

М. Е. Литвак



Из Ада в Рай

Избранные лекции по психотерапии
учебное пособие
Ростов-на-Дону
«ФЕНИКС»
1997

ББК Ю952

Л64 УДК 615.856 (071)

Рецензент доктор медицинских наук В. А. Балязин

Редактор Г. И. Медведева

Л 64

Литвак М.Е.

Из Ада в Рай: Избранные лекции по психотерапии/Учебное пособие. — Ростов н/Д.:
Изд-во «Феникс», 1997. — 448 с.

ISBN 5-222-00037-0

В учебном пособии дан обзор основных направлений современной психотерапии с кратким описанием технических приемов, а также раскрыты психотерапевтические идеи в отдельных философских трудах, художественных произведениях, мифологии и Библии. Отражен оригинальный подход автора к лечению больных неврозами, психологическому консультированию и преподаванию психотерапии.

Рассчитано на врачей-психотерапевтов, психологов, педагогов. Будет интересно и широкому кругу читателей.

Л 4108110000-0010 4МО(03)-97

ББК Ю952

ISBN 5-222-00037-0

© Литвак М.Е., 1997 © Оформление. Изд-во «Феникс», 1997

Содержание

От автора

Часть I. Современные психотерапевтические направления

Лекция 1. Место психотерапии в современной жизни

Лекция 2. Предшественники: Сократ, У.Джемс

Лекция 3. Классический психоанализ: З.Фрейд, К.Г.Юнг, А.Адлер

Лекция 4. Другие школы психоанализа: В.Райх, Ф.Перлс

Лекция 5. Другие школы психоанализа (продолжение): К.Хорни, Э.Фромм

Лекция 6. Поведенческая психотерапия: Б.Ф.Скиннер

Лекция 7. Гуманистическое направление: А.Маслоу, К.Роджерс

Лекция 8. Экзистенциальный анализ и логотерапия: В.Франкл

Лекция 9. Групповая психотерапия: Д.Л.Морено

Лекция 10. Трансактный анализ: Э.Берн

Лекция 11. Когнитивная терапия: А.Бек

Часть II. Психотерапевтические идеи в философии, литературе и религии

Лекция 12. Психотерапия и философия: Л.А.Сенека .

Лекция 13. Психотерапия и философия (продолжение): А.Шопенгауэр, Ф.Ницше

Лекция 14. Психотерапия и «Божественная комедия» Данте

Лекция 15. Психотерапия и «Евгений Онегин» А.С.Пушкина

Лекция 16. Психотерапия и древнегреческая мифология

Лекция 17. Психотерапия и Ветхий завет

Лекция 18. Психотерапия и Евангелие от Матфея

Литература

От автора

Философы древности определяли человека как животное, которое умеет смеяться. Юмор тесно связан с интеллектом, особенно с его творческой частью. Поэтому несерьезно делать серьезные дела с серьезным видом. А человек с серьезным лицом представляется мне несерьезным по сути. Ничего путного с ним не придумаешь и не сделаешь. Для меня идеалом ученого и человека является мой научный руководитель профессор Борис Дмитриевич Петраков. Сколько я с ним общался, столько и смеялся. А ведь он автор нескольких десятков монографий. Да и подготовил 30 докторов и 49 кандидатов наук. Дай Бог ему здоровья! Как только я начал смеяться, у меня пошли книги и начали защищаться ученики. Да и метод психосмехотерапии родился.

Поэтому людям, которые редко смеются, я бы не советовал приобретать эту книгу. Она вызовет у них возмущение ненаучностью изложения, эклектизмом, отсутствием четкого плана и т.д. Не стоит ее приобретать и тем, кто доволен своей жизнью и улучшать ее не хочет.

Еще Цицерон говорил, что каждый оратор должен знать, что, выходя на трибуну, он должен чему-то научить, повести за собой и доставить наслаждение. Думается, и любая книга должна выполнить эти три задачи. Ведь если книга ничему не учит, то незачем ее читать. Если после ее прочтения поведение человека не изменилось в лучшую для него сторону, то ее нельзя назвать полезной. А доставлять наслаждение необходимо, ибо тем самым ты выражаешь свое уважение слушателю и читателю.

Так вот, я буду доволен, если эта книга выполнит хотя бы третью задачу. Если даже ничему не научу, если вы и не пойдете за мной, то наслаждение, которое вы получите от прочтения книги, немного улучшит ваше настроение и, следовательно, здоровье.

Книга написана для начинающих психотерапевтов, и идея создания принадлежит моим ученикам. С 1980 г. у меня начали формироваться представления о современной психотерапии и одновременно я стал ее преподавать на факультете усовершенствования врачей. Врачи-психиатры слушали меня внимательно, но когда начиналась групповая психотерапия, вели себя весьма скованно, не раскрывались. Тогда я стал привлекать к занятиям врачей других специальностей. Эти были побойчее. Через некоторое время в состав учебной группы я ввел больных неврозами и психосоматическими заболеваниями. Дело пошло веселее.

Конечно, я старался, чтобы курс соответствовал учебным программам и имел высокий научный уровень, а состав слушателей вынуждал меня проводить занятия так, чтобы материал был доступен не только профессионалам, но и людям, по своей деятельности далеким от медицины. Постепенно у меня стало получаться. Больные были довольны, так как им все было понятно. Да и ознакомившись с трудностями нашей работы, они как-то прониклись идеей психотерапии. В конечном итоге остались довольны и профессионалы. Они сразу получили технику работы с больными без необходимости сложного перевода психологической и психиатрической терминологии на доступный язык, язык, который был бы понятен пациентам и всем тем, кто нуждается в психологической помощи.

