Керкьегор, Ясперс, Шеллер, Ницше, Достоевский и др. Экзистенциалисты всегда интересовались проблемами сочетания высшего и индивидуального смысла существования человека. Этот интерес нашел свой отклик во время и после Второй мировой войны, показавшей зыбкость культурных и нравственных ценностей и самого существования человечества. Философские идеи органично переплелись у Франкла с фрейдовскими и адлеровскими.

Франкл с самого начала хотел стать врачом. Его интересовала невропатология, в чем сказывалось явное влияние Фрейда, который был, как мы знаем, невропатологом (нейрофизиологом) по первому образованию. В результате Франкл становится доктором медицины и работает в клинической психиатрии. Это о «корнях» его учения.

Не меньшее влияние на формирование его научных идей оказала и личная биография. Судьба Виктора Эмиля Франкла интересна и трагична.

К созданию теории *логотерапии* и *экзистенциального анализа* Франкл пришел в результате поиска собственного жизненного смысла. В молодости он пережил кризис веры, но не только веры в Бога, а и веры в себя, в друзей, в общество, в смысл жизни. У Франкла была долгая глубокая депрессия — полное ощущение безысходности и отсутствие смысла жизни. Пройдя через отчаяние, ощущение бессмысленности бытия, нигилизм, внимательно и глубоко изучив Фрейда, Юнга, Адлера и других психологов и философов и увидев, что потеря веры свойственна не только ему, но и очень многим людям, Франкл сумел выработать иммунитет против нигилизма и стал учить других находить выход из подобных кризисных состояний. Так возникла *логотерапия* Виктора Франкла.

Слово «*логос*» имеет семь переводов, и первый, самый емкий, означает «высший, божественный смысл», знание, изначально присутствующее во Вселенной, как говорил Кант, «*априорная трансценденция*». Таким образом, «*логотерапия*» в данном случае трактуется исходя именно из «высшего смысла», «знания», «идеи».

Логотерапия противостоит, с одной стороны, ортодоксальному *психоанализу*, а с другой — *поведенческой психотерапии*, не отрицая их, а придавая, главное значение обретению человеком смысла своего существования, без которого, по мнению Франкла, никакие психотехники не излечат от невротических зависимостей.

Получив медицинское образование, Франкл в 1928 г. открывает первый из центров консультирования молодежи в Вене, функционировавших до 1938 г. Его идеи находят отклик среди коллег, понимающих, что молодежи не хватает консультирования именно по проблемам поиска жизненного смысла, мно-

гие психотерапевты и психиатры присоединились к такой деятельности Франкла. В 1930 г. он становится доктором медицины. С 1938 по 1942 гг., работая профессором и консультируя в нейропсихиатрической клинике при Венском университете, Франкл постоянно проводил научные исследования. Тогда же он начал писать черновик своей первой книги.

А потом началась Вторая мировая война. К тому времени Франкл был уже достаточно авторитетен и ему предложили уехать в Америку на хорошо оплачиваемую работу. Но его родители, несмотря ни на какие доводы о фашистской опасности, переезжать отказались. И Франкл остался с ними, надеясь, что его авторитет и престижная должность в нейропсихиатрической клинике, несмотря на национальность, смогут спасти семью от концлагеря. Но он ошибся. В результате с 1942 по 1945 гг. он прошел пять концлагерей, в том числе Освенцим и Дахау, потерял и родителей, и брата, и жену. Выжить удалось только его сестре и ему самому.

С точки зрения обывателя Франкл сделал неправильный выбор: «И родителей не спас, и себя подверг многолетним страданиям». Но только не с точки зрения самого Франкла. У человека с обостренным чувством совести, религиозности («чти отца своего») и высшего смысла жизни в такой ситуации не было выбора. По сравнению с мучениями в концлагерях мучения его совести были бы намного сильнее от одной мысли: «А вдруг, останься я с ними, я смог бы, учитывая мой авторитет, спасти их...» И это «а вдруг...» отравило бы ему всю оставшуюся жизнь, и к тому же он вряд ли достиг бы такой мировой известности и возможности помогать миллионам людей, если бы не его знаменитая книга «Психолог в концлагере», где теоретические положения логотерапии нашли конкретное практическое воплощение.

В концлагерях он, как и все узники, много и тяжело работал: рыл окопы, клал рельсы. И только в самом конце войны Франклу дали возможность поработать врачом. Это было для него как для психолога огромнейшим опытом, который он изложил в упомянутой книге «Психолог в концлагере».

Именно в лагерях он обратил внимание, что в таких невыносимых для многих людей условиях преимущество получали те, кто концентрировал свои мысли и чувства не на тоске по

прошлому и не на сегодняшних личных переживаниях, а на будущем, на практическом осуществлении смысла своего существования ради более высоких целей, чем просто выживание. Как здесь не вспомнить апостолов Христа, 10 из которых погибли за веру, протопопы Аввакума, Николая Островского, Эрнста Тельмана и многих других людей, смысл существования которых был в беззаветном служении идеям (о ценностях которых можно спорить, но для них этих сомнений не существовало, и именно это делало для них страдания, непосильные для обывателей, не только ничтожными, но и возвышенно-экстатическими). Эти люди, говоря словами Ницше, «превращали трагедию в триумф». (Ведь Ницше тоже относится к философам-экзистенциалистам.)

Франкл часто приводил другую цитату из Ницше: «Тот, кому есть *для чего* жить, сможет выдержать почти любое *как*».

В частности, самому Франклу помогли выжить не только долг врача («помогать другим»), но и ненависть к фашистам. Важным «подспорьем» оказалось то, что фашисты нашли и сожгли уже почти законченную им книгу, в которой он описывал свой бесценный трагический опыт и учил людей выживанию в невыносимых условиях. Эта акция настолько задела его, что он поставил себе целью во что бы то ни стало восстановить сожженную книгу и даже сделать ее еще лучше. И ему это удалось. Его книга «Психолог в концлагере», изданная сразу после войны, моментально и триумфально разошлась по всему миру тиражом в два с половиной миллиона экземпляров и принесла Франклу невиданную популярность.

По окончании войны в 1946 г. Франкл становится заведующим неврологическим отделением больницы в Вене. С 1947 г. преподает психиатрию и неврологию в Венском университете, становится доктором философии и возглавляет Австрийское общество врачей-психотерапевтов. С 1955 г. он — профессор неврологии и психиатрии Венского университета. В 40-е гг., после публикации и перевода на английский язык его книг, главные из которых «*Доктор и душа: от психотерапии к логотерапии*», «*Человек в поисках смысла: введение в логотерапию*», «*Психотерапия и экзистенциализм*», «*Подсознательный бог: психотерапия и теология*», «*Неслышимый крик смысла: психотерапия и гуманизм*», Франкл стал всемирно известен. И буду-

чи почетным и приглашенным профессором в Стенфорде, Гарварде и других престижных университетах, читал лекции по всему миру: Австралия, Азия, Африка. «Я видел смысл своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл в своей жизни», — говорил Франкл.

В 50—60-е гг. он констатирует распространение утраты смысла жизни и приводит статистику, подтверждающую, что такая утрата приводит к наиболее распространенной *трагической триаде* — *депрессия, наркомания*, включая алкоголизм, и *агрессия*. Если по Фрейду агрессию порождают подавленные, неразрешенные сексуальные инстинкты, то Франкл считал, что не меньшую агрессию вызывает и отсутствие смысла жизни. Он говорил: «Эту пустоту люди стремятся занимать чем попало или выжигать».

Франкл считает, что около 80% алкоголиков и 100% наркоманов — люди, не имеющие жизненного смысла или его утратившие, т.е. испытывающие *экзистенциальный вакуум* — внутреннюю пустоту, бессмысленность существования. И действительно, бесполезно лечить алкоголика, если после выхода из клиники он не будет знать, ради чего он не станет больше пить, будет терпеть тяжелейшую перестройку не только организма, но и всего привычного образа жизни, проведения досуга, заполнявшего хоть как-то бессмысленность его жизни.

Надо сказать, что экзистенциальный вакуум сам по себе не невротический, но, конечно, является зоной риска. Он может приводить, и чаще всего приводит к так называемым *ноогенным неврозам*.

Цоогенный невроз — это невроз мучительного поиска своего жизненного смысла в экзистенциальном вакууме. Это может быть связано с разрушением Ценностей и традиции (революция, дискредитация религии, «перестройка», словом, древнекитайское проклятие: «Чтоб тебе жить во времена перемен!»).

Для человека, в отличие от животных, традиции и моральные ценности очень важны, и их разрушение и дискредитация приводит к потере высокого смысла жизни и к редуционизму (сужению интересов и дел до мелких, эгоистично-обывательских). В связи с этим Франкл вводит еще один термин — *экзистенциальная фрустрация*. Фрустрация — это определенное крушение планов, невозможность их осуществить. В данном

случае экзистенциальная фрустрация — это блокировка на пути к поиску смысла. Существует несколько видов блокировки: *апатия, скука, вялость, лень*.

Еще Юнг утверждал, что все его пациенты после 35 лет так или иначе страдали от отсутствия веры (смысла жизни) и не обретали душевного равновесия, пока не находили свою веру. Франкл показывает, что эта вера может быть не только религиозной, но и обретением любого другого *трансцендентного* (т. е. вырвавшегося из «камеры-одиночки» мелкого эгоизма) смысла жизни. Франкл утверждает, что обретение смысла существования доступно каждому нормальному человеку независимо от пола, возраста, интеллекта, характера, окружающей среды, религиозных и идеологических убеждений.

С позиции классического психоанализа, как и его оппонента — бихевиоризма, люди достаточно жестко детерминированы: по Фрейду — различными биологическими потребностями, в бихевиоризме — «стимул-реакциями». Следовательно, для личной свободы, а значит, и ответственности места почти не остается. Экзистенциалисты с этим принципиально не согласны. Они считали, что человек обладает свободной волей, хотя и признавали определенные биологические и социальные ее ограничения. Франкл называет это *свободой человека в пространстве, ограниченном смертью и судьбой*. Как же связываются понятие «личная ответственность» и судьба, которая, казалось бы, уже все решила за нас?

Мне кажется, что под судьбой можно понимать определенное потенциальный путь развития индивидуума внутри общей программы развития человечества и природы в целом. Он не может быть жестко детерминирован, поскольку жизнь есть творчество (Бог — творец), а значит, поиск с правом на эксперименты и ошибки. Какое-то количество растений, животных, людей погибает, какое-то выживает, но общий прогресс очевиден, иначе жизнь бы давно прекратилась. Таким образом, индивидуальный путь (судьба) это как бы поток, ограниченный определенными берегами (наследственно-биологических, социальных условий), но в этом потоке один может сразу погибнуть, а другой проплывет долгую жизнь, и зависеть это будет не только от случайностей, но и от мастерства, опыта и внима-

тельности пловца. Иными словами, несмотря на неизбежные случайности у опытного, хорошо тренировавшегося (учившегося), умеющего выплывать (выживать, терпеть, ладить с людьми) в разных условиях пловца значительно больше шансов проплыть (прожить) дольше, полезнее и интереснее. Вот это и предполагает сочетание судьбы с индивидуальным смыслом жизни и ответственности.

Бихевиорист сказал бы:

Посеешь поступок — пожнешь привычку —
посеешь привычку — пожнешь характер • —
посеешь характер — пожнешь судьбу.

Экзистенциалист добавит: «*Достойная цель, как смысл жизни*».

Иначе даже эта прекрасная поговорка не принесет тебе счастья. Ибо «не бывает попутного ветра у того, кто не знает куда плыть».

Экзистенциалисты очень большое внимание уделяют *смерти*. Франкл это понятие считает исключительно важным для обретения жизненного смысла. Такой подход не нов. Например, древние греки советовали периодически повторять про себя «*Memento mori!*» (Помни о смерти!) не для огорчения, а для ощущения ценности каждого мгновения жизни, умения ценить ее, спрашивая себя: «Не трачу ли я ее по пустякам?», «Не гонюсь ли за ложными ценностями?», «Не треплю ли нервы себе и любимым из-за ерунды?».

Я назвал это *ММТ (мементо-мори-терапией)*, так как термин *танатотерапия* (терапия смертью) используется в доведении человека почти до ощущения клинической смерти с целью изменения состояния сознания. В ММТ я советовал своим ученикам в моменты печали и тревоги спокойно лечь и представить, что тебе осталось жить одну минуту. Суетиться поздно, изменить уже ничего нельзя, надо принять это как факт и подготовиться достойно уйти. И тут, успокоившись перед неизбежностью, начинаешь понимать, что тебе совсем не страшно, напротив, ты как бы освобождаешься от всех забот, тревог, страданий иходишь «кайф» вечного покоя. А после этого, поняв, что ты не боишься смерти, скажи себя: «Так чего же я боюсь в этой жизни, если я смерти не боюсь?»

Я даже написал себе и другим такую памятку-камертон:
Не боящийся смерти
ничего не боится,
если помнит, что он —
«Не боящийся смерти».

Когда человек говорит, что он боится не смерти, а за судьбу детей, дела и т.п., он по-своему прав, однако корнем-первопричиной всех остальных страхов является генетически заложенный страх смерти, остальные — производные от него. И если страх смерти преодолен, то остальные страхи превращаются в заботы с возможностью их рациональной терапии.

Что же позволяет человеку самостоятельно найти свой жизненный смысл? Экзистенциалисты считают, что таким путеводителем является *совесть*, которую В. Франкл называет *органом смысла*, а способность самостоятельно находить этот смысл — *самотрансценденцией* человека (т. е. выходом за пределы индивидуально-эгоистического Я). Человек может найти смысл своего существования, только выйдя за пределы своего личного Я, переключая внимание с внутренних переживаний собственной персоны на реальную действительность, на активное сотрудничество, на практическую помощь другим.

Чем больше человек выходит из пассивного переживания своих проблем «наружу» (на активную полезную деятельность, помощь другим), тем более полноценным и психологически здоровым он становится. Пифагор говорил: «Не ищите счастья — оно в Вас». Истинное человеческое счастье можно ощутить, только выйдя за пределы своего «Я». Помните, у Адлера: «Если тебе плохо, найди того, кому еще хуже, и начни ему помогать» или «Тот, то постоянно сотрудничает с другими, никогда не станет невротиком».

Так, что «твоя любовь к другим нужней тебе, чем им!», потому что, помогая другим, делая общее дело, вы высвобождаете колоссальную энергию, которая была до этого заперта где-то внутри и в основном шла на саморазрушение: на бесполезные невротические переживания и конфликты «недооцененного Я». Это неизбежно происходит, пока вы находитесь в *экзистенциальном вакууме* (отсутствии достойного жизненного смысла жизни), и в свою очередь не дает заполнить этот вакуум, упорно защищая свою неправоту, как и любой невроз. Психоло-

аналитики называют это *механизмами защиты Я*, а Франкл — *способами поддержания экзистенциального вакуума*, к которым он относит в первую очередь *подавление, уход от ответственности, недостаточное внимание самотрансценденции* (попыткам найти высший или, по крайней мере, более высокий смысл своего существования, чем мелкоэгоистические цели и страдания от их недостижения).

Таким образом, *лечение человека сводится к выводу его из экзистенциального вакуума, т.е. к постановке более высоких жизненных целей и формированию ответственности перед собой.*

Франкл ввел в психотерапию ряд принципиальных понятий, например, «*медицинское пастырство*» — помощь людям найти смысл при соматических психозах. Он почти как Чехов говорил, что есть какой-то высший, не доступный человеческому уму смысл в страдании («Кажется, еще немного, и мы узнаем, зачем живем, зачем страдаем...»). Многие люди в какой-то мере даже любят страдания или преклоняются перед ними. И это не болезненный мазохизм, а здоровая душевная потребность принять жизнь «полной грудью» со всеми ее чувствами и переживаниями, а не прятаться от них, так как, выведенные из сознания, они начнут свою разрушительную работу в подсознании и вернуться в виде конфликтов и неврозов. Пушкин писал: «Я жить хочу, чтобы мыслить и страдать». А невротик так старается спрятаться от малейших страданий, что само это прятание (причем безуспешное) причиняет ему страдания.

Многие поклоняются Христу именно за его страдания, идентифицируются с ним и на более высоком уровне переживают свои страдания и обретают очищение (катарсис — «очищение через страдание»). Значит, есть в этом какая-то осязаемая в нем потребность. Логотерапевт должен помочь человеку, когда человек вынужден страдающему человеку найти в этом высший смысл очищения, переосмысления жизненных ценностей, поиска новых путей. Ведь страдание духовное, как и физическое, показывает, что что-то не в порядке, и это надо либо философски принять, либо наметить четкую стратегию изменения обстоятельств и отношений к ним.

Помните древнюю мудрость:

Боже, дай мне силы изменить то, что я могу,
Дай мне терпение вынести то, что я не могу изменить.
И дай мне мудрость отличить первое от второго.

В этом и оказывает помощь логотерапевт с добавлением того, что даже то, «что я не могу изменить», терпеть можно по-разному (унизительно и возвышенно), но для этого надо знать, «зачем живешь, зачем страдаешь...».

Надо сказать о еще двух известных методах логотерапии.

Это *парадоксальная интенция* (парадоксальное намерение) и *деревфлексия* (т. е. противодействие рефлексии, как бесполезному самокопанию). Эти методы в основном применяются при преодолении *неврозов, навязчивых состояний* и *фобий* (навязчивых преувеличенных страхов). Считается, что классические характеристики механизмов образования фобий и неврозов, навязчивых состояний даны Фрейдом. Подход Франкла не противоречит им, но достаточно наглядно их дополняет. Процесс формирования фобий Франкл описывает по схеме: *страх порождает страх*. Иными словами, данный индивид, испытавший какой-то страх, начинает бояться того, что этот страх может повториться? Он уже боится не первопричины страха, а самого страха, вызванного этой причиной. Он боится вновь испытать это состояние и так часто думает об этом, что сама эта боязнь (ненормальность, болезненность которой он сознает) становится причиной его постоянных переживаний. В широком смысле (иллюстрируя основную идею Франкла) можно сказать, что человек очень часто становится несчастным, больным, одиноким, безработным, бедным именно от страха стать несчастным, больным, одиноким и т.д. Иными словами, еще не став тем, кем он боится стать, он уже живет его эмоциями, страхами и страданиями, входит в его образ и в конечном итоге таким и становится. (На «противоходе» этому процессу строится *имажотерапия* (от англ. *image* — образ), когда индивид вживается в образ своего лучшего *Я* — такого человека (здорового, счастливого, уверенного в себе и т.п.), каким он хотел бы себя видеть.) Однако здесь происходит парадоксальная реакция — чем сильнее индивид подавляет в себе навязчивое состояние, старается отторгнуть его, тем сильнее оно оказывает на него давление. Франкл предлагает использовать этот парадоксальный механизм в противоположном направлении, т. е. индивид должен постараться внушить себе, что он очень хочет испытать

как можно более ярко то чувство, которое он до этого стремился во что бы то ни стало подавить, забыть, уничтожить. Этот метод широко применяется в современной психотерапии и консультировании под названием *парадоксальная интенция* (от лат. *intention* — намерение).

Например, человек, страдающий кардиофобией, объявляет, что ровно через 15 минут с ним случится инфаркт, или боящийся ездить в метро, что с ним случится что-то жуткое на первой же станции. Сначала их кто-то сопровождает, затем они начинают убеждаться в необоснованности своих страхов и постепенно уменьшать и даже высмеивать их. Процесс это далеко не разовый и требующий от психотерапевта и его клиента большого терпения и готовности пройти путь эксперимента до конца, иначе и начинать не надо, так как страх лишь усилится.

Другой, не менее популярный метод логотерапии Франкла — *деревфлексия*, т. е. преодоление рефлексии — болезненного самокопания, неврозов навязчивых состояний. Этот метод часто используется при лечении неврозов, связанных с различными сексуальными расстройствами или с боязнью таких расстройств и проблем. Как правило, это проблемы потенции и оргазма (или страхи импотенции, фригидности и пр.).

Франкл утверждает, что большинство неврозов, навязчивых состояний, сексуальных расстройств связано со стремлением клиента к сексуальному удовольствию и боязнью того, что он его не сможет получить, т. е. вновь иллюстрируется основная идея Франкла — именно в погоне за счастьем (наслаждением) человек теряет его. Индивид уходит в рефлексию, и вместо того, чтобы полностью отдаться сексуальному контакту, он постоянно наблюдает себя как бы со стороны, анализирует свои ощущения с опасением того, что у него ничего не получится. Франкл ссылается на многие практические примеры. Вот один из них: «...женщине, озабоченной своей фригидностью, было сказано, что курс лечения будет проводиться через два месяца, пока же не следует думать о своей проблеме, а во время интимных отношений уделять больше внимания партнеру. Случилось то, что пациентка пришла не через два месяца, а через два дня — полностью исцеленная. Таким образом, простое переключение внимания с себя на партнера, деревфлексия, ведет к здоровью и счастью».

Нечто похожее происходит с актерами и ораторами. Когда они озабочены тем впечатлением, какое производят на публику, рефлектируют во время выступлений, они выступают очень слабо и полностью теряют внимание публики, а порой и нить выступления. Простое переключение внимания с себя на публику, на то, чтобы донести до зрительного зала смысл выступления, самоотдача делают выступление ярким, живым, сильным и привлекающим внимание публики». Отсюда Франкл делает вывод, что избавление от такого невроза лежит через преодоление рефлексии (*дерекфлексию*), полное самозабвение и самоотдачу.

Учитывая выявленные Якобом Морено возможности более полного и спонтанного самораскрытия индивидуальностей через *психодраму*, Франкл успешно использует *логодраму*. Однако задачей логодрамы является поиск и выделение положительных жизненных смыслов через ролевую игру, тогда как психодрама Морено направлена на *катарсическое отреагирование* подавленных отрицательных эмоций.

и анализ сновидений, который психоаналитики проводят с целью выявления глубоких причин неврозов, Франкл использует для поиска истинных (пока скрытых) жизненных смыслов в процессе *позитивного* обсуждения сновидений со своими клиентами.

В заключение нашей краткой беседы о Викторе Франкле нельзя не привести его фразу, которая на первый взгляд кажется странной для такого великого гуманиста: *«Несмотря на нашу веру в потенциал человека, мы не должны закрывать глаза на то, что человеческие люди всегда будут оставаться в меньшинстве. Но именно поэтому каждый порядочный человек чувствует в себе вызов присоединиться к этому меньшинству. Дела плохи, но они станут еще хуже, если мы не будем делать все, что в наших силах, чтобы их улучшить»*.

Но Франкл выстрадал право на такой взгляд, который он называет *трагический оптимизм*, призывающий любить не выдуманных, а реальных людей и стараться помочь им, даже не ожидая наград и благодарностей. Вспомним святого Франциска: «Боже, пошли мне искать, чтобы я любил, а не чтобы меня любили».

Наверное; это и есть настоящая христианская, а не рыночная любовь («А ты меня?», «А то не буду любить!»).

И все же Виктор Франкл не был обделен любовью и благодарностью людей. Он признанный автор Третьей венской школы психотерапии (вслед за школами Фрейда и Адлера). Его книги изданы миллионными тиражами, а *лого-терапия* именно потому не часто упоминается, что давно переросла отдельное направление и стала синонимом всей экзистенциальной и позитивной психологии и применяется психотерапевтами практически всех школ.

РЕЗЮМЕ

Главная цель логотерапии при наличии экзистенциального вакуума и ноогенных неврозов — найти смысл, «выход-вектор-стрелу», прорывающую «скорлупу» эгоцентризма — он лопается, и весь мир — твой, т. е. ты — Его, а Он — твой. Все взаимно — синхронность существования Вселенной — везде ищи обратное, противодействие, «теле» (его не может не быть).

Логотерапевты — воспитатели ответственности.

Методы фокусировки на смысле:

- обучение принятию ответственности за свой смысл (а не по-солдатски — что прикажут), пониманию «голоса» собственного сознания;
- постановка вопросов о смыслах, увеличение количества потенциальных источников смысла;
- анализ сновидений;
- извлечение смысла в ходе *сократического диалога*;
- использование **логодрамы**;
- предложение новых смыслов.

Поиск смысла жизни не должен идти до ипохондрического самокопания и невроза с чувством «обреченности на нереализацию»).

«Первичная сила в жизни» — бессознательное стремление к самоактуализации. *За пределами «Я» (трансценденция) включаются метафизические закономерности.*

Сознание — этический инстинкт (*совесть* — голос трансцендентности духовного подсознания).

Сознательность. Быть человеком — значит быть сознательным, ответственным, но различным (живым, а не ригидным невротиком). Ответственность в пределах ситуаций и возможностей. **«Свобода воли в пределах смерти и судьбы».** Люди сдерживаются био-, соцограничениями, но в их пределах они

каждый момент могут выбирать и обязаны отвечать за свой выбор, а не оправдывать его внешними обстоятельствами (Булгаков: «*На собачьем месте — собака*»).

Духовное ядро не поддается полному самоанализу (психоанализ) и больше проявляется в деятельности (бихевиоризм — «*По делам их судите их*»).

Любовь и искусство — соединение сознания и бессознательного.

Самотрансценденция — выход за пределы своего эгоистического Я — от которого все несчастья невротика {«*себялюб никому не люб*» и обречен не страдания от «нелюбви» других}. Поиск высшего смысла, но цепочка начинается с первого шага выхода из скорлупы эгоизма к ближнему.

Источники смысла. Человек живет полноценно, *делая общее дело, переживая ценности, любя, радуясь и страдая* (Пушкин: «Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать»).

Смысл в работе. Безработица, депрессия... Экзистенциальный вакуум.

СМЫСЛ в любви. Любовь выше секса, так как более постоянна. Уметь любить реальную, а не выдуманную или желаемую личность, но при этом видеть ее потенциал и стимулировать его реализацию.

Любовь — главный смысл жизни, но если она эгоистична и закрывает остальные стороны жизни, то неизбежно переходит в невроз и страдания для себя и других.

Смысл в прошлом. Золотой резерв памяти. Осмыслить даже ошибки, поблагодарить судьбу («*Не говори с тоской «их нет», а с благодарностью — «были*»). Не имея запаса памяти добрых дел и встреч, к последнему возрастному кризису (по Эрику Эриксону) человек приходит с ощущением катастрофы, которую уже не поправить. («Спешите делать добрые дела и любить, любить, любить...»)

Сверхсмысл страданий и смерти. Люди не способны понимать предельный смысл человеческого страдания. (Чехов: «*Кажется, еще немного, и мы поймем зачем живем, зачем страдаем...*»)

Трагическая триада: боль, вина, смерть.

Если нельзя избежать, то можно изменить отношение к ним и даже увидеть высший философский смысл («Если боль и страдания сопутствуют смерти, это воля судьбы благодетельной, верьте»).

Страдания Христа и мучеников облегчают страдания миллионов людей. Страдания за веру, идеи, высокие цели — *превращение трагедии в триумф*.

Гете: «*Не существует такого затруднительного положения, которое мы не могли бы облагородить деянием либо терпением*».

Смысл смерти. Девиз древних «*Memento mori!*» (Помни о смерти!) не пессимистичен. Он напоминает об ответственности за каждый миг жизни, о ценности времени: не откладывай добрых дел, не трать время силы и нервы по пустякам.

Экзистенциальная фрустрация порождает *апатию, скуку, пассивность*. Ставьте себе и клиентам «адренолиновые» цели, когда уже сама цель выплескивает в кровь адреналин и делает жизнь осмысленной (по крайней мере, на этапе борьбы за цель).

Практикум

Логотерапевты не имеют такой четкой схемы работы с клиентами, как школы поведенческой терапии. Их оппоненты считают это минусом, затрудняющим создание единой системы подготовки психотерапевтов.

Однако сами экзистенциалисты считают это своим плюсом — они принципиально отходят от схем и диагнозов, чтобы не потерять за ними уникальную неповторимость каждого человека. Соответственно, этапы работы и их содержание у логотерапевта определяются не жестко, а творчески приспособляясь к разным клиентам, проблемам и ситуациям. Логотерапевты являются в психотерапии не «технарями», а философами. Естественно, не каждый к этому предрасположен. Да и далеко не всем клиентам нужен такой подход. Однако важность учета философии каждого человека и работы и поиска более высоких смыслов существования учитываются творческими психотерапевтами всех направлений.

Поэтому не ждите готовых рецептов, а попробуйте творчески развить основные положения и условные этапы *логотерапии* и наполните их конкретным содержанием работы над вашими проблемами или проблемами своих клиентов.

Гуманные отношения.

Диагностирование состояния *экзистенциального вакуума*.

Углубление *экзистенциального осознания*.

Объяснение.

Предложение «*максим*» (изложенных в краткой форме принципов, правил поведения).

Использование сравнений.

Фокусирование на поисках смыслов.

Оказание клиентам помощи в осознании важности взятия на себя ответственности за нахождение смысла.

Оказание клиентам помощи в выслушивании ими голоса своего сознания.

Постановка перед клиентами вопросов о смысле.

Увеличение числа источников смысла.

Выделение смысла через *сократический диалог*.