Лекции и тренинги я стал записывать на магнитофон. Теперь вот прослушиваю запись. При подготовке данной работы я прочел много учебников и руководств по психотерапии. Это хорошие книги. В них все написано правильно. Но понятны они только профессионалам. Я сам, когда был начинающим, испытывал чувство растерянности, самостоятельно изучая психиатрическую, психологическую и психотерапевтическую литературу. Спасибо учителям и старшим товарищам. Они меня поддержали, сказав, что и у них было то же самое. Очень хотелось бы, чтобы эта книга хотя бы частично освободила начинающих врачей от такого чувства и от необходимости часто ездить на дорогостоящую учебу (хотя бы ко мне).

На этом учебном пособии нет грифа «Рекомендовано министерством...», так как не хотелось тратить ни времени, ни душевных сил на хождение по кабинетам. Вот если тираж разоидется и будут получены благоприятные отзывы, тогда можно попытаться добиться этого грифа.

А теперь несколько слов о названии книги. Оно навеяно «Божественной комедией» Данте. Ад — это то, что творится в душах моих подопечных, когда они обращаются за помощью. Пройдя через Чистилище лечения и психологической коррекции, они попадают в Рай счастливой жизни.

Часть I

Современные психотерапевтические направления

Думается, сегодня психотерапевтических направлений так же много, как залов в Эрмитаже. Хочу показать вам некоторые из тех залов, в которых сам побывал. О многих направлениях здесь ничего не сказано (психосинтез, нейролингвистическое перепрограммирование (НЛП), «второе рождение» и др.) Это очень интересные направления, но им я намерен посвятить следующую книгу.

ЛЕКЦИЯ 1

Место психотерапии в современной жизни

Если бы червяк знал устройство яблони, он не подъедал бы плодоножку. И тогда, может быть, против него не боролись бы так интенсивно. Около месяца я не заглядывал в подвал, где хранились яблоки. К моему неудовольствию, почти во всех ящиках были надгрызенные мышами яблоки. Пришлось начать с ними борьбу. Им бы грызть яблоки только в нижнем ящике и, съев одно, приниматься за другое. Тогда, может быть они спокойно бы перезимовали. Короче говоря, пословица «Знай свое место» весьма актуальна, и не только для червей и мышей.

Я, как врач-психотерапевт, должен знать, где в системе человеческих знаний находится медицина, где место психотерапии в медицине и как психотерапия связана с другими областями знаний.

Я придерживаюсь точки зрения, согласно которой большинство болезней являются результатом неправильного образа жизни. И рассматриваю больного (если, конечно, болезнь не генетическая) как плохо воспитанного и неприспособленного к жизни человека, а область клинической медицины — как одну из ассенизационных (еще одна — места лишения свободы) ям, куда общество выбрасывает своих негодных представителей. При таком подходе становится ясно, что вылечить больного и не перевоспитать его — значит, почти ничего не сделать. Вернувшись в свою среду, он будет делать те же ошибки и опять заболеет той же или более тяжелой болезнью. Это наблюдается в практике лечения не только неврозов, но и психосоматических заболеваний, которые принимают хронический характер. Кому из врачей незнакомы повторяющиеся гипертонические кризы, обострения язвенной болезни, инфаркты и приступы бронхиальной астмы? В этом свете нелепыми выглядят многие расхожие мнения о врачах. Вот одно из них: врач любит своих больных. Только извращенец может любить больных! Что в них хорошего? Плохой внешний вид, не всегда приятный запах и постоянное нытьё! Поэтому тот врач, который любит больных, напоминает мне человека, живущего на свалке и старающегося затащить туда как можно большее количество людей, за счет которых он живет.

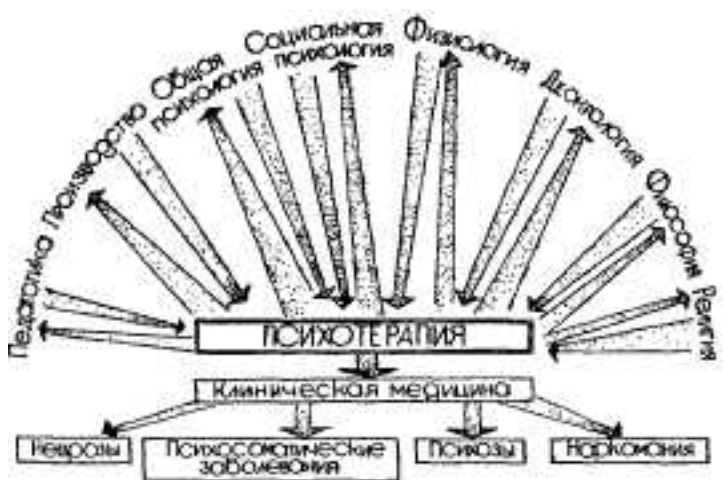
Любить нужно не больных, а здоровых людей! Врач, который любит человека, а не больного, старается не дать ему свалиться в ассенизационную яму клинической медицины. Конечно, иногда приходится спускаться в нее для того, чтобы изгнать болезнь

и вытащить больного из ямы. Но получать удовольствие следует от того, что вытащил человека, а не от того, что был в яме. Еще большее удовольствие (хотя, к сожалению, менее оплачиваемое) получаешь от того, что помог человеку не попасть в нее.