Выделение смысла в *логодраме*.

Предложение смысла (смыслов).

Анализ сновидений (для поиска смыслов).

Примените на практике *парадоксальную интенцию* и *дерефлексию* (на себе или на клиентах). Опишите это.

Вопросы для самопроверки

1. Переведите точно смысл терапевтического направления логотерапия.

2. Какая главная цель логотерапии?

3. Отметьте основные этапы жизни и деятельности Виктора Франкла и то, как они повлияли на разработку логотерапии.

4. Почему логотерапия относится к экзистенциальной психотерапии?

5. Что такое метод парадоксальной интенции? Для чего и как он применяется? Приведите пример.

6. Что такое метод дерефлексии? Для чего он применяется? Приведите примеры.

7. Что такое медицинское пасторство и когда оно применяется?

8. Чем логодрама отличается от психодрамы?

9. Как анализируются сновидения в логотерапии в отличие от классического психоанализа?

10. Перечислите основные смыслы человеческой жизни согласно логотерапии и коротко объясните их.

Глава 26

Психотерапия М. Эриксона

Каждый сам знает решение своей проблемы,
даже если думает, что не знает.

Милтон Эриксон

Эриксоновский гипноз — направление, разрабатывающее новые формы наведения и использования *гипнотического транса*, считается началом новой волны в психотерапии 70—80-х гг. (*позитивная психотерапия, нейролингвистическое программирование — НЛП*). Хотя надо сказать, что сам Милтон Эриксон предпочитал говорить не об *эриксоновском гипнозе*, а об *эриксоновском подходе*, который шире и глубже, чем набор технических приемов.

Милтона Эриксона (1901—1980) можно рассматривать с позиции любого психотерапевтического направления.

О нем можно говорить в связи с *психоанализом*, так как он уделял решающее внимание *бессознательному* и понимал людей лучше, чем они сами себя.

С другой стороны, он работал методом *якорения*, который представляет собой основную схему бихевиоризма *стимул-реакция* (или по *И.П. Павлову — условный рефлекс*). И хотя основоположниками НЛП считаются *Ричард Бэндер и Джон Гриндер*, они признают, что отправной точкой их работы стал анализ творчества в первую очередь именно *Милтона Эриксона*, а уже потом *Федерика Перлза и Вирджинии Сатур*.

Эриксоновский гипноз вобрал весь положительный опыт классического *гипноза*, но качественно от него отличается, главным образом своим недирикативным, гуманистическим отношением к клиенту.

Можно сказать больше — что они диаметрально противоположны по воздействию на клиента. В отличие от традиционного гипноза, эриксоновский подход не только не подавляет

волю клиента, а напротив, помогает ему максимально раскрыть свой собственный потенциал.

Эриксон, будучи исключительно эрудированным специалистом, всегда считал себя практиком и избегал теоретизирования. Его опыт обобщен и описан учениками и последователями, участниками его знаменитых семинаров. Как мы уже говорили ранее, каждое серьезное научное направление следует изучать с трех позиций, иначе его до конца не понять.

Первое — это *корни*. Все серьезные ученые с уважением относятся к своим предшественникам и хорошо знают их работы. Милтон Эриксон, конечно, относился к таким личностям.

Второе — мы рассматриваем *Zeitgeist'* (*дух времени*). Почему именно в это время стало востребовано направление, блестяще которого были и раньше.

И третье — это *личность*, а точнее, личность и биография человека, который, решая свои проблемы, пришел к таким глобальным общечеловеческим выводам.

Если вы исключите хоть одну составляющую, то ничего не поймете. Надо видеть живого человека, который в конкретное время, в конкретную эпоху исследует совершенно конкретные проблемы и т.д.

Начнем со знакомства с *корнями*

Милтон Эриксон не побоялся взяться за тему, в области которой потерпели неудачу величайшие авторитеты. Франц Антон Месмер, будучи ярчайшей фигурой и пользовавшийся в свое время колоссальнейшим авторитетом, решив показать человечеству возможность излечения многих болезней, в том числе и истерии, путем трансов, был сломлен решением французской академии наук о ненаучности своей деятельности.

От Месмера до Жана Шарко было много известных личностей, которые занимались гипнозом, но как серьезное научное направление гипноз так и не был признан.

Фрейд отказался от гипноза по ряду причин, в том числе из-за его сомнительной репутации в научных кругах.

Старший товарищ и один из учителей Фрейда *Иосиф Брейер*, так же как *Карл Густав Юнг*, отказались от гипноза, столкнувшись с фактами, когда поведение пациента уходило из-под их контроля и становилось непредсказуемым.

И только Милтону Эриксону удалось снять налет мистицизма с гипноза и научно обосновать вызываемые им *траксовые состояния*.

ЧТО же такое *трансовое состояние*?

Это состояние, при котором человек как бы условно отключает левое полушарие. Сознание не мешает функционированию организма, наши мощные природные ресурсы активизируются и начинают нас лечить (самолечение, самооздоровление). Поэтому *трансовые состояния* могут позитивно воздействовать на здоровье.

Итак, Милтон Эриксон начинает работать с гипнозом научно. Что же его подтолкнуло к этому? Давайте рассмотрим *дух времени*.

Эриксон живет в Америке, где в то время господствует *бихевиоризм* (наука о поведении), который весьма агрессивно противопоставляет себя завезенному из Европы *психоанализу*.

Джон Уотсон, Беррес Скиннер и их последователи утверждали, что психоаналитическое «копание» во внутреннем мире человека ненаучно, так как бессознательные процессы не поддаются объективному измерению и психологи должны заниматься только экспериментальными исследованиями поведенческих реакций на различные стимулы.

Однако визиты в США с лекциями *Фрейда* и *Юнга* уже возбудили у американских ученых и особенно у врачей-практиков устойчивый интерес к психоанализу.

Милтон Эриксон, будучи практиком, не собирался вступать в теоретические дискуссии и старался ***взять полезное и ценное и от бихевиористов, и от психоаналитиков.***

Ведь работая с гипнозом, мы, с одной стороны, имеем дело с подсознанием (которым занимается *психоанализ*), а с другой — следуем бихевиористской схеме «*стимул—реакция*» (или *павловскому условному рефлексу*) (*бихевиоризм*).

Теперь о *личности* Милтона Эриксона и его судьбе, которая наложила отпечаток на его замечательное учение и практику.

Эпиграфом к его жизни можно взять слова из трагедии Шиллера «Братья-разбойники»: «Мой бог, видно, ты меня решил сделать истинно великим человеком, если посылаешь столько испытаний».

Если бы его матери сказали, какие болезни и несчастья выпадут ее сыну с самого рождения, то думаю, она вряд ли захотела бы рожать такого несчастного человека. И мы лишились бы одной из самых выдающихся фигур в современной психотерапии и подхода, который помог тысячам людей.

Да и сам он именно благодаря своему подходу прожил долгую, плодотворную и *счастливую* жизнь (так считал не только он сам, но и все, кто его знал). Это была жизнь, полная любви и взаимопонимания с родными, сотрудниками и пациентами.

Проблемы со здоровьем у Милтона начались с рождения: у него отсутствовало цветовое зрение (только спустя время он начал с трудом различать пурпурный цвет), был очень плохой слух, серьезные речевые нарушения.

Однако это не сформировало у него *«адлеровского» комплекса неполноценности*. Может быть, потому, что он рос на маленькой ферме в окружении только близких людей и домашних животных, которые были для него такими же друзьями и собеседниками, как люди.

Когда к ним на ферму забрела заблудившаяся лошадь, маленький Милтон вывел ее на дорогу и сказал: «Иди домой». Она постояла, достояла и пошла. А* мальчик пошел за ней. Через некоторое время они пришли на ферму, хозяин которой радостно узнал свою лошадь и спросил Милтона: «Как ты узнал, что она с этой фермы». Милтон пожал плечами и ответил: «Она сама меня привела».

В этом случае пророчески отразился главный принцип эриксоновской психотерапии: «Каждый сам знает решение своей проблемы, даже если думает, что не знает», — надо помочь ему выйти на дорогу из жизненного тупика, а дальше он сам поймет, куда ему идти.

В возрасте примерно семнадцати лет, когда он только-только стал приспосабливаться к жизни со своими недостатками, его приковал к постели полиомиелит.

Сам Эриксон говорил, что учился ходить дважды. В этом ему помогло подражание движениям маленькой сестренки, которая в это время делала первые шаги. И этот навык подражания он тоже использует в своей системе, разрабатывая свой знаменитый прием *«пристройки к клиенту»*.

В пятьдесят два года приступ полиомиелита опять и теперь уже навсегда оставил его в кресле. При этом его мучили постоянные жесточайшие боли в области спины и непрекращающаяся мигрень.

Эриксон умел не только мужественно переносить тяготы судьбы, но и превращать минусы в плюсы. Например, у него была парализована часть языка, и он очень непонятно говорил. Начав тренироваться просто для того, чтобы окружающие его понимали, он достиг такой суперкомпенсации, что своей медленной, четкой и музыкальной речью практически сразу мог ввести человека в транс.

По существу, Милтон Эриксон с самого начала своей жизни оказывается в ситуации, когда надо придумывать себе другую реальность, потому что в настоящей жить было просто невозможно. Ему было некуда отступить.

Он заблокировал в себе все отрицательные мысли: «Все хорошо, все нормально, меня все любят». И веря в это, он действительно жил, окруженный постоянной любовью других людей, что, наверное, и было его главным достоянием.

Многие здоровые, красивые и богатые люди умирают (если не физически, то духовно) от того, что их никто не любит, и лишь потому, что они никого не любят. А этот человек («красше в гроб кладут») жил в постоянной взаимной любви со всеми родными и окружающими, всем своим примером заражая и поддерживая их и своих пациентов.

Он на себе прочувствовал силу воздействия «виртуальной реальности» и ее преимущества перед настоящей. Причем у Эриксона это не был невротический уход, когда человек бежит от нерешенных проблем. Он эффективно решал свои и чужие проблемы. Эриксон был невероятно смешлив, искренне радостен, а для этого надо иметь крепкое душевное здоровье.

Учась в Висконсине на врача, Эриксон большое внимание уделял психологическим аспектам лечения различных болезней. Он пришел к выводу, что люди могут жить гораздо счастливее просто за счет более позитивного отношения к себе, к другим, к жизни.

Как-то в их университет с лекциями приехал *Кларк Холл (1884—1952)*, признанный авторитет господствовавшего тогда в Америке бихевиоризма. Зная, что Холл проводит бихевиорис-

тические эксперименты с *гипнозом* (по схеме «стимул—реакция»), студенты, в том числе и Милтон Эриксон, попросили его организовать семинары по гипнозу.

На этих семинарах Эриксон показал наибольшие способности. Он очень быстро научился вводить пациентов в гипнотические состояния и управлять ими. Однако он не нашел общего языка с Халлом, так как тот рассматривал гипноз только с позиции бихевиоризма и совершенно не интересовался бессознательными процессами, доступ к которым искали психоаналитики.

Бихевиористы обвиняли психоаналитиков в ненаучности, так как *бессознательное* невозможно точно измерять, а психоаналитики обвиняли бихевиористов в поверхностности и в отсутствии интереса к внутриличностным проблемам и процессам.

Милтон Эриксон, трезво видя преимущества и недостатки обоих подходов, попытался взять наиболее практически ценное из каждого. К этому он старался творчески добавлять различные техники и приемы *наведения транса* в народной медицине (особенно в медитативных восточных практиках йоги и дзен-буддизма), колдовстве и шаманстве индейских племен, где эти традиции до сих пор сохранились.

Он быстро убеждается в целительности *трансовых состояний*, когда под воздействием полного или частичного гипноза блокируются стереотипы сознания и включаются мощные резервы бессознательных природных сил организма и психики.

Несмотря на успехи и растущую славу гипнотизера и случаи «чудесного» исцеления, Эриксон не гонится за славой мага и волшебника и навсегда остается требовательным к себе как ученому. Он не только не возражает против различных научных проверок, но и сам старается вникнуть в каждый феномен гипноза с позиции своевременной нейрофизиологии, психофизиологии, психологии и психиатрии.

Автор *позитивной психотерапии* Н. Пезешкиан много взял от Эриксона, вся жизнь которого была как бы воплощением главной идеи позитивной психотерапии о том, что **в каждом минусе можно найти свой плюс**. Причем найти реально, а не путем самообмана и «розовых очков».

Можно сказать, что *эриксоновский подход, который шире эриксоновского гипноза*, автор изобрел не от хорошей жизни, а

пытаюсь реализовать свою страсть к психотерапии в, казалось бы, невозможных условиях малой подвижности, серьезных дефектов дикции, слуха и зрения, постоянных болей.

Из-за ограничений подвижности и общения Эриксон развил в себе поразительную наблюдательность. Он как бы старался получить максимальное количество не просто информации, а интересных жизненных впечатлений в ограниченном пространстве и общении.

Он научился настолько ясно читать мимику и жесты людей, что поражал всех точностью не только диагноза, но и понимания тончайших нюансов проблем и переживаний пациентов и всех, с кем общался. От него ничего невозможно было скрыть, но это был не пронизывающий взгляд следователя, а добродушно-смешливое понимание наших маленьких тайн и хитростей.

Очень важно отметить, что Эриксон во всем шел от своих собственных проблем.

Первое, что ему мешало, — это постоянные *физические боли*. Он научился психологически блокировать их и научил очень многих людей преодолевать подобные болезненные состояния.

Второе — изучая собственные *дефекты зрения* (из всех цветов он различал только пурпурный, все остальное видел черно-белым), он начал проводить эксперименты на других и обнаружил, что под гипнозом возможно либо полное восприятие цветовой гаммы, либо восприятие только некоторых цветов, т. е. процесс лечения был для него одновременно увлекательным научно-исследовательским процессом.

В состоянии гипнотического транса у человека с нормальным слухом Эриксон блокировал *слух*, и человек не слышал громких звуков. Он убедился, что можно заставить человека не слышать то, что происходит, и слышать то, чего не происходит. В дальнейшем он научился проделывать то же самое и со зрительными восприятиями.

Эриксон показал, что в трансовом состоянии *время* может восприниматься по-разному. Согласитесь, бывает, что время как бы замедляется, и вы за маленький срок успеваете сделать кучу дел, а бывает, что хотя по часам времени прошло много, но оно пролетело как мгновение и вы ничего не успели, хотя все делали в обычном темпе.

Мы часто читаем (а кто-то и на себе испытал), когда в экстремальной ситуации в одну секунду вся жизнь пролетает перед глазами. Иными словами, человек в определенных состояниях способен воспринять такое количество информации, которое с позиции наших знаний о скорости мыслительных процессов является невероятным.

Установлено, что большинство мгновенных решений и действий пилотов, автогонщиков, хоккеистов не могут за это время пройти традиционную схему сознательной переработки информации. Более того, именно выход из-под контроля сознания (т. е. *трансовое состояние*) делает это возможным.

Эриксон доказал, что этими состояниями и восприятиями можно управлять и совершать в единицу времени значительно больше, чем обычно, мысленных операций, быстро и прочно запоминать огромное количество информации и т.д. Эти его подходы уже используются в образовательной системе и менеджменте для повышения эффективности обучения, приятия и реализации решений.

В одном из экспериментов Эриксон показал, что испытуемый, сортирующий в заданном порядке 59 леденцов в минуту, в состоянии наведенного транса безошибочно рассортировал 410 леденцов за 10 секунд!

Студентка музыкального училища в состоянии наведенного транса в своем воображении за 10 секунд сыграла разучиваемый этюд несколькими вариантами, отметила и проработала трудные места, исполнила все сочинение в целом, запомнила пьесу, которую смогла безошибочно повторить, выйдя из транса.

Это подсказывает принципиально другие подходы к обучению в целом ряде видов деятельности. И здесь уже применяются *эриксоновские подходы*.

Еще одно важное наблюдение Эриксона. Он доказал, что *галлюцинации имеют для пациента статус реальности*. «При галлюцинации (в отличие от фантазии) я на сто процентов уверен, что вижу реальность».

Почему очень трудно доказать человеку, считающему себя ясновидящим, что он видит собственные галлюцинации? Да потому, что он абсолютно уверен, что видит то, что недоступно другим. (Мы в данном случае не имеем в виду шарлатанов, которые изображают из себя ясновидящих, посмеиваясь над доверчивыми дурачками.)

Мы фактически живем в мире наших представлений. Конечно, существует какой-то объективный мир, но мы живем в субъективном, преломленном через призму наших несовершенных органов восприятия, изменяющихся настроений, сформировавшихся установок и отношений. У каждого есть свои представления. И эти представления для конкретного человека приобретают статус реальности. Поэтому мы можем одно и то же событие воспринимать более радостно или менее радостно, и задача психотерапевта показать нам реальные (а не придуманные) позитивные возможности нашего положения.

Отсюда эриксоновский подход, который лег в основу позитивной психотерапии и который кратко можно выразить словами римского философа-стоика (и по совместительству императора) *Марка Аврелия*: «Если тебя беспокоят какие-то вещи, измени свое отношение к ним, и они перестанут тебя беспокоить».

Он показал, что в транс можно вводить не только традиционными гипнотическими стимулами (фиксацией зрения, монотонностью ритма и тембра голоса, словесным внушением), но и информационной *перегрузкой сознания*.

Когда Эриксон еще мог нормально говорить, он иногда просто «забалтывал» клиента, чтобы увести его от навязчивых проблем информационной перегрузкой левого полушария. Кстати, этот подход используется в так называемом *цыганском гипнозе*, имеющем вековые традиции.

Иногда эту же задачу — *разблокировки мешающих стереотипов* — Эриксон решал каким-то неожиданным, парадоксальным, шокирующим вопросом или жестом, чтобы выбить пациента из его привычного состояния. Он называл эту технику «*смятением*».

Эриксон показал универсальность своего подхода не только в психотерапии, но и в *психиатрии*.

Многие считают, что *шизофрения* практически неизлечима и с этим надо смириться. Но Милтон Эриксон и здесь не собирался сдаваться.

В больнице, где он работал уже много лет, находился шизофреник, которого считали безнадежным. Он часами сидел, уставившись в одну точку, никого не замечая и бормоча полную бессмыслицу. Эриксон садился около него и, ничего

не навязывая, также смотрел в пространство. Когда больной что-то бормотал, Эриксон ему вторил, и так продолжалось какое-то время. Мужчина стал привыкать к нему.

Эриксону важно было установить с ним любой контакт. Конечно, это был долгий процесс. Но постепенно Эриксон начал в свое бормотание вводить осмысленные слова: сначала один процент, потом два... И в один прекрасный момент больной сказал: «Говори понятней». Таким образом, Эриксон вернул его хотя бы на мгновение в реальность.

Затем в течение двух лет он постоянно подстраивался к этому больному, «зацеплял» его и понемножку вытаскивал (*ведение*) ко все более осмысленным разговорам, внедряя в бессмысленное бормотание все больше нормальных слов и выражений.

Это была очень трудная работа с успехами и откатами с, казалось бы, завоеванных позиций, но Эриксону было не занимать терпения в борьбе с ситуациями, которые другие считали безнадежными. И он не просто вытащил этого больного из глубокой шизофрении, но сделал его практически здоровым человеком, с которым в дальнейшем вел абсолютно нормальную переписку.

Несмотря на растущую славу «волшебника», сам Эриксон всегда считал, что не делает ничего особенного, просто позволяет человеку найти собственные резервы для преодоления проблемы.

Как мы уже говорили, любимой фразой Эриксона была: «Каждый сам знает решение своей проблемы, даже если думает, что не знает». Задача психотерапевта помочь ему вспомнить это знание. Для этого нужно сначала «*пристроиться*» к нему или, говоря словами Эриксона, «встретить клиента там, где он находится в данный момент». Этот прием Эриксон назвал пристройкой, с которой начинается многоступенчатая система *наведения* транса.

Ступени и приемы *наведения* можно коротко представить в следующем виде.

1. Осуществляется вербальная (словесная) подстройка и ведение — *вербализация* наблюдаемых двигательных и вегетативных реакций пациента. Вы просто вслух фиксируете то, что происходит и не может быть оспорено клиентом, но с ненавяз-

чивым внушением положительного аспекта: «Вы удобно сидите в кресле... Ваше дыхание все спокойнее и т.д.».

2. Сразу вслед за этим происходит *невербальная* подстройка и ведение — незаметная для клиента синхронизация дыхания, ритма речи и некоторого раскачивания психотерапевта с ритмом дыхания пациента. Свое знаменитое *раскачивание* Эриксон изобрел исходя из своей ограниченной подвижности в ортопедическом кресле (здесь, как в истории с Байроном, естественной хромоте которого подражали его поклонники, в том числе Лермонтов); в дальнейшем, замедляя свое раскачивание, терапевт незаметно для клиента переводит его дыхание на более редкий темп.

3. Начинается последовательное *наложение сенсорно-репрезентативных систем*, т. е. воздействие на ведущую для данного клиента модальность восприятия: зрительного («перед вашим мысленным взором...»), слухового («вы отчетливо слышите мой голос...») или кинестетического («вы чувствуете...»).

Ведущая для клиента модальность восприятия определяется преобладанием в его речи слов, отражающих зрительные, слуховые или чувственные впечатления.

4. Затем следует обучение клиента воспроизведению предшествующих трансов — воссоздание и закрепление воспоминаний трансовых состояний, возникавших в естественных условиях (например, при езде в транспорте).

5. Этому помогает методика «*якоря*». Уже на первых сеансах формируется условная связь трансового состояния сознания с каким-либо внешним стимулом (определенный звук, прикосновение психотерапевта, усаживание в кресло и т. п.), т. е. вырабатывается условный рефлекс, и в дальнейшем достаточно воспроизведения стимула для наведения трансa.

6. Для усиления *трансового состояния* психотерапевт вновь применяет вербализацию наблюдающихся реакций («Вам хорошо и спокойно...», «На щеках проступает легкий румянец...», «Звук моего голоса доносится как бы издалека...»).

7. Еще один прием вызывания и углубления трансa называется «рычажное наведение» — пациенту предлагают вытянуть руку перед собой и связывают постепенное опускание руки с погружением в транс. Здесь Эриксон заставил работать даже свою парализованную руку — для объяснения приема он брал ее здоровой рукой и постепенно опускал.

8. Мы уже говорили, что в эриксоновском гипнозе важно сломать мешающие стереотипы. Эриксон называл это *«разрыв шаблона»*, когда целенаправленно прерываемое автоматизированное действие ведет к шоковому трансу (любимый прием из *нейролингвистического программирования*). Например, психотерапевт протягивает руку к пациенту приветственным жестом, побуждая его к ответному автоматизированному движению, но до того, как рукопожатие произойдет, отводит свою руку.

9. Другой вариант *«разрыва шаблона»* — так называемое *смешение*. Например, в быстром темпе подаются инструкции, отличающиеся, а порой и исключают друг друга, приводящие пациента в шоковое замешательство, после чего формулы становятся более упорядоченными и способствуют установлению *раппорта*.

10. Ранее упомянутая *методика перегрузки* базируется на том, что человек не может одновременно сознательно воспринимать более 7 (± 2) единиц информации, при «перегрузке» возникает трансовое состояние сознания; возможен вариант хаотичной одномоментной загрузки нескольких сенсорно-репрезентативных систем. Например, пациента просят последовательно отнимать от 343 по 7, одновременно представляя какой-нибудь образ и внимательно слушая инструкции психотерапевта, который при этом медленно поворачивает пациента вокруг оси.

11. Эриксоновский гипноз по отношению к директивному (прямому, «лобовому») можно назвать *косвенным*. Именно в этом его сила, так как лобовая атака на сознание вызывает сопротивление, а тонкое косвенное воздействие обходит защиты.

Поэтому в основной (так кажется клиенту) разговор внедряются различные слова и словосочетания, которые при их неоднократном повторении обязательно оставят свой след. Эриксон называет эти «посылы подсознанию» *вставленными сообщениями* и *встроенными метафорами*.

Например, для того, чтобы клиент успокоился и поверил в успех предстоящей работы, вы в предварительном, казалось бы, ничего не значащем разговоре на любую тему (например, о мексиканском телесериале или о случае с вашим знакомым) голосом неоднократно выделяете слова: *спокойно, нетрудно, все будет хорошо, все получится*.

Естественно, что такая беседа только выглядит пустым разговором, а на самом деле вы ее тщательно готовите, составляя в ней нужные слова и отработывая интонацию.

12. Большое значение в эриксоновском гипнозе имеют такие понятия, как *ресурсная зона* и *ресурсный транс*.

Эриксон не считал, что нужно работать только «здесь и теперь». Не воспоминания о прошлом усугубляют невроз. Воспоминания могут придать нам силы для преодоления теперешней ситуации. У каждого из нас есть такие воспоминания, когда нам было хорошо, комфортно, мы чувствовали себя уверенно, испытывали радость преодоления трудностей. Психотерапевт помогает клиенту найти такие воспоминания (*ресурсные зоны*), погрузиться в них (*ресурсный транс*). Состояние *ресурсного транса* закрепляется различными вышеперечисленными приемами, и в первую очередь *якорем*. Сформировав *якорение* этих ресурсных состояний, клиент получает возможность самостоятельно вызывать их в трудную минуту и извлекать из них ресурсы преодоления негативных переживаний (страха, тревоги, неуверенности).

Перечисленные приемы Эриксон не считал догмами, которые надо заучивать наизусть и проводить в строгом порядке. Это как бы примерный арсенал средств, из которого терапевт берет то, что ему нужно для решения конкретной ситуации, причем применяет прием не «буква в букву», а, в собственной творческой модификации.

Эриксон во главу угла всегда ставил не теоретические схемы, а конкретную помощь клиенту. Если это легче было сделать другими методами, он не навязывал свой подход.

Он все время с увлечением искал наиболее простые и остроумные решения. В его глазах все время светилась доброжелательная смешинка человека, который уже приготовил вам какой-то забавный сюрприз. Однако все его хитрости были всегда направлены только на помощь клиенту.

Так, одну девочку родители никак не могли отучить сосать палец, и это уже превратилось в настоящую навязчивость, которая закреплялась сопротивлением родительским замечаниям. Эриксон попросил родителей в течение месяца абсолютно не замечать того, что будет делать их дочь. А девочке сказал: «Они не имеют права запретить тебе сосать палец. Это

же твой палец. Я тебе приказываю сосать его постоянно, да еще громко чмокая — мы их «достанем».

Девочка с детским злорадством бросилась выполнять это приказание. Но когда на протяжении нескольких дней она столкнулась с полным отсутствием какой бы то ни было реакции со стороны родителей, ей все это надоело и она, теперь уже назло Эриксону, решила прекратить выполнять его «дурацкий приказ» и оставила свою привычку.

Этот прием Эриксон называл *парадоксальное внушение*. Некоторым людям (которых сразу видно по постоянным возражениям) все время хочется делать то, что запрещают, и не делать то, что заставляют. Так что если вы хотите от них чего-нибудь добиться, требуйте противоположного.

Другой забавный случай. К Эриксону обратилась мать ребенка, который никак не мог научиться читать. Отец решил, что он просто ленится, и в наказание не взял его с собой в путешествие по реке с рыбалкой, а оставил заниматься с репетитором. Но у мальчика все равно ничего не получалось. Тогда мама решила обратиться к «самому» Эриксону. Эриксон, как обычно, начал, казалось бы, с постороннего. Зная, что мальчик думает о том, где и как сейчас рыбачит отец, Милтон разложил перед ним карту, и они стали отмечать маршрут путешествия. При этом Эриксон нарочно неправильно произносил названия городов. Мальчик поправлял его. Эриксон не соглашался:

— Ну как же, смотри — первая буква «н», вторая «е».

— Нет не «е»...

— Почему не «е»? А... правильно, вторая буква «и». Молодец, а я и не заметил. Значит, как ты говоришь, надо читать название этого города? А этого?

В процессе этой игры мальчик научился читать название всех рек и городов своего штата. По ходу они придумывали рассказы о рыбалке в этих местах. Потом решили, что у путешественника должна быть хорошая память, и стали рисовать по памяти свою карту и снова спорить, как правильно писать названия тех или иных рек, озер, городов и поселков. К моменту возвращения отца мальчик читал лучше своих сверстников.

В этих примерах не заметно схем эриксоновского гипноза, которым пытаются учить на семинарах. Но прочтите еще

раз внимательнее, и вы увидите здесь и *пристройку*, и *ведение*, а главное — создаваемую Эриксоном неповторимую атмосферу (*наведения транса и косвенного внушения*), когда незаметно для себя люди преодолевают мешающие стереотипы (*«разрыв шаблона»*) и реализуют свои *ресурсы*.

Эриксон показал, что гипноз — это серьезная наука, а не область мистиков и шарлатанов, хотя их, конечно, хватает везде. К сожалению, многие используют элемент эриксоновского гипноза и взятые из него техники *нейролингвистического программирования (НЛП)* для манипулирования сознанием людей в корыстных целях. Эриксон всегда был категорически против этого.