При таком подходе врач вынужден изучать, как протекала вся жизнь человека. Он оказывается информированным об ошибках родителей, педагогов, начальниках и самого пациента, приведших его к болезни. И поэтому он обязан сказать и больному и обществу, чего не следует делать, если хочешь остаться здоровым. А что же делать? Это лучше нас знают педагоги, родители, начальники! Наукой установлено, что, если педагогический и производственный процесс идет как следует, люди не болеют. Ну, а если педагоги, родители и начальники пациента не знают, что делать (ведь если бы они знали, он бы не заболел), то рассказать ему об этом должен его лечащий врач или другой представитель медицинского учреждения. Конечно, хирург, терапевт или отоларинголог не могут знать все приемы лечебного перевоспитания, но они обязаны знать, что это необходимо, а в структуре клинической медицины должны быть специалисты, к которым следует направить больного для коррекции ошибок воспитания после медикаментозного, хирургического и иного лечения. А еще лучше проводить комплексное лечение. В этом свете становится ясно, что утверждение, что нет «узких специальностей, а есть узкие специалисты», абсолютно верно.

Из всего сказанного вытекает, что если бы педагоги и родители воспитывали правильно, а начальники вели производственный процесс таким образом, чтобы личность не невротизировалась, то может быть, роль медицины свелась бы к оказанию помощи при родах и несчастных случаях. Тогда количество медиков стало бы минимальным, а освободившиеся высококвалифицированные кадры начали бы заниматься производственной и педагогической деятельностью.

Теперь я, врач-психотерапевт, могу определить свое место в обществе (рисунок).



Разберем эту схему. Опыт выдающихся педагогов (Я. Корчак, В.А.Сухомлинский, А.С.Макаренко и др.) показывает, что правильно организованный педагогический процесс позволяет сохранить и укрепить здоровье занимающихся. В современной педагогике разрабатываются системы, содержащие не только образовательные идеи, но стратегии, укрепляющие здоровье. Одна из них, знакомая мне, так и называется: «Оздоровление через образование» (Т.Ф. Акбашев, 1992). Ее надо применять и в психотерапевтической работе. С другой стороны, психотерапевтические приемы могут использоваться и педагогией, как в самом педагогическом процессе, так и для коррекции личности самих педагогов, ибо уровень невротических реакций у этого контингента самый высокий (Б.Д.Петраков, Л.Б.Петракова, 1984). Накоплен значительный опыт по применению психотерапевтических приемов в педагогическом процессе. Регулярно проводятся соответствующие курсы по подготовке педагогов.

То же самое можно сказать и о производстве. Нет ничего более оздоравливающего,

чем правильно организованный творческий труд. И здесь психотерапевтам в своей работе не стыдно использовать опыт лучших руководителей производств. Трудотерапия — тот связующий мостик между производством и психотерапией, который может сделать более рентабельным производство и удешевить психотерапию. Мы, в свою очередь, обучаем руководителей производств приемам психотерапии в организационной работе.

Связь между психотерапией и общей психологией самая тесная. Ведь по отклонениям от нормы можно судить о том, каков должен быть нормальный человек. И не случайно выдающиеся открытия в области современной психологии были сделаны врачами—психотерапевтами (З.Фрейд, Э. Фромм, К.Юнг, Э.Берн, А.Адлер, К. Хорни и др.). Но и открытия психологов служили основанием для создания психотерапевтических систем. Таковыми являются гештальтпсихология, когнитивная психология, гуманистическая психология.

Связь психотерапии с социальной психологией настолько очевидна, что не нуждается в длительном обосновании. Групповая психотерапия базируется на теоретическом фундаменте социальной психологии, но и психотерапевтические приемы формирования группы из ассоциации в коллектив используются социальными психологами при работе в производственных, спортивных и педагогических коллективах.

Психотерапия связана и с физиологической наукой. Примером может быть поведенческая терапия, основанная на положениях И.П.Павлова. Перспективным для объяснения некоторых феноменов и положений психотерапии является учение Г.Н.Крыжановского о гиперактивных детерминантных структурах. Оно открывает новые подходы к медикаментозному лечению при использовании личностно ориентированных методик психотерапии в терапии неврозов и делает более целенаправленными психотерапевтические техники при лечении органических заболеваний головного мозга.

Проблемы деонтологии тесно связаны с психотерапией. Деонтология указывает, каким должен быть врач. Психотерапия показывает, как это сделать.

Но основной областью применения психотерапии являются практически все разделы клинической медицины.

А теперь пришло время дать определение психотерапии. Сделать это не так просто. С точки зрения семантики самого слова, это метод лечения, которым должен (я бы сказал, вынужден) пользоваться врач любой клинической специальности. С другой стороны, это отдельная врачебная специальность, которая имеет свой предмет. В отечественной литературе психотерапию принято определять как систему лечебного воздействия с помощью психических средств на психику больного и через нее на весь его организм с целью устранения болезненных симптомов и изменения отношения к себе, людям и труду (В.Е.Рожнов, 1985; Б.Д. Карвасарский, 1985).

Из этого определения вытекает, что психотерапия может быть симптоматической, когда основной ее целью является снятие симптомов, и патогенетической, когда речь идет об изменении отношения личности к себе и миру. А психология определяет личность как свойство человека, делающего его носителем социальных отношений. Таким образом, предметом психотерапии является невротизированная и невротическая личность. Когда личность невротизирована конкретными обстоятельствами, тогда можно ограничиться симптоматической терапией. Если невротизм становится чертой характера, следует прибегнуть к патогенетической терапии для изменения отношения личности к себе и миру.

Врачи древности говорили, что слово, нож и трава являются тремя «китами», на которых стоит медицина. Нож нужен, когда не помогают лекарства (травы). Последние не всегда возможно и желательно применять. Слово же используется всегда. Врач занимается психотерапией независимо от своего желания. Здесь крайне необходима специальная подготовка. Одни благие намерения обязательно приведут к отрицательному антипсихотерапевтическому эффекту.