Он был настолько добр и сострадателен, что для него не существовало неисправимых людей даже среди преступников. В таком случае он говорил: *«Такое у каждого бывает — запутается человек в жизни, а затем наступает просветление»*. И помогал наступить этому просветлению, в первую очередь, своей добротой и любовью не просто к людям, а к каждому, кто обращался к нему за помощью.

Один из его учеников в ответ на вопрос, в чем заключается волшебство Милтона Эриксона, которому удавалось «излечивать неизлечимых и исправлять неисправимых», ответил очень просто: «Конечно, ой изобрел множество уникальных приемов, но главное в том, что на приеме у Милтона Эриксона вы чувствуете, что вы для него самый близкий человек на свете и ваша проблема для него самая важная».

Итак, резюмируем суть эриксоновского гипноза.

И в классическом (директивном), и в эриксоновском (недирективном) гипнозе путем информационной перегрузки анализаторов (зрительного, слухового, кинестетического) вызывается охранительное торможение сознания. Но если в классическом гипнозе это делается для того, чтобы подавить волю клиента, то в эриксоновском, напротив, чтобы раскрыть его потенциал, «зашоренный» стереотипами сознания. (Кстати, в эриксоновском гипнозе чаще используется не «лобовая» перегрузка, а хитрое незаметное отвлечение сознания.)

Высвобождающиеся из-под «крышки» сознания ресурсы обеспечивают саморегуляцию и самолечение. Поэтому транс уже сам по себе целителен. Однако эриксоновский гипноз обеспе-

чивает не только общеоздоравливающий эффект, но и (путем пристройки и ведения) направляет этот процесс на решение конкретных проблем.

При этом косвенные внушения (в отличие от прямых) обходят сопротивление сознания и принимаются подсознанием клиента добровольно, не подавляя, а раскрывая его личность и творческие возможности.

В настоящее время эриксоновский гипноз успешно применяется в самых разных сферах: в психотерапии, психиатрии, при психосоматических расстройствах, в коррекционной и традиционной педагогике.

Показаниями для применения эриксоновского гипноза являются такие проблемы, как:

- проблемы самоуважения, самоутверждения;
- преодоление неуверенности при подготовке к публичным выступлениям, к экзаменам (широко!), к приему на работу и т.п.;
- более быстрое и прочное запоминание учебных материалов;
- личностный и профессиональный стресс;
- внутрисемейное напряжение и конфликты;
- сексуальные нарушения;
- тревожность, бессонница, спазмофилия, фобии, навязчивости;
- депрессивные и близкие к ним нарушения;
- посттравматический синдром (ПСТ);
- пульманология и отоларингология: астма, аллергии, риниты, синуситы, акуфены, утрата обоняния, вкуса;
- гастроэнтерология: язвы, колиты, хронические гастриты;
- кардиология: сосудистые нарушения, некоторые нарушения сердечного ритма;
- неврология: некоторые головные боли, в том числе мигрени, тики, лицевые параличи;
- гинекология: тяжелая беременность, тошнота и рвота, роды, некоторые виды бесплодия, кровотечения, нарушения мочеиспускания;
- дерматология: аллергии, псориазы, уртикария, гипергидрозы, улучшение рубцевания ожогов;
- зависимости: табак, алкоголь, наркотики;

- нарушения пищевого поведения: анорексия, булимия, излишний вес;
- острые или хронические боли, анальгезии, анестезии;
- у детей: энурез, заикание, проблемы обучения и поведения, самоутверждения, взаимоотношений с учителями, родителями, сверстниками;
- помощь раковым больным: боли, психологическая поддержка, снижение вторичных эффектов лечения, продление и улучшение качества жизни;
- оказание помощи больным СПИДом, продление и повышение качества жизни, психологическая поддержка.

Милтон Эриксон лучше других знал чудесные возможности природы по излечению, казалось бы, безнадежных больных. Но он, как и все серьезные врачи, считал безответственным гарантировать полное выздоровление там, где счастливый исход является ничтожно вероятным. Однако обещать продление и улучшение качества жизни, поддержку больного и его родных, добросовестный специалист эриксоновского гипноза имеет полное право.

В психотерапии и психосоматической медицине эриксоновский гипноз используется как самостоятельный метод лечения, так и совместно с другими терапевтическими подходами.

Противопоказаниями к эриксоновскому (как и к любому гипнозу) *обычно* являются *психозы*. *Несмотря на упомянутый случай, когда Милтон Эриксон вылечил шизофреника, риск непредсказуемого (опасного для себя и других) поведения психотика в состоянии гипноза и постгипнотическом состоянии слишком велик.*

Эриксоновские подходы широко распространяются в современном менеджменте, т. е. в *практической психологии управления*: для раскрытия творческого потенциала сотрудников, усиления собственного влияния на людей и для защиты от негативного влияния других, в психологии рекламы, презентаций, повышения эффективности продаж, переговоров, повышения стрессоустойчивости и работоспособности.

Правда, в менеджменте эриксоновские идеи чаще реализуются в виде технологий *НЛП*, более доступных для освоения, хотя, разумеется, не передающих всей глубины и магии эриксоновского подхода.

Как мы уже говорили, почти все идеи и техники *нейролингвистического программирования (НЛП)* взяты у Эриксона. *Ричард Бендлер* и *Джон Гриндер* прямо указывают, что их труд является попыткой разложить по полочкам чудесное мастерство Эриксона (и *Вирджинии Сатир*), чтобы сделать его возможным для обучения простых смертных.

И они действительно проделали огромную интересную работу, подключив к этому анализу и *трансформационную грамматику Холмского* (исследующую глубинные структуры языка), и *компьютерный лингвистический анализ*, и даже опыт работы *Лилли* по обучению дельфинов.

Сам же Милтон Эриксон, ознакомившись с попыткой Бендлера и Гриндера «алгеброй гармонию измерить», со свойственной ему добродушной снисходительностью заметил: «*Они думают, что нашли жемчужину, а нашли всего лишь ракушку. Жемчужина-то во мне осталась*».

Пациенты неохотно расставались с Милтоном Эриксоном даже после успешного завершения лечения, и он перед прощанием вводил в их подсознание следующую фразу: «*Мой голос будет следовать за тобой и превратится в голоса твоих родителей и учителей, друзей и подруг, в голоса ветра и дождя. Я всегда буду рядом*».

Эриксон прожил 79 лет. Он был главой большого семейства, в котором он всех любил, и его все любили. Он говорил, что его держат два кита — любимая работа и любимая семья.

Из его окон была видна красивая снежная вершина пика Скво. Милтон часто направлял туда своих клиентов для того, чтобы они могли сверху взглянуть на прекрасный пейзаж и почувствовать суетность своих проблем перед величием красоты природы («*разорвать шаблон*»).

Прикованный к креслу, он мог только мечтать оказаться на этой вершине. Однако и тут он совершил невозможное!

Его мечта сбылась, и в соответствии с его завещанием пепел Милтона Эриксона был развеян со сверкающей вершины пика Скво над прекрасной цветущей долиной.

Практикум

1. Начните отрабатывать *пристройку* на близких вам людях или клиентах. Незаметно занимайте *похожую позу*, при-

нимайте их *выражение лица*, повторяйте *жесты*. Не переставайте, не нужно передразнивать, важно поймать общий стиль. Отметьте, не легче ли стало общение и для вас, и для клиента.

При этом вы должны постоянно давать клиенту «внутренний посыл» доброжелательного внимания (а еще лучше — христианской любви). Это обязательно отразится в микродвижениях вашего лица, тела, интонациях голоса, которые подсознание клиента обязательно начнет считать, даже если барьеры сознательного сопротивления еще не преодолены.

2. Хорошо освоив первое упражнение, начните добавлять к нему *пристройку по дыханию*. Повторяю, **не обезьянничайте до мелочей, важно войти в общий ритм**. Отметьте, **улучшается** ли взаимопонимание. Если нет, продолжайте работать.

3. Доведя до автоматизма первые упражнения, добавьте к ним *пристройку по ключевым словам* клиента. Ненавязчиво включайте в свои фразы повтор ключевых слов клиента. Начните говорить с ним на одном языке.

Анализируя *ключевые слова* клиента, постарайтесь определить, через какую *сенсорно-репрезентативную систему* он получает основную информацию: через *визуальную* (зрение), *аудиальную* (слух) или *кинестетическую* (*физические ощущения*). Беседуя с ним, используйте аналогичные слова и выражения.

4. Пристройтесь по *системе ценностей*. Клиент должен почувствовать, что вы разделяете (или, по крайней мере, не опровергаете) его положительные и отрицательные оценки. **Если вы видите, что он заблуждается, вы потом постараетесь вывести его из этого заблуждения, но сначала пристройтесь, станьте своим, иначе он не пойдет за вами.**

5. Пристроившись к клиенту «там, где он находился», вы начинаете вести его туда, куда нужно. Замедляя собственное *дыхание*, вы делаете его дыхание (а значит, и общее состояние) более спокойным. Употребляя его *ключевые слова* с учетом ведущей *сенсорно-репрезентативной системы* (да- еще **в момент выдоха**), вы незаметно начинаете вводить ваши аргументы, постепенно изменяющие его тупиковую позицию.

6. Для наведения транса все перечисленные виды *пристройки* (жесты, дыхание, речь) и *ведения* следует незамет-

но подчинить определенному *ритму* (включите внутренний метроном). Вы увидите и почувствуете, что через некоторое время вы с вашим клиентом становитесь чем-то единым (как гармонично танцующая пара), это и будет состояние *легкого транса*, в котором вы сможете вести клиента в нужном направлении.

7. Чтобы не вывести клиента из *наведенного транса*, вы, не давая «любовых» советов (которые «разбудят» сопротивление сознания), начинайте вводить в его подсознание «*косвенные внушения*» путем *встроенных метафор*.

8. Помогите клиенту найти в его памяти *ресурсные зоны* и объясните, для чего они ему нужны. Тренируйте наведение *ресурсного транса*. Обсуждайте результаты с клиентом, учитывайте его мнение при совершенствовании данной техники.

9. Как только клиент даст сигнал, что попал в *ресурсную зону* своих воспоминаний, *заякорите* это состояние. *Якорем* может быть нажатие на плечо или колено клиента, определенный звук, цвет, запах, т. е., говоря языком *бихевиористов*, любой *стимул*, который будет вызывать *реакцию* «ресурсный транс». Разумеется, для того, чтобы такой «*якорь*» (условный рефлекс) сформировался, нужно много повторений.

10. Научите клиента самого вводить себя в *ресурсный транс* для морально-энергетической подпитки, используя для этого наиболее удобный ему «*якорь*». Такое самонаведение *ресурсного транса* быстрее получится у тех, кто хорошо освоил техники *активной релаксации*.

11. На протяжении всей работы постоянно следите за сохранением ритма и гармонии незаметного для клиента «танца вашей пары» — наведенного легкого транса (комфортного состояния без тревожности, озабоченности сопротивления сознания).

Помните, сопротивление сознания отключается не для обмана клиента, а для того, чтобы он мог взглянуть на себя и свою проблему без помех неправильно сформировавшихся взглядов, тревожности и безнадежности.

Именно в этом состоянии вы и подведете его к реальному пониманию и конструктивному решению проблемы.

Но этот решающий шаг он должен сделать сам!

Заключение

В свое время авторы гуманистической психологии назвали ее третьей силой (после психоанализа и бихевиоризма).

Это не совсем точно. Этот подход не отрицает достижений ни психоанализа, ни бихевиоризма, а лишь просит помнить о том, что «психология для человека, а не человек для психологии», и не нужно подгонять его под психоаналитические или бихевиориальные схемы, тесты и диагнозы, а напротив, психологические подходы и «схемы» адаптировать к неповторимой уникальности каждой отдельной личности.

Теперь без гуманистического подхода уже немыслимо никакое психологическое направление.

Гуманистический подход психологии — это указание на активную роль человека, исследование человеческой личности в динамике не прошлого (хотя оно тоже учитывается), а будущего — раскрытия резервов, расширения сознания, в общем, личностного роста.

Гуманистические подходы и приемы используются во всех видах современной психотерапии.

Это вера в резервные возможности самого клиента, пробуждение его собственной активности, равное партнерство психотерапевта (или психолога-консультанта) и клиента, приемы эмпатийного (сопереживающего) слушания, критическое отношение к тестам и диагнозам и т.д.

Подходы гуманистической психологии широко применяются в медицине, в педагогике, в социальной работе, в политике, в бизнесе и менеджменте, в правоохранительной деятельности, в пасторской службе, в самовоспитании.

Основу гуманистического подхода составляет любовь не к людям вообще, а каждому конкретному человеку, принятие его таким, какой он есть, но при этом вера в его возможности по самосовершенствованию, личностному росту и решению проблем, которые только кажутся ему непреодолимыми. А самое главное — это умение «заразить» его верой в свои силы и способности к полноценной жизни в этом «прекрасном и яростном мире».

Вопросы для самопроверки

1. Чем эриксоновский гипноз отличается от обычного?
2. Найдите в эриксоновском гипнозе корни из психоанализа и бихевиоризма.
3. Как факты биографии Милтона Эрискона отразились на разработанном им методе?
4. Ключевые понятия эриксоновского гипноза.
5. Как происходит «пристройка»?
6. Что такое ведение и для чего оно осуществляется?
7. Какие сенсорно-репрезентативные системы выделены в эриксоновском гипнозе? Как определяется ведущая система и как она учитывается в пристройке?
8. Что такое транс в эриксоновском гипнозе?
9. Почему Милтон Эриксон считал трансовые состояния целительными?
10. Как и для чего осуществляется наведение транса?
11. Что такое ресурсные зоны и ресурсный транс?
12. Что такое «якорь» и как его ставить?
13. Приведите примеры косвенного внушения.
14. Приведите примеры встроенных метафор и опишите механизм их воздействия.
15. В каких сферах и для чего применяется эриксоновский гипноз?

Глава 27

Нейролингвистическое программирование (НЛП)

НЛП — одно из наиболее популярных в настоящее время направлений психотерапии, зародившееся в начале 70-х гг. XX в. Его основоположниками считаются Ричард Бендлер и Джон Гриндер. Они, в свою очередь, признают, что отправной точкой их работы стало обобщение опыта Федерика Перлза, Вирджинии Сатир и Милтона Эриксона.

Однако принципиальная схема терапевтического воздействия НЛП существовала с незапамятных времен, когда жрецы, шаманы, целители, а также некоторые властители и полководцы использовали «магическую» силу слова, способного в соответствующих условиях и состояниях вызывать изменение сознания и поведения. Этот механизм используется и во внушении (включая гипноз), и в самовнушении (от традиционного аутотренинга до самогипноза).