Также следует вести подготовку медицинского персонала и специальную

психотерапевтическую работу с больными по методикам групповой психотерапии для обучения их приемам взаимной поддержки и профилактики эгзотогений. А квалифицированно такую работу может проводить только профессионал-психотерапевт.

В клинику урологии на операцию по поводу травматической стриктуры уретры поступил больной П., 35 лет. Клиника и ее руководитель пользовались большим авторитетом у населения, и больной был очень доволен, что его мучения кончатся (ранее он несколько раз безуспешно оперировался в других лечебных учреждениях). Операция была двухэтапной. Первый этап прошел благополучно. Больной с хорошим настроением ждал второго этапа. В это время кто-то из соседей по палате сказал ему, что он зря радуется и еще успеет намучиться. Вечером у него развился гипоталамический пароксизм симпато-адреналового типа, сопровождавшийся страхом смерти. Пароксизм был купирован, операция прошла успешно, но развился выраженный невроз навязчивых состояний, что привело больного к инвалидности. К счастью, психотерапевтическое лечение оказалось эффективным.

Практически каждый больной неврозом и психосоматическим заболеванием нуждается в психотерапевтической помощи. Это очевидно. Но и каждый больной с заболеванием соматического профиля должен получать ее, ибо, если внутренняя картина болезни такова, что вызывает избыточную тревогу, это может неблагоприятно сказаться на течении основного заболевания. Примером тому может служить высокая до 30—40 процентов смертность от инфаркта миокарда в 50-е гг., когда население считало это заболевание смертельным. Опасно и преуменьшение больным тяжести своего заболевания, например анозогнозия при алкоголизме. В первом случае больного нужно успокоить, а во втором — напугать. Это тоже входит в задачу психотерапии соматических расстройств.

Трудно представить, что у нас в стране скоро будет достаточное количество профессионалов-психотерапевтов, так что обучение врачей других специальностей следует считать делом важным. Это нужно хотя бы для того, чтобы они своими действиями не наносили вреда и вовремя направляли больных на психотерапевтическое лечение.

Психотерапия крайне необходима и в психиатрических учреждениях, где работают с больными, находящимися в психотическом состоянии. Чего стоит только одна часто повторяющаяся здесь фраза: «Больной, все, что вы делаете и говорите, связано с тем, что у вас психическое заболевание». А у больного нет критики, и он считает себя здоровым. Коллеги! Если вас кто-нибудь назовет психически больным, вы будете рассматривать это как оскорбление. Вы сдержитесь, а вот у больного усилится психомоторное возбуждение, ибо к основному заболеванию прибавится невротическое состояние, связанное с оскорблением личности. Дозу психотропных средств придется увеличить. Так больные расплачиваются своим здоровьем и деньгами за наши ошибки.

Необходимость психотерапии в наркологии не нуждается в обосновании.

Чем объяснить широкое распространение психотерапии и потребность в ней в наше время? Динамизмом нашей жизни. Мир так быстро меняется, что даже при правильном воспитании та структура личности, которая была адаптивной десять лет тому назад, сегодня является невротизирующим фактором. Если в прошлом веке врач, окончив университет и приобретя за несколько лет опыт практической работы, мог в течение всей оставшейся жизни спокойно жить на проценты от накопленного профессионального капитала, то сейчас груз устаревших сведений при наличии личностной ригидности и нежелании использовать последние достижения науки может еще недавно авторитетного врача быстро превратить в реликт.

Современная жизнь меняет и педагогическую концепцию. В соответствии с ней человека необходимо научить не только чему-то конкретному, но и быстро отказываться

от всего устаревшего. Т.е. следует все время развивать психологическую гибкость, менять систему отношений. А ведь, пожалуй, психотерапия — единственная наука, которая владеет техникой изменения отношения личности к себе, людям и труду. Собственно, это и является ее основной задачей. Вот почему психотерапия оказывается применимой и полезной повсеместно.

В этой связи уместно определить отношения психотерапии с религией и философией.

Религия тесно связана с нашим обществом, со всеми его институтами и личностью каждого человека. На большую психотерапевтическую роль религии указывал В. Франкл, который подметил, что у верующих неврозы встречаются реже. Действительно, практически во всех религиозных учениях заложены психотерапевтические идеи. Я даже сказал бы, что одна из основных задач веры — снять то напряжение, ту тревогу, которые возникают у человека по мере проникновения его в тайны мира и самого себя.

Человек — единственное в мире существо, которое осознает, что оно не по своей воле появилось на этот свет и не по своей воле уйдет. Страх смерти, осознанный или неосознанный, является постоянным спутником человека. Он является источником, из которого черпают энергию остальные отрицательные эмоции.

В связи с обсуждаемым вопросом я хотел бы поговорить о чувстве одиночества. Чем выше развитие общества, тем оно может быть мучительней.

Сначала человек начал понимать, что он не такой, как неживая природа. Произошло отчуждение от последней. И богами стали неодушевленные предметы. Так, в некоторых верованиях богами были то солнце, то луна, то горы, то ветры. Это был этап анимизма, который воссоединял человека с неживой природой и успокаивал его.

Затем человек стал понимать, что он не такой, как другие животные. Тотемизм разрешил эту проблему, и богами стали животные. Это объединяло и успокаивало.

Когда человек стал понимать, что он не такой, как другие люди, когда появились Я, ВЫ и ОНИ, произошло отчуждение Я от других людей. Одним источником тревоги стало больше. Язычество разрешило эту проблему, и тогда богами стали люди. Это объединяло и успокаивало.

В наиболее развитой и увлекательной форме язычество проявилось в древнегреческой культуре и мифологии, которая и до сих пор является богатым духовным источником. Недаром один из римских императоров любил повторять, что все идеи появились в древней Греции. По-видимому, людей с выдающимися качествами было не так много, и считалось, что те, кто ими обладает, пользуются покровительством богов или ведут от них происхождение. Это герои, как правило, полубоги-полулюди. Смертны как люди и могущественны как боги (Ахилл, Персей, Геракл и др.).

При дальнейшем развитии цивилизации в процессе воспитания усложнились структура личности и духовная жизнь человека. Мощь интеллекта и духа далеко превосходила возможности смертного тела. Возникло отчуждение человека от самого себя. В одном месте сошлись смертное тело и бессмертный дух. Появление монотеистических религий и, в частности, иудаизма и его основных ветвей — христианства и ислама, решало и эту проблему. **«Я Господь, Бог твой... Не делай себе кумира... Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно...»** Это указание на то, что все мы сотворены по единому Закону Божию, на который и надо равняться, а не сотворять себе авторитетов, которые являлись бы образцами поведения, что следует заниматься своими делами, не произнося напрасно имени Бога. Это объединяло и успокаивало.

Теоретически все это хорошо и правильно. Действительно, исполняй все заповеди и будешь процветать. Но на практике даже в рамках одной религии заповеди нарушаются и не могут не нарушаться. Ведь когда служитель культа объявляет себя представителем Бога на земле, волей-неволей он становится кумиром. Но ведь он только человек, а не Бог. И не удивительно, что вся история человечества пронизана религиозными войнами и

распрями. Однако виноваты не сами религиозные представления, а их толкователи. На одной из научных конференций в 1992 г. уже шла речь о православной психотерапии. Что-то это напоминает марксистско-ленинскую философию и мичуринскую биологию. Когда-то мы это уже проходили. И куда тогда податься католику, магометанину и иудею? Но стоит ли отказываться от всего ценного, что дала нам религия? Конечно, нет! А врачу-психотерапевту не мешает знать религиозные представления своего пациента и использовать их для достижения терапевтического эффекта.

З.Фрейд называл верующего человеком, находящимся в глубоком сне. Он не призывал его будить, но хотел, чтобы не усыпляли тех, кто еще не спит, и неоднократно повторял, что наш Бог — разум, который говорит, что наши возможности не безграничны.

З.Фрейд не возражал против заповедей религии, однако указывал, что к этим выводам можно прийти и без религиозных положений.

Например, заповедь **«Не убий»**. Мне не нужно руководствоваться этой заповедью, если у меня все хорошо с интеллектом. Нужно только немного подумать. Если я убью ближнего своего, что из этого выйдет? Начнут преследовать. Даже если и не поймают, то я все равно буду в эмоциональном напряжении. Ничем хорошим это не кончится. И даже если меня не разоблачат, все равно мне будет плохо. Поэтому я лучше постараюсь наладить с ближним своим отношения для взаимовыгодного сотрудничества. Правда, и в Библии говорится то же самое. **«Мирись с противником, пока ты еще на одном пути с ним»**.

«Не укради». Не проще ли научиться хорошо зарабатывать? Тогда и в голову не придет красть, да и времени не будет.

«Не прелюбодействуй». Не проще ли наладить сексуальные отношения со своим партнером? Тогда и в голову не придет желать «жены ближнего своего». Если же эти отношения налажены не будут, то все равно будешь засматриваться на других женщин. А Иисус Христос говорит, что «всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с ней в сердце своем».

Запретительный характер религиозных положений, правильных по своей сути, входит в противоречие с истинной природой человека, который стремится делать именно то, что ему запрещают. Если я сейчас буду запрещать вам просмотреть 95-ю страницу и повторю запрет много раз, может быть, вы и не просмотрите ее, но захотите это сделать.

Не исключено, что, когда образованных людей с развитым мышлением, умеющих, не вступая в конфликт с окружающими, удовлетворять свои потребности, было немного, введение религиозных запретов имело смысл. Но сейчас, в век техники, когда мышление развито у многих людей, возникает противоречие между заповедями, требующими бездумно соблюдать правила общежития, и ростом потребностей, неумением удовлетворять их, не входя в противоречие с обществом или самим собой. Все это усиливает чувство одиночества. Кроме того, представители каждой религии утверждают, что их учение является истинным, что скорее разъединяет, чем объединяет человечество. Вот тут как раз и должны сказать свое слово психология и психотерапия. А наука нам говорит, что все люди устроены одинаково, что ожог от кипятка будет примерно одинаковым и у христианина, и у иудея, и у магометанина. Да и психологические феномены у них такие же.

Таким образом, только наука при правильном к ней подходе может решить тяжкую проблему одиночества.

Все мы устроены по одному Закону природы (верующие говорят, что по Закону Божию). Вот на него и следует равняться, его и следует изучать. Ведь и по науке получается, что стоит равняться не на авторитеты, а только на Законы. Как Библия, так и наука говорит, что нельзя отклоняться ни вправо ни влево. И если мы будем жить не по законам авторитетов, а по Авторитету Закона, то тем самым достигнем того объединения, той трансценденции человечества, о которой мечтали все религиозные деятели. Э.Фромм справедливо заметил, что без веры жизнь бессмысленна. Вера — это тот духовный хребет,

который должен быть у каждого свой собственный. А прочным он может быть только в том случае, если его устройство соответствует Законам. И чем точнее вера отражает Законы, тем стройнее и устойчивее духовный позвоночник. Без веры человек беспомощен, бесплоден и полон страха. Вера означает устойчивость.