Теоретическое обоснование такого воздействия прекрасно представлено в трудах И.П. Цавлова, В.М. Бехтерева, К.И. Платонова и других выдающихся отечественных и зарубежных физиологов, психологов и психотерапевтов. Так, Павлов писал: «Слово благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и потому может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения».

В НЛП механизм воздействия слова сочетается с различными физическими «закрепителями» (**якорями**), что также соответствует механизмам *сочетанного рефлекса* по В.М. Бехтереву или *условного рефлекса* по И.П. Павлову. (Как мы знаем, их труды, особенно условно-рефлекторная теория и исследования И.П. Павлова, очень высоко ценятся и интенсивно используются в США.)

И все же о нейролингвистическом программировании в его современном виде можно говорить как о самостоятельном направлении психотерапии.

Согласно НЛП, у каждого человека есть преобладающий канал приема информации: модальность, т. е. хотя любой нормальный человек воспринимает мир всем спектром органов чувств: и слухом, и зрением, и обонянием, и мышечно-двигательно (кинестетически) и т.д., у одного человека *ведущей модальностью* является зрительное восприятие, у другого — слуховое (а другие дополняют их).

Причем внутри этой ведущей модальности специалисты НЛП видят дальнейшую градацию признаков, уточняющих индивидуальные особенности приема и переработки информации.

Для уточнения доминирующего канала, направленности и особенностей приема информации в НЛП большую роль играет анализ типов *сканирующего движения глаз*.

Так, сканирующее движение глаз показывает, какой репрезентативной системой получения информации человек пользуется в определенные моменты.

Считается, что движение глаз вверх-налево сигнализирует о процессе извлечения из зрительной памяти эйдетических (наглядных) образов.

По классификации НЛП выделяют восемь основных типов (паттернов) направлений движений глаз и соответствующих им репрезентативных систем:

- 1) сканирующее движение глаз вверх-налево — зрительный эйдетический образ;
- 2) вверх-направо — зрительный конструируемый образ;
- 3) прямой расфокусированный (не сосредоточенный внимательно на внешнем объекте) взгляд — представляемый зрительный образ;
- 4) глаза на среднем уровне направо — слуховое конструирование;
- 5) глаза на среднем уровне налево — слуховые образы;
- 6) глаза прикрыты, взгляд обращен в себя — внутренний диалог;
- 7) глаза вниз и налево — слушание телефонного типа;
- 8) глаза вниз и направо — кинестетические ощущения, чувства.

Уточнению преобладающей репрезентативной системы способствует контент-анализ (анализ содержания) употребляемых клиентом *сенсорно-специфических* терминов. Например, употребление слов типа *глядеть, видеть, рисовать, показывать, яркий, красный* (или другой цвет) и т.п. характерно для *визуальной репрезентативной системы*. Для преобладания *кинестической* (мышечно-двигательной) *репрезентативной системы* типичны такие слова: *трогать, теплый, мягкий — жесткий, гладкий — шершавый, почувствовать, схватить, погладить, потрогать* и т.д. При преобладающем слуховом восприятии преобладают слова: *громкий — тихий, шумный, мелодичный, слышать, кричать* и т.п.

Доминирование в употреблении соответствующего типа сенсорно-специфических слов указывает на основную для данного индивидуума (*первичную*) *репрезентативную систему*, т. е. сенсорную систему восприятия, которая используется данным человеком чаще, чем другие.

Для того чтобы установить наиболее эффективный контакт с клиентом, психотерапевт должен выявить его доминирующую систему восприятия (модальность) и использовать преимущественно вербальное (словесное) или невербальное (язык мимики и жестов) общение. Причем при вербальном общении он должен опираться на термины, наиболее типичные для выявленной первичной модальности, характерные для нее термины или действия.

Психотерапевт осуществляет *подстройку* к первичной репрезентативной системе клиента и только после этого начинает внедрять в установившийся контакт стратегию необходимых изменений поведения и состояния клиента.

Одну из причин отсутствия между супругами взаимопонимания и сексуальной неудовлетворенности специалисты НЛП видят в том, что супруги имеют различные первичные репрезентативные системы и не умеют осуществлять подстройку друг к другу.

Одним из ключевых рабочих терминов НЛП является понятие «якорь», под которым подразумевается какое-то специфическое ощущение (например, нажатие на плечо, руку, колено), переживание клиентом соответствующего состояния. Специально вызывая или «подкарауливая» это состояние, пси-

хотерапевт каждый раз закрепляет его якорем (т.е. мышечным или другим фиксированным ощущением). При таких повторах устанавливается условно-рефлекторная связь между якорем и нужным состоянием, и в дальнейшем уже одно использование якоря будет вызывать это состояние.

Итак, первой задачей психотерапевта НЛП является выявление ведущей у данного клиента репрезентативной системы восприятия и общения. Далее психотерапевт должен подстроиться к выявленной доминирующей системе, т. е. *заговорить с клиентом на его языке*.

Затем надо уточнить, какие нежелательные состояния и их поведенческие проявления нуждаются в терапевтической коррекции.

Обычно это делается поэтапно следующим образом.

Первый этап. Выявление характерного признака (внешне-го ключа) искомого нежелательного состояния.

Второй этап. Закрепление этого состояния якорем.

Третий этап. Закрепление якоря при регулярных повторениях его одновременно с появлением нежелательного состояния. Для этого клиента просят *пуститься в обратный путь по своей памяти*, вспоминая как можно ярче ситуации, порождавшие именно эти нежелательные чувства. Ощувив эти состояния, клиент сигнализирует о них психотерапевту, который закрепляет их якорем.

Четвертый этап. Психотерапевт возвращает клиента в настоящее время, создает чувство безопасности и удовлетворения, просит его изложить свою версию о том, чему его научило это путешествие в прошлое.

Лишь после выяснения и доведения до сознания клиента причин возникновения нежелательных состояний и поведенческих реакций начинается работа по рефреймингу (переформированию).

Рефрейминг распределяется по шести этапам (ступеням).

Первая ступень

Задача первой ступени — убедиться, что вы точно локализовали нежелательное поведение или внешний симптом нежелательного состояния клиента или неконтролируемый им физиологический симптом.

Вторая ступень

На второй ступени психотерапевт входит в контакт с *психологической частью* клиента, порождающей нежелательное поведение или симптомы. Именно с этого начинается наведение моста между сознательной и бессознательной сферами психики клиента.

Клиенту рекомендуется начать сосредоточенное проникновение в свой внутренний мир с вопросом: *«Хочет ли психологическая часть меня, порождающая это поведение, говорить со мной?»* Прислушиваясь к ответу на этот неоднократно обращаемый к себе вопрос, клиент старается чутко улавливать и запоминать любые реакции (ощущения, зрительные образы, чувства, слова, произвольные действия), возникающие в его внутреннем мире.

При этом психотерапевт не только анализирует впечатления клиента, но и следит за любыми поведенческими реакциями и симптомами, которые нередко не замечаются или неправильно фиксируются клиентом.

Третья ступень

На третьей ступени необходимо отделить намерения от их поведенческого проявления, а затем установить и проанализировать связь между намерением и соответствующей ему или искаженной поведенческой реакцией. Задача состоит в том, чтобы обнаружить намерение, стоящее за поведением.

Предложите клиенту спросить свою *психологическую часть*, ответственную за это поведение: *«Что ты стараешься сделать для меня?»* Ответ может прийти не только в словах, но и в зрительных образах, ощущениях, чувствах и пр.

Психотерапевт строит свои вопросы, поэтапно проникая в глубь причин, порождающих нежелательные состояния и модели поведения. Так, например, если клиент скажет, что какая-то его психологическая (психическая) часть говорит ему: *«Я не позволю тебе вступать в сексуальные отношения»*, вы просите его задать этой части следующий вопрос: *«Почему ты запрещаешь мне это?»*

Здесь может быть получен уже более рациональный ответ типа: *«Потому что, если ты меня не слушаешь и вступишь в сексуальные отношения, тебе будет причинен вред и ста-*

нет плохо». Иными словами, мы видим, что за первой реакцией запрета стоит реакция защиты.

Четвертая ступень

Психотерапевт помогает клиенту найти *три новых способа* удовлетворить намерение. Для этого клиент обращается к своей *креативной* (творческой) *части* с задачей найти или изобрести три новых, более приемлемых варианта удовлетворения желания.

Если не удастся обнаружить *творческую часть* — психотерапевт должен сформировать ее. Обычно это делается с помощью воспоминания ситуаций, в которых клиент проявлял себя творчески-находчиво. Как только такую ситуацию удастся возродить в памяти клиента, психотерапевт закрепляет ее якорем (т. е. каким-то условным касанием, движением, словом), который будет помогать связываться с творческой частью клиента.

Желательно, чтобы клиент сам нашел свою креативную (творческую) часть, а затем разработал три новых способа удовлетворения потребности. Психотерапевт должен выполнять здесь лишь роль консультанта, стимулятора. Однако нередки случаи, когда у клиента не хватает самостоятельности для решения этой задачи. В этих случаях (и *только в этих случаях*) психотерапевт сам предлагает клиенту целесообразные варианты.

Пятая ступень

На пятой ступени психотерапевт предлагает клиенту почувствовать, что та его часть, которая *ведает* этим поведением, принимает, осознает найденные новые варианты эффективными и берет на себя ответственность за их применение в нужной ситуации. (Здесь очень важно не путать эту часть, ведающую данным поведением, и найденную или созданную у клиента творческую часть, разрабатывающую и предлагающую ведающей части новые модели поведения.)

Для этого клиент сначала спрашивает ведающую часть себя, согласна ли она, что новые варианты решения фрустрирующей ситуации (разработанные *творческой частью*) более эффективны, чем прежние, которые не приносили желаемого результата. Если ведающая часть признает это и ответит согласием, следует спросить ее, согласна ли она принять на себя от-

ветственность за реализацию новых моделей поведения в прежних ситуациях.

Если эта часть не соглашается, что новые возможности лучше, чем первоначальное поведение, предложите клиенту попросить ведающую часть приблизиться к творческой части и поработать с ней вместе, чтобы лучше понять открывающиеся новые возможности, т. е. клиент играет в игру, в которой он отстраняется от неполучаемого решения проблемы, передавая ее на обсуждение убеждающей и возражающей частям своего Я.

В этом нет ничего странного — ведь фактически мы постоянно спорим сами с собой по разным вопросам, сами себя убеждая и опровергая в поисках удовлетворительного решения. Авторы НЛП считают, что такой внутренний спор будет более конструктивным, если мы устранимся от спорящих частей и сможем менее эмоционально и более трезво рассмотреть со стороны доводы наших внутренних оппонентов.

Если все же ведающая часть так и не примет доводов творческой части и не возьмет на себя ответственности за применение новых моделей поведения, психотерапевт предлагает (и помогает) клиенту найти в себе другую психологическую часть, которая согласится это делать.

Шестая ступень

На шестой ступени проводится так называемая экологическая проверка. Для этого психотерапевт предлагает клиенту спросить себя, не сопротивляется ли какая-нибудь его часть проводившимся *рабочим переговорам* разных частей. Если согласие частей достигнуто, считается, что задача данной ступени выполнена и можно идти дальше. Если же какая-то часть не удовлетворена этими переговорами, психотерапевт вместе с клиентом возвращаются по пройденным шагам, для того чтобы отделить намерение клиента к осуществлению данного процесса от каких-то частных возражений, определить причины этого сопротивления и попытаться устранить их.

Только когда *экологическая проверка* показывает отсутствие сопротивления всех задействованных (двух и более) частей к их рабочему взаимодействию, процесс считается завершенным.

Приведенная поэтапная схема реализации НЛП наиболее типичная, однако далеко не единственная.

В настоящее время в практике НЛП применяется большое количество вариантов в зависимости от конкретно сформулированных целей. Тем не менее можно сказать, что все они так или иначе укладываются в приведенную схему.

Психотерапевту при семейном консультировании особенно важно уметь выявить у супругов различие модальностей (репрезентативных систем) и, приняв на себя роль переводчика, помочь им лучше понять друг друга, а в дальнейшем обрести способность лучше понимать язык другого и заблаговременно учитывать сигналы нарастающего конфликта, чтобы предотвращать его или, если уж он произошел, — легче преодолеть.

Вопросы *цря* самопроверки

1. В чем сущность НЛП?
2. Назовите и кратко охарактеризуйте основные рабочие термины НЛП.
3. Что такое ведающая (первичная) модальность?
4. Что такое якорь и как он используется?
5. Что такое рефрейминг и в чем его сущность?
6. Перечислите и кратко охарактеризуйте шесть ступеней рефрейминга.

Глава 28

Трансакционный анализ

Американский психолог Эрик Берн создал самостоятельное психотерапевтическое направление, которое получило широкое распространение во всем мире под названием трансакционный анализ. Слово **трансакция** переводится как взаимодействие, и соответственно, понятие «трансакционный анализ» подразумевает анализ взаимодействия, а проще — общения людей.

Трансакционный анализ строится на том, что в основе любых форм неадаптивного (несоответствующего, неудовлетворительного) поведения человека лежат определенные запрограммированные на уровне подсознания схемы взаимоотношений и взаимодействия. Эрик Берн называет эти схемы взаимоотношений играми, в которые мы, сами того не сознавая, играем всю нашу жизнь.

Трансакционный анализ предусматривает разделение моделей взаимоотношений (игр) на *разыгрывание* трех *основных ролей нашего Я*. Оно (наше Я) может выступать в роли Родителя, взрослого и ребенка. Эти роли непостоянны и периодически меняются у одного и того же человека в зависимости от ситуации и от восприятия им образа и поведения того, с кем он общается.

Вот традиционная схема объяснения этого исходного положения трансакционного анализа Эрика Берна.

Родитель. Каждый человек сохраняет в себе образ своих родителей и невольно (а иногда и с долей сознательного намерения) подражает в определенных ситуациях моделям их поведения (или одного из них), т. е. ведет себя как родитель.

Взрослый. Каждый человек способен чаще или реже воспринимать ситуацию и себя вполне объективно, зрело. Состояние такого зрелого объективного восприятия реальности и называется состоянием взрослый.

Ребенок. Каждый человек сохранил в себе восприятие себя как ребенка, т. е. в определенных ситуациях независимо от воз-

раста ощущает себя мальчиком или девочкой из своего прошлого.

В транзакционном анализе процесс общения подразделяется на условные единицы общения, которые называются транзакциями. Транзакции подразделяются на транзакционные стимулы и транзакционные реакции. Все виды обращения к другому человеку относятся к категории транзакционных стимулов. А все виды ответов на эти или другие обращения считаются транзакционными реакциями.

Транзакционный анализ и заключается в анализе всех основных транзакций с помощью разработанных Э. Берном специальных диаграмм¹.