Сомнение — это не только неуверенность. Сомнение может стать установкой, которая определяет всю личность человека. А вот на каком предмете он останавливается в своих сомнениях, это дело второстепенное.

Иррациональное сомнение не является реакцией интеллекта, а окрашивает всю интеллектуальную и эмоциональную жизнь человека. Самая крайняя форма — навязчивое невротическое сомнение, которое постоянно «вмешивается» в пустяковые вопросы. Такое сомнение всегда мучительно и свидетельствует об отсутствии цельности личности. Рациональное сомнение возникает тогда, когда ставится вопрос о правильности положений, высказанных авторитетом. Такое сомнение способствует развитию личности человека.

И вера, как писал Э. Фромм, бывает рациональной и иррациональной. «Верую, ибо абсурдно» — девиз иррациональной веры. Самый поразительный феномен иррациональной веры в наше время — это фанатическая вера в вождей. Рациональная вера представляет собой твердую убежденность, основанную на плодотворной интеллектуальной и эмоциональной деятельности. Необходимо верить в мощь разума, иначе не сделаешь открытия. Вера — необходимое условие всякой дружбы и любви. Также необходимо верить и в себя, в возможности своего ребенка. И, наконец, необходимо верить в человечество.

Э. Фромм указывал, что основой рациональной веры является плодотворность. Кто верит в силу, тот не верит в свои возможности. История показала, что сила — самое неустойчивое из человеческих завоеваний. Рациональная вера не пассивна. В ней нет ничего, выходящего за пределы человеческого опыта. Если человека научили верить в любовь, справедливость и разум, то это нельзя считать рациональной верой. К рациональной вере можно отнести идеи, к которым человек пришел сам, размышляя и действуя.

И тут намечается самая тесная связь психотерапии с философией. В трудах философов от античных времен до наших дней прослеживаются психотерапевтические идеи. Достаточно назвать Сократа, Сенеку, Шопенгауэра, Ницше, Бердяева, которые почти прямо высказывали современные психотерапевтические идеи. Философы говорили, что нужно делать, но не всегда указывали, как это сделать. Психотерапевты, занимаясь непосредственно лечением больных и консультированием, разрабатывая как, достигали выдающихся философских обобщений, и многие из них уже могли сказать что {З.Фрейд, А.Адлер, Э. Фромм, К. Хорни и др.).

И, может быть, основной задачей психотерапии является помощь конкретному человеку в формировании рациональной веры, коррекции духовного горба, которым он задевает других и по которому его бьют. А после коррекции психотерапия могла бы способствовать формированию собственного духовного хребта, без которого невозможна счастливая жизнь.

ЛЕКЦИЯ 2

Предшественники: Сократ, У. Джемс

История психотерапии уходит в глубь веков и описана во многих руководствах. Повторений, по-видимому, не избежать. И на полноту изложения я не претендую. В основном буду рассматривать те положения, которые вошли в систему целенаправленного моделирования эмоций. Приводя исторические данные, я расскажу о самом методе. Не исключено, что кто-то этим и ограничится. Вообще читать учебное пособие от корки до корки как художественную книгу никто не будет, и грех мне претендовать на это, но

очень хотелось бы, чтобы оно читалось взхлеб.

А теперь обратимся к Сократу. *Сократ (469-399 до н. э.)* был сыном скульптора и сам стал бы скульптором, если бы его не освободил от мастерской и не дал ему образования Критон, привлеченный его душевной красотой. Поняв, что физическая философия современникам безразлична, он стал рассуждать о нравственной философии по рынкам и мастерским. Сама его биография и образ жизни могут служить образцом, к которому следует стремиться и нам, врачам, и нашим подопечным.

Основные положения научной психотерапии изложены Сократом в диалоге «Хармид». Пересказывать античных авторов дело неблагодарное — все равно получится длиннее. Перейду к цитированию. «Как не следует пытаться лечить глаза отдельно от головы и голову — отдельно от тела, так и не следует лечить тело, не лечя душу, и у эллинских врачей именно тогда бывают неудачи при лечении многих болезней, когда они не признают необходимости заботиться о целом, а между тем, если *целое* (здесь и далее выделено мною. — М.Л.) в плохом состоянии, то и часть не может быть в порядке. Ибо все — и хорошее и плохое — порождается в теле и во всем человеке душою, именно из нее все проистекает, точно так же, как в глазах все проистекает от головы. Потому-то и надо прежде всего и *преимущественно* лечить душу, если хочешь, чтобы и голова и все остальное тело хорошо себя чувствовали. Лечить же душу... должно соответствующими заклинаниями, последние же представляют собой не что иное, как Верные речи: от этих речей в душе укореняется Рассудительность, а ее укоренение и присутствие облегчают внедрение здоровья и в области головы и в области всего тела.... Пусть никто не вздумает убеждать тебя излечить ему голову с помощью этого лекарства, если он прежде не даст подлечить с помощью заговора его душу. Ныне распространенной среди людей ошибкой является попытка некоторых из них лечить либо одним из этих средств, либо другим. Он [учитель Сократа] наказывал весьма настойчиво, чтобы я не поддавался на уговоры ни богатых людей, ни знатных, ни красивых и не поступал бы вопреки этому наставлению. Я же послушаюсь его (ведь я же поклялся ему, так что мне необходимо повиноваться!), и если ты пожелаешь, согласно наставлениям чужеземца, предоставить мне душу, чтобы заговорить ее заговором, то я присовокуплю к этому и лекарство; если не пожелаешь, то у меня нет средства помочь тебе, мой милый Хармид. Критий, услышав мои слова, воскликнул:

— Мой Сократ, головная боль была бы для юноши истинным даром Гермеса, если бы вынудила его ради головы усовершенствовать и свой разум!»

Здесь отражены современные положения о необходимости психотерапии во всех областях медицины, правильно решена психосоматическая проблема, поставлен вопрос о необходимости комплексного лечения, заложены идеи гештальттерапии, показана связь между эмоциями и мышлением. Сейчас ведь уже доказано, что при творческом мышлении в кровь выбрасываются эндорфины, весьма благоприятно влияющие на адаптационные процессы. А Критий указывает на сигнальное значение симптома и как бы намекает, что болезни возникают из-за отсутствия рассудительности, что ведет к неправильному образу жизни и болезням.

Теперь позволю себе сразу перейти к XIX в. *Уильям Джемс (1848—1910)* — наиболее яркая фигура в истории мировой психологии. Его идеи широко использовали основатели современных психотерапевтических направлений. Он — первый профессор психологии в Гарвардском университете, создатель первой психологической лаборатории в Америке. Среди основателей науки психологии Джемсу принадлежит особое место. По сути, им обозначен целый ряд устремленных в будущее направлений продуктивного развития новой отрасли знаний. Он осознал, что ни один исследователь не может быть совершенно объективным. Позднее эту мысль подчеркивал Э.Фромм, когда говорил, что Учитель всегда несет в себе этические импликации: если ученики верят в то, чему вы их учите, и действуют в соответствии с этой верой, ваше учение имеет реальные последствия. И я хочу, чтобы вы мне поверили (а для этого вначале хочу вас убедить). Вот

почему Джемс не занимался развитием единого подхода.

Его философия явилась предшественницей бихевиоризма, экзистенциальной психологии, гештальттерапии, роджерсовского подхода. Он легко мирился со взглядами, которые противоречили его собственным. Он указывал, что в каждом личном сознании мысли все время меняются. А если не меняются, то это уже не мысль, а штамп, ибо только при поверхностном подходе многое кажется повторяющейся мыслью.

«От года к году мы видим вещи в новом свете. То, что было нереальным, переросло в реальное, то, что было волнующим, стало скучным. Друзья, определявшие наш мир, стали бледными тенями, женщины, когда-то божественные, звезды, ветры, воды — все переменялось».

Сознание селективно; «оно всегда интегрируется более одной частью объекта, чем другой, оно принимает и отвергает или выбирает все время, пока оно мыслит.

Что определяет выбор — это и есть тема большей части психологии». «Только то, что я *заметил*, формирует мой ум. Мой опыт — это то, на что я согласился обратить внимание. Только интерес создает акценты и аспекты, свет и тени, фон и фигуру — одним словом, воспринимаемую перспективу». Нетрудно заметить, что здесь уже намечены идеи гештальтпсихологии, в основе которой лежит целостный подход, а одним из центральных понятий является понятие фигуры-фона.

Вклад Джемса в психологию трудно переоценить. Он много говорил о привычках. Привычка отличается от инстинкта тем, что она создается, может быть изменена или устранена сознательным управлением. «Привычка упрощает движения, необходимые для достижения определенного результата, делает их более точными и менее утомительными. Привычка уменьшает сознательное внимание, с которым исполняются наши действия. Фактически наши добродетели являются привычками, как и пороки. Вся жизнь есть лишь сумма привычек ... неотвратимо влекущих нас к нашей судьбе, какова бы она ни была» (основы сценарного анализа Э.Берна).

«Обычно мы видим лишь то, что предвосхищаем, предполагаем», а может быть, хотим увидеть. Почему одна идея принимается, а другая отвергается? Джемс считает, что частично это эмоциональное решение. Теория должна быть логичной и эмоционально приемлемой. Да и все решения должны быть эмоционально приемлемыми. К кому мы обращаемся за советом? Пить мне водку или нет? Я заранее знаю, что мне скажут родители, учителя, друзья. И если для меня эмоционально приемлемо пить водку, я за советом обращусь к тому, кто мне это посоветует. Не трудно заметить, что здесь описан один из феноменов психологической защиты, который психоанализ назовет рационализацией.

Формирование привычки Джемс сравнивал с наматыванием клубка, лотерею. Как только прекращаешь наматывать, сразу начинает разматываться. Он призывал больше доверять разуму. «Дайте своим эмоциям прийти или дайте им уйти... и в любом случае не придавайте им значения. Они не имеют отношения к делу. Они лишь индикатор вашего темперамента или физического состояния (уже здесь замечен когнитивный подход. — М.Л.).

Эмоциональный взрыв — одно из средств разрушения укоренившихся привычек; он освобождает человека, дает ему возможность попробовать вести себя по-новому. Дело не в самом событии, а в том, как реагирует на него индивид».

Препятствием для личностного роста Джемс считал дурные привычки и неурегулированные эмоции. Он полагал, что необходимо что-то делать с эмоциональной энергией, блокирование которой ведет к заболеванию. Но он подчеркивал, что нет необходимости выражать сильные эмоции, если это может повредить другим и себе. Ибо причиненный вред в свою очередь вызовет сильную отрицательную эмоцию. Возникнет порочный круг. Но какой-то выход найти необходимо, чем и занимались более поздние школы психотерапии. Джемс призывал почаще выражать благородные чувства, но в меру, ибо каждая добродетель, если она принимает преувеличенную форму, приносит вред

своему обладателю.

Джемс выдвинул понятие о психологической слепоте — неспособности понять другого человека. Мы не осознаем своей психологической слепоты (смотрим, но не видим), и это основной источник наших неприятностей. Мы начинаем решать за других, что для них хорошо, что им нужно, чему их следует учить ... и впадаем в ошибку (описаны вытеснение и проекция).