Согласно концепции транзакционного анализа, большинство людей уже с детства начинает неосознанно заменять естественное общение определенными *играми в общение*. Это происходит в тех случаях, когда у ребенка возникает потребность уйти от реальной ситуации, от личной ответственности, что-то выгадать в моральном смысле (самоутверждение, спасение самолюбия и т.п.) или в материальном (какой-нибудь подарок).

Ребенок начинает неосознанно изображать себя не тем, кем он является: более маленьким, слабым, несчастным или, напротив, более взрослым, родительски-начальственно относящимся к сверстникам и т.п. Эти защитные психологические механизмы, которые сначала, казалось бы, позволяют что-то выгадать, в конечном итоге входят в привычку и закрепляют выбранный (неосознанно) тип поведения.

Нередко такая игра в того, кем ты на самом деле не являешься, продолжается всю жизнь и уже приносит не выгоду, а фрустрацию и даже страдания, так как не позволяет выйти на естественные отношения с другими, выразить свои истинные чувства. Вся загвоздка состоит в том, что индивид не только сам включился в эту игру, но и включил в нее других, которые также неосознанно подыгрывают той роли, которую он отвел себе и им. Поэтому отказаться от игры чрезвычайно сложно, так как она уже стала стереотипом не только твоего отношения к другим, но и их отношения к тебе.

Чаще всего индивид даже не сознает свою игру, т. е. естественную для его природы и для решения его проблем мане-

¹См.: Берн Э. Игры, в которые играют люди. СПб., 1992.

ру поведения, но природу не обманешь, и эта неестественность начинает мучить его.

Сергей Есенин писал:

Но вам не понять, как много мук
Приносят изломанные, лживые жесты.

В отличие от Есенина большинство обращающихся к психотерапевту людей не осознают «лживости жестов», т. е. выбранной ими игры в общение вместо нормального общения, и находят двоим проблемам и страданиям опять же ложные объяснения, а значит, не могут решить эти проблемы.

Эрик Берн указывает, что возможен и так называемый *патологический выбор игры*, когда *удовлетворение приносит именно неудовлетворение* желаний, позволяющее чувствовать себя маленьким, несчастным, а главное — уходящим от личной ответственности (не только перед другими, но и перед самим собой) за решение своих проблем.

В качестве иллюстрации *патологического выбора игры* Э. Берн приводит пример, когда мужчина, привыкший в детстве получать внимание от собственной матери в форме критики и наказаний, продолжает во взрослом возрасте «как бы нечаянно» совершать поступки, вызывающие на себя гнев со стороны женщины (это может быть жена, начальница на работе и т.д.), что будет, приносить ему неосознаваемое удовлетворение от переживания своего детского состояния, оказанного ему пусть негативного внимания и испытываемого при этом чувства вины.

Эрик Берн составил целую картотеку подобных игр, которые часто повторяются в психотерапевтической практике. В качестве примера можно привести описание игры «Если бы не ты», довольно типичной для супружеских отношений (из книги Э. Берна «Игры, в которые играют люди»).

«...Миссис Уайт жаловалась на то, что ее муж всегда очень строго ограничивал ее светскую жизнь, поэтому она так и не научилась танцевать. После того как она прошла курс лечения у психотерапевта, что повлияло на ее установку, ее муж стал чувствовать себя менее уверенно и стал больше ей разрешать. Миссис Уайт могла теперь расширить поле своей деятельности и записалась на уроки танцев. И вдруг она обнаружила, к своему ужасу, что смертельно боится танцевать на глазах у людей, и ей пришлось отказаться от своей затеи.

Это неприятное происшествие, так же как и целый ряд ему подобных, пролило свет на некоторые особенности брака миссис Уайт. Из всех своих поклонников она выбрала в мужа самого деспотичного претендента. Это в дальнейшем дало ей возможность сетовать на то, что она могла бы заниматься различными делами, «если бы не он». У многих ее подруг мужа тоже были деспотичными, так что, собираясь за чашечкой кофе, они подолгу играли в «Если бы не он».

Однако вопреки ее жалобам выяснилось, что на самом деле муж оказывал ей большую услугу, запрещая делать то, чего она сама очень боялась. Более того, он фактически даже не давал ей возможности догадаться о своем страхе. Это, наверное, и была одна из причин, по которой ее *Ребенок* весьма прозорливо выбрал такого мужа...

Таким образом, миссис Уайт занимается игрой, подлинные причины которой (избегание пугающих ее ситуаций) не осознаются. Игра предполагает наличие двух ролей: мужа-тирана и подавляемой им жены».

В соответствии с практикой транзакционного анализа первым шагом к решению проблемы клиента является его признание того, что он до этого вел себя неестественно, т. е. играл.

Следующий шаг — убедить его в необходимости отказаться от игры, иначе проблема так и не будет решена. Однако здесь одна, но очень существенная сложность.

Дело в том (и мы уже неоднократно повторяли это), что в большинстве случаев эта игра уже настолько автоматизирована, что по пословице «привычка — вторая натура» стала неотъемлемой частью состояния и поведения клиента, от которой ему очень трудно избавиться, даже признав, что это необходимо. Поэтому на данном этапе от психотерапевта требуется не только умение убеждать, но и решительно действовать.

Что же это за действия? В первую очередь это отказ играть в игру клиента. Ведь для игры в определенный стиль общения требуется, чтобы ваш партнер принял отведенную ему вами роль.

Например, клиент может играть выбранную им роль «Ребенок» (т. е. несамостоятельный, уходящий от ответственности за самого себя), лишь если ваш стиль общения с ним именно как с большим ребенком.

В большинстве случаев мы так и делаем, т. е. начинаем общаться с клиентом так, как он себя *поставит*. Это естественная потребность нормального человека в поддержании общения, так как у нормального человека существует целая гамма оттенков неосознанной межличностной адаптации к разным людям и ситуациям.

У невротика такая адаптация нарушена, и ему трудно переключиться на разные стили, он неосознанно держится как за спасительную соломинку за выбранный им стиль и требует соответствующего ответа на него. Так вот, поведенческой задачей психотерапевта является категорический отказ от подыгрывания клиенту в выбранной им игре.

Например, клиент или клиентка обращается к вам в привычном для нее стиле взрослого ребенка (капризного и несамостоятельного), а вы, как психотерапевт, в упор этого не замечаете и отвечаете как взрослый взрослому.

Э. Берн называет это проявлением необходимой жестокости. Это не преувеличение. Действительно, клиенту, который пришел как жалобный ребенок, ищущий помощи, становится «холодно» от такого неприятия его игры, за которым ему видится и непонимание его проблем. словно вы бросаете его, маленького и незащищенного, заняв черствую позицию формального общения.

В какой-то мере вы действительно его «бросаете», но лишь так, как отпускают в воде учащегося плавать при готовности подхватить его, если он начнет тонуть, т. е. эта «жестокость» неприятия игры должна сопровождаться тонким чутьем психотерапевта, который должен постоянно следить, чтобы у клиента не возникло ощущения полного разрыва с психотерапевтом и невозможности получить от него помощь.

Для этого занятая терапевтом поведенческая позиция должна предваряться и периодически подкрепляться разъяснением ее правильности и необходимости. Ведь при правильном воспитании (цель которого всегда — подготовка ребенка к самостоятельной жизни) взрослые должны общаться с ребенком так, чтобы он начинал себя чувствовать все более взрослым, самостоятельным и ответственным за свои поступки.

А с невротической личностью чаще всего дело обстоит совсем наоборот: взрослая девушка, женщина или мужчина зани-

мают позицию ребенка, уходя от ответственности и необходимости решать собственные проблемы. Значит, задача психотерапевта помочь повзрослеть этому большому ребенку в его возрасте, раз уж это не получилось в детстве, когда у него и сформировался этот стиль игры.

И начинается это с того, что психотерапевт отказывается играть в эту игру и постоянно, несмотря ни на какие старания клиента, обращается с ним как взрослый со взрослым. Через некоторое время клиент начинает чувствовать фальшивость своей роли, которую разоблачает терапевт тем, что не замечает игры и не отвечает на нее.

В этой ситуации многие клиенты после нескольких безуспешных попыток переключить терапевта на привычный им стиль, общения теряются, некоторые даже снижают и впадают в отчаяние, будучи не в силах перейти на нормальные отношения по схеме *Взрослый — Взрослый*.

В этот трудный момент психотерапевт должен уметь применить наиболее подходящие приемы из своего арсенала. Так, кроме разъяснения необходимости своей манеры поведения и отказа клиента от игры, он может использовать юмор, доброжелательно и тактично приглашая клиента увидеть смешные стороны в своей роли ребенка и вместе посмеяться над ними.

Этот прием может быть очень эффективен, но требует большого такта и наличия чувства юмора у клиента, иначе это может вызвать обиду и вместо налаживания терапевтического контакта спровоцирует уход клиента в себя и потерю веры в свои возможности или в данного психотерапевта.

Важным средством разрушения игры является так называемый *антитезис игры*, когда терапевт отвечает клиенту на его игру, поведение противоположным тому, на которое рассчитывает клиент. Так, например, антитезисом вышеприведенной игры «Если бы не ты» будет неожиданное снятие запретов. Когда жена в очередной раз начнет причитать: «Если бы не ты, то я бы пошла учиться, работать или ходила бы чаще в музеи и на концерты», муж вместо привычного терпеливого молчания говорит: «Слушай, замечательная мысль. Я считаю, что тебе обязательно надо это сделать, и не откладывая. Я буду только рад этому».

Не почувствовав внешнего сопротивления, на которое можно было бы свалить свою пассивность и неудовлетворенность,

клиент как бы теряет самозащиту и либо вынужден искать другие причины, либо согласиться с терапевтом, что решение проблемы не в других, а в нем самом и в занятой им жизненной позиции (т. е. в выбранной игре). Если муж вместо запрета скажет: «Ради бога», то замаскированные страхи выйдут наружу и с ними можно будет работать.

Практика транзакционного анализа показывает, что нередко «одно лишь осознание своей игры, происходящее при ее разрушении (или при последовательном разъяснении психотерапевта), может привести к исцелению» (Н. Линде).

Вопросы для самопроверки

1. Кто автор транзакционного анализа?
2. В чем сущность транзакционного анализа?
3. Какие роли существуют в транзакционном анализе?
4. Кратко охарактеризуйте роль родителя.
5. Кратко охарактеризуйте роль взрослого.
6. Кратко охарактеризуйте роль ребенка.
7. Приведите примеры действий психотерапевта по разрушению ролей родителя и ребенка (если это необходимо).

Глава 29

Позитивная психотерапия

Интересным, хотя недостаточно популярным у нас направлением (несмотря на большую популярность в Европе и особенно в США) является так называемая позитивная психотерапия, или терапия, центрированная на конфликте. Это направление было разработано Носсратом Позешкианом, который основал в Германии Международный центр позитивной психотерапии.

В дальнейшем эта работа была успешно продолжена сыном Н. Позешкиана Хамидом Позешкианом, который издал в 1993 г. монографию «Основы позитивной психотерапии».

Это направление, безусловно, не того уровня, что психоанализ, бихевиоризм или гештальт, но заслуживает внимания своим оригинальным подходом и уже известным практическим эффектом, а также продолжающимся распространением в Германии и Северной Америке.

Есть сторонники этого направления и в России.

Основу позитивной психотерапии составляют три принципа:

- позитивное отношение пациента к своей болезни, а клиента к своей проблеме, неврозу (Как уже говорилось, данное пособие ориентировано на немедицинскую психотерапию, но в связи с близостью многих проблем периодическое употребление терминов «пациент» и «болезнь» оправдано. — *А.Р.*);
- содержательная оценка конфликта (т. е. того, что беспокоит клиента);
- пятиступенчатая терапия самопомощи (при консультативном руководстве психотерапевта).

С точки зрения авторов позитивной психотерапии считается, что основу любого человека составляют две ведущие способности и потребности — познавать и любить. Способность и потребность к познанию они относят к *рациональной*, интеллектуальной сущности человека. Этой сферой, как известно, «ведает» левое полушарие головного мозга. Способность и потреб-

ность любить они относят к *эмоциональной*, духовной сущности человека, которой «ведает» правое полушарие.

Действительно, нельзя не согласиться, что любой нормальный человек в любом сознательном возрасте испытывает как те, так и другие потребности и страдает от их неудовлетворения, даже если не признается в этом не только другим, но и самому себе.

Интересно наблюдение позитивных психотерапевтов, что в Западной Европе и Северной Америке большинство людей больше ориентированы на рациональное, интеллектуальное познание мира, людей и самих себя, тогда как у представителей Востока (Китай, Япония) развита способность к духовному, чувственному познанию. Эти наблюдения привели к выводу о важности *межкультурального подхода* в психотерапевтической работе с клиентом, с учетом его этнических и культурно-исторических предрасположенностей.

Например, важно учитывать, что в разных странах различное отношение к алкоголю, супружеству, детям и т.д., что должно учитываться психотерапевтом при анализе проблем (если они связаны с этими вопросами).

Термин «позитивная психотерапия» наиболее наглядно объясняется взглядом его сторонников на различные заболевания. В какой-то мере это созвучно тому, что российский психолог, академик Ю.М. Орлов называет **саногенным мышлением** (от лат. *sano* — здоровье). Можно сказать, что позитивная психотерапия старается помочь пациенту или клиенту в каждом минусе увидеть свой плюс. Например, боль рассматривается как полезный сигнал о неблагополучии какого-то органа, позволяющий принять своевременные меры к его лечению. Такой подход, безусловно, положительно влияет на больного, особенно со склонностью к *ипохондри* (преувеличению опасности заболевания).

Данный прием, как известно, принят и в философии (особенно в древнегреческой и древневосточной), где имеется немало притч, в которых неприятность и даже несчастье оборачивалось в конечном итоге благом.

Кстати, в позитивной психотерапии очень широко используются подобные притчи и терапевтические сказки, поучительные истории, в том числе из личного опыта психотерапевта.

Этот прием можно назвать **философотерапией**. Он в той или иной форме содержится во всех религиях. Однако перенос этого приема в сферу медицинской (или психосоматической) психотерапии дает больше возможностей если не для удовлетворительного, то по крайней мере для рационально-утешительного взгляда на то, что в бытовом смысле принято воспринимать лишь с негативной точки зрения.

Так, даже прием алкоголя в допустимых мерах при этом методе считается не причиной, а следствием жизненных неприятностей, острота которых под воздействием алкоголя временно снижается. Мы не говорим сейчас о том, что такой уход от проблем в вино подобен попытке страуса спрятать голову под крыло, а также о том, что привычка к алкоголю может привести к неизлечимому заболеванию и тем еще более усугубить жизненные проблемы. Позешкиан не оправдывает пьянство и алкоголизм, а лишь указывает на то, что мы *лечим не то, что болит*. Мы лечим от алкоголизма, мигрени, гастрита, импотенции, различных неврозов, вместо того чтобы исследовать их как следствия душевного и жизненного неблагополучия и направить поиск на решение этих проблем (не исключая, разумеется, попутного традиционного лечения, но и не ограничиваясь им).

Можно привести множество примеров, когда позитивная терапия помогает клиенту взглянуть на свою болезнь, невроз или проблему лишь как на симптом, сигнализирующий о каком-то скрытом неблагополучии, без, разоблачения и ликвидации которого все лечебные и психотерапевтические меры недостаточно эффективны. Фигурально говоря, в отношении ко многим нашим болезням и проблемам мы принимаем вершки за корешки и, срезав их, удивляемся, почему они вырастают снова.

Можно сказать, что первой главной задачей позитивной психотерапии является снятие страха пациента или клиента перед своим заболеванием, неврозом или проблемой и даже обнаружение в них положительного момента — подсказок к поиску истинных причин недуга в правильном направлении. Такой позитивный подход к своему заболеванию или проблеме включает три этапа (реализующихся как последовательно, так и одновременно):

- учет не только индивидуальных, но и межкультуральных (или субкультурных) особенностей пациента или клиента;
- позитивная интерпретация заболевания или проблемы;

- разговорная рациональная терапия (поучительные истории, притчи).

Позитивная психотерапия наиболее успешно применяется как основной и сопровождающий метод при профилактике и лечении неврозов и психосоматических нарушений. Обычно она осуществляется в виде так называемой *кратковременной конфликтоцентрированной* (т. е. центрированной именно на конфликте) *терапии*, состоящей из 20—30 занятий примерно по 50 минут каждое. Ключевой частью позитивной психотерапии является так называемый анализ конфликта.

Анализ конфликта

Позитивная психотерапия видит четыре сферы, через которые клиент с большим или меньшим успехом разрешает свои внутренние конфликты (проблемы). Такими сферами являются:

- тело;
- деятельность;
- контакты;
- фантазии.

Некоторые люди реагируют на трудноразрешимые проблемы соматически (т. е. через *сферу тела*). В этом случае так называемые *неотреагированные эмоции* вызывают различные психосоматические расстройства, вегетативные дисфункции. К ним чаще всего относятся хронические головные боли, гастриты, другие желудочно-кишечные или сердечно-сосудистые нарушения и даже заболевания. Такой взгляд заставляет искать причину этих нарушений в центральной нервной системе. Так, понятие *невроз сердца* в принципе неправильно, так как невроз является продуктом нарушений в центральной нервной системе, а значит, и устранение его должно идти другим путем.

Другие индивидуумы реагируют через *сферу деятельности*, т. е. старательно уходят от проблемы в работу либо, наоборот, в безделье. Нередко при этом один и тот же человек с головой погружается в ненужные или несрочные дела, в то же самое время не находя в себе силы воли взяться за дела необходимые и не терпящие отлагательства.

Третьи — реагируют через *сферу контактов*: вступая в конфликты с другими или, напротив, уклоняясь от контактов, замыкаясь в себе.

Четвертые — реагируют через *сферу фантазии*, прячась от реальности в мир иллюзий с помощью алкоголя, наркотиков или уходят в мистику, в богоискательство, в увлечение эзотерическими, оккультными науками, астрологией и т.п. (Не надо путать невротическое богоискательство с традиционной религиозностью, принимаемой как часть данной культуры.)

Причина этих уходов (независимо, в какую из четырех сфер) одна — нерешенность реальных жизненных проблем и неспособность или неготовность к их реальному решению. Хотя каждому человеку доступны все четыре сферы реагирования, обычно какая-то из них доминирует.

Представители позитивной психотерапии ссылаются на определенный опыт наблюдений, согласно которому у представителей Северной Америки и Западной Европы на неразрешенный конфликт чаще реагируют *сферы тела и деятельности*, тогда как у представителей стран Востока чаще бывают «задействованы» *сферы контактов и фантазии*.

Все мы живем в мире тех или иных конфликтов, и не все из них становятся для нас патогенными, т. е. порождающими патологические реакции в одной из четырех вышеупомянутых сфер.

Какие же факторы с точки зрения позитивной психотерапии делают обычный конфликт патогенным?

Здесь имеется целый ряд причин, однако главными считаются:

- конкретная ситуация конфликта;
- индивидуальная реакция на конфликт;
- личностные особенности данного индивидуума.

При анализе *конкретной ситуации* в первую очередь рассматривается реальное или потенциальное (возможное) воздействие данного конфликта на индивидуума:

- на физическое состояние (включая здоровье);
- на его профессиональные успехи или неудачи (статус);
- на будущее индивидуума (или хотя бы на его планы).

При рассмотрении *реакции на конфликт* выявляются стереотипы индивидуального поведения в зависимости от сформировавшейся системы отношений:

- отношение к *Я* (к самому себе);
- отношение к *Ты* (воспринятый с детства тип отношений в родительской семье);
- отношение к *Мы* и к пра-ЛТы. Эти отношения могут совпадать, а могут и отличаться друг от друга, отражая отноше-

ния в родительской семье (*Мы*) к окружающим людям и обществу, а также непосредственное отношение индивидуума к общественным, религиозным, идеологическим нормам и ценностям (*пра-Мы*).

Отклонения в отношении к *Я* определяются издержками воспитания в детском возрасте, выражающимися в крайностях: либо недостатке внимания к ребенку (гипоопека), либо в чрезмерной «связывающей по рукам и ногам» заботливости (гиперопека).

В первом случае (при гипоопеке) у ребенка обычно складывается заниженное отношение к себе, чувство собственной незначительности и ненужности. При чрезмерной мелочной опеке (гиперопеке) у ребенка часто формируется эгоизм, не подкрепленный самостоятельностью, который при столкновении с реальной жизнью, в которой за него никто не собирается ничего делать, быстро сменяется обидой на общество и социальной дезадаптацией.

Отношение к Ты формируется на впитывании с раннего детства атмосферы домашних семейных отношений и после взросления часто переносится на отношения в собственной семье (к супруге, супругу, к детям, к родителям), может способствовать формированию крепкой семьи или, напротив, нежеланию заводить семью.

Отношение к Мы складывается по схеме отношения старших членов семьи к обществу и другим людям. Если ребенок видит расхождения слова и дела, то он тоже принимает модели лицемерия, считая, что можно говорить одно, а делать другое.

Отношение к пра-Мы отражает отношение к общественной морали и идеологии. В зависимости от других отношений отношение к *пра-Мы* может быть искренним, лицемерным или отвергающим.

Разумеется, все типы перечисленных отношений разделяются весьма условно и во многом влияют друг на друга.

Позитивная психотерапия исходит из того, что в природе не существует совершенных людей. С другой стороны, каждый несовершенный человек имеет среди своих личностных качеств не только отрицательные, но и положительные. Поэтому одна из главных задач позитивной психотерапии — выявление индивидуальных положительных качеств и опора на них в борьбе с отрицательными качествами и привычками.

Техника позитивной психотерапии обычно предусматривает пять уровней:

- дистанцирование от конфликта;
- проработка конфликта;
- ситуативное одобрение;
- вербализация;
- расширение жизненных целей.

Дистанцирование от конфликта

На этом этапе психотерапевт должен помочь клиенту отойти в сторону от той проблемы, которая закрыла ему свет в окошке и мешает видеть реально весь окружающий мир. Это напоминает гештальттерапию, когда какая-то проблема, неоправданно заняв место центральной фигуры, закрыла собой фон, который на самом деле куда более достоин быть фигурой.

Как писал Сергей Есенин:

Лицом к лицу лица не увидать.

Большое видится на расстоянии...

Только *дистанцировавшись* от болезненно раздутой проблемы, т. е. взглянув на нее как бы со стороны, трезвыми глазами, клиент сможет увидеть ее реальное (не такое решающее, как ему казалось) значение. И лишь тогда может продуктивно начаться следующая стадия — проработка конфликта.

Проработка конфликта

После того как клиент сможет увидеть всю картину конфликта (до этого закрытую от него отдельной преувеличенной деталью), начинается следующий этап позитивной психотерапии — проработка конфликта. Это довольно-таки кропотливая работа.

Психотерапевт совместно с клиентом пытается определить степень выраженности данного конфликта в каждой из четырех вышеупомянутых сфер или, по крайней мере, в главнейших из них. Они, творчески сотрудничая, доверительно выясняют, какое влияние оказал данный конфликт на самого клиента (его состояние, профессиональные дела и т.п.), на его семью (или отдельных ее членов), на бытовые и деловые отношения с другими людьми, социальный статус и пр.

Одновременно предпринимается совместный максимально откровенный анализ того, как и насколько на этот конфликт могли повлиять взаимоотношения родителей, влияние других

людей и событий, собственные индивидуально-психологические особенности клиента.

После тщательнейшей проработки этого уровня позитивной психотерапии можно переходить к ее следующему этапу.

Ситуативное одобрение

На этом уровне акцент делается на положительных качествах и моделях поведения клиента. При этом ошибки и отрицательные качества не игнорируются, но отступают на задний план, обнажая то лучшее в клиенте, на что можно опереться в преодолении отрицательных явлений психологических состояний и поведенческих моделей.

Ситуативное одобрение можно понимать и шире — как стремление избегать различного рода негативных оценок и мнений даже о посторонних людях, так как любые негативные высказывания и даже мысли и чувства усугубляют патогенную конфликтную ситуацию.

Вербализация

Только освоив три первых уровня (*дистанцирование от конфликта, проработку конфликта и ситуативное одобрение*), клиент с помощью психотерапевта переходит к четвертому этапу позитивной психотерапии — *вербализации*.

На этом уровне терапевт начинает приучать клиента как можно более точно словесно описывать состояние своего конфликта, все более открыто и свободно обсуждать его. Для этого очень важно создать атмосферу благожелательной доверительности и полной конфиденциальности. Клиент должен быть убежден не только в том, что любые его откровения не станут кому-либо известны, но и в том, что психотерапевт даже молчаливо не осудит ни одного из полученных признаний и высказываний.

При этом психотерапевт не занимает соглашательскую позицию и в тактичной форме высказывает свои мнения и советы, но не навязывает их клиенту, а лишь помогает лучше оценить ситуацию.

На этом уровне соблюдается широко применяемый во многих психотерапевтических направлениях принцип «здесь и теперь», т. е. психотерапевт ненавязчиво, но постоянно возвращает клиента к обсуждению данной ситуации и теперешнему ощущению ее, возвращая его мысли от прошлого и от размышлений о будущих последствиях ее развития.

Расширение жизненных целей

После того как клиент, насколько возможно, отстранился от конфликта (увидел его со стороны), проработал его (разложил по полочкам на составляющие), постарался увидеть все, что возможно, в позитивном смысле, научился спокойно обсуждать свой конфликт, он переходит к завершающему уровню позитивной психотерапии — расширению жизненных целей.

Клиент с помощью психотерапевта видит, как много энергии (в основном отрицательной) он безуспешно тратит на преодоление конфликта. После осознания этого факта могут быть намечены два выхода. Первый — расширить сферы воздействия на конфликтную ситуацию, т. е. решать ее не через одну из вышеупомянутых сфер (*тело, деятельность, контакты и фантазии*), а оптимально задействовать каждую из них — пойти на решение конфликта более широким фронтом и не стихийно, а по намеченной (вместе с психотерапевтом) стратегии.

Может быть и второй выход (по аналогии с фрейдовской сублимацией либидозной энергии), когда клиент отказывается от достижения фрустрирующей его цели (прямого решения конфликта) и направляет высвободившуюся энергию на достижение более важных жизненных целей. Естественно, что такому решению может хорошо помочь добавление элементов психоанализа, бихевиористской и других видов психотерапии при их квалифицированном осуществлении.

Вопросы для самопроверки

1. В чем сущность позитивной психотерапии?
2. Кто автор позитивной психотерапии?
3. Какие две ведущие потребности выделяет позитивная психотерапия?
4. Что такое межкультуральный подход¹?
5. Что такое терапевтические сказки?
6. Почему позитивная психотерапия называется конфликтецентрированной?
7. Какие факторы делают обычный конфликт патогенным?
8. Какие три системы сложившихся у клиента отношений анализируются для определения его реакции на конфликт?
9. Перечислите пять уровней техники позитивной психотерапии.

Заключение

Трудно писать о различных направлениях психотерапии. Это, все равно что пытаться объять необъятное. Каждое из классических психотерапевтических направлений может изучаться всю жизнь, и все равно специалист будет открывать новые резервы для совершенствования. Успеха можно добиться только в случае творческого и индивидуального подхода в каждом отдельном случае.

Главная задача нашей книги — познакомить с основными направлениями психотерапии, показать возможность их применения в немедицинской сфере и предоставить вам возможность вынорать того или иного направления, в котором вы хотите совершенствоваться. Разумеется, не все интересные разработки вошли в данную книгу. Так, раздел директивной психотерапии (внушение, самовнушение, основы гипноза), на наш взгляд, требует отдельного рассмотрения, так же как и восточные техники психотерапии. Что касается гипноза, то, на наш взгляд, это вообще область медицинской психотерапии и психиатрии, так же как и кодирование и отдельные виды внушения, требующие специальной подготовки, которая не предусмотрена в рамках психолого-педагогического обучения.

Мы не затрагивали в нашей работе и вопросы психологического консультирования, так как изучение этой темы не входит в задачи нашего пособия. Кроме того, она достаточно квалифицированно освещена в специальных учебных пособиях Г.С. Абрамовой («Практикум по психологическому консультированию», «Практическая психология»).

Однако следует помнить высказывание выдающегося отечественного психотерапевта и психиатра Виктора Когана о том, что психотерапевт может и не быть психологом-консультантом (хотя это желательно), но психолог-консультант не может не знать основ психотерапии.

Романин Андрей Николаевич

ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ

Учебник

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.007021.10.05 от 27.10.2005 г.

Подписано в печать 24.02.2006.

Формат 60х90/16 • Бумага газетная.

Печать офсетная. Гарнитура «Journal». Усл. печ. л. 33,0.

Тираж 3000 экз. Заказ 3188.

ЗАО «КНОРУС», 129110, Москва, ул. Большая Переяславская, 46.

Тел.: (495) 680-7254, 680-0671, 680-1278.

E-mail: office@knorus.ru <http://www.book.ru>

Отпечатано в ГУП «Брянское областное полиграфическое объединение»
241019, г.Брянск, пр-т Ст. Димитрова, 40

Качество печати соответствует предоставленной заказчиком
электронной версии оригинал-макета.