Эта слепота не дает осознавать интенсивность настоящего момента. А ведь всегда «есть «изюминка», вкус, волнение реальности». Так мы часто теряем сознание, контакт с природой. Здесь можно узнать принципы гештальттерапии — жить «здесь и теперь» и осознавание. Как подчеркивал Джемс, «нас приучают искать исключительное, избранное (жить в будущем. — М.Л.) и не обращать внимания на обычное... Мы растем глухими и нечувствительными к более элементарным и общим радостям и благам жизни». К другим проявлениям слепоты он относил неспособность выражать чувства, отсутствие чувства меры, попустительство собственным дурным привычкам.

Джемс полагал, что, когда мы воспринимаем ситуацию, возникает инстинктивная физическая реакция, а затем мы уже осознаем эмоцию. Эмоция, с его точки зрения, основана на узнавании этого физического чувства, а не исходной ситуации. Мы чувствуем печаль, потому что плачем, нам весело, потому что смеемся. Это положение подтверждается психофармакологией. Препараты создают определенное физическое состояние, и появляется соответствующая эмоция. Улыбайтесь, и вам будет весело. На основе теоретических положений Джемс разработал ряд практических рекомендаций, самая известная из которых «keep smiling» (держи улыбку). Связь эмоций с мышечными движениями и деятельностью внутренних органов лежит в основе современной аутогенной тренировки.

Известна формула Джемса: самоуважение = успех: уровень притязаний. При отказе от последних человек испытывает такое же облегчение, как и при их удовлетворении. «Как прекрасен день, когда мы отказались от стремления быть молодыми или стройными. Слава богу, говорим мы, с одной иллюзией покончено. ... Уменьшите свой уровень притязаний, и у ваших ног будет весь мир».

Большой вклад внес Джемс в развитие педагогики. Он говорил, что обучение будет успешным тогда, когда содержание обучения будет соответствовать потребностям и интересам учащихся или хотя бы казаться соответствующим. Ученики должны осознавать связь между тем, чему они учатся и их собственными нуждами. В преподавание необходимо постоянно вводить новое. «Предмет требует обогащения, ибо от неизменного предмета внимание неизбежно ускользает.

Вначале следует выработать и развить у себя способность, потребность и привычку учиться. На этом этапе содержание обучения не имеет значения. «Тогда мы сделаем нашу нервную систему помощником, а не противником. Все наши приобретения консолидируются в капитал, и мы легко сможем жить на проценты с этого капитала».

У.Джемс изучал и психоделические состояния. Он экспериментировал с закисью азота (веселящим газом). «У меня было чувство интенсивного метафизического озарения. Ум видит логические связи с очевидной тонкостью и внезапностью, не имеющей параллели в обычном сознании. Дальнейшие исследования этих психоделических состояний привело к разработке таких методов, как «второе рождение» (С.Грофф) и «первичный крик» (Янов).

Известны исследования У.Джемса, посвященные биологической обратной связи. Он выдвинул положение о двух видах воли: активной и пассивной. Нас учат быть настойчивыми, упорными, преодолевать те силы, которые мешают делать то, что мы хотим. Но мы не обучены быть пассивными. Пассивная воля определяется как способность не вмешиваться, дать событиям происходить так, как они происходят, «не стараться». Тогда человек научается медитации, которую можно использовать даже при лечении рака, наркомании и алкоголизма.

Гипноз Джемс рассматривал как орудие для изучения сознания, а не как метод лечения. Он изучал и экстрасенсорные явления, но исследовал лишь доступные ему случаи и не создавал теоретических моделей. Он высказал предположения, что между матерью и грудным ребенком существует телепатическая связь, что на основе телепатии возникает чувство эмпатии.

Джемса заботило, что люди делают со своей жизнью; он был сторонником активной, вовлеченной, действенной в «гуще жизни» науки. И психотерапевты до сих пор идут по его следам. Джемс также оказал чувствительное влияние на образование, философию и психологию. Его то принимали, то охаивали.

Чтение книг Джемса доставляет удовольствие. О том, как он писал, можно судить по следующему отрывку. Очень важно, чтобы учителя поняли важность привычки, и психология оказывает нам в этом большую помощь. Мы, правда, говорим о дурных и хороших привычках; но большей частью, говоря о привычках, имеем в виду дурные: привычки к курению, ругательствам, пьянству, а не привычку к воздержанности, к умеренности или привычку к мужеству. Но факт состоит в том, что наши добродетели — такие же привычки, как и наши пороки. Вся наша жизнь, в той мере, в какой она имеет определенную форму, это сумма привычек — практических, эмоциональных, интеллектуальных, систематически организованных на горе или на радость нам и несущих нас неизбежно к нашей судьбе, какой бы она ни была (Э.Берн примерно так определяет сценарий. — М.Л.).

Поскольку ученики могут понять это уже в довольно раннем возрасте и поскольку понимание этого немало добавляет к их чувству ответственности, было бы хорошо, если бы учителя могли говорить с ними о философии привычки в таком же несколько абстрактном ключе, как я собираюсь сейчас поговорить с вами.

Я полагаю, что мы подлежим закону привычки вследствие того факта, что обладаем телами. Пластичность живой материи, нашей нервной системы является причиной того, что мы делаем нечто с трудом, если делаем первый раз, но постепенно мы делаем все легче и легче, наконец, после достаточной практики почти механически, едва ли осознавая вообще. Наша нервная система «врастает» в способ, каким упражнялась, как лист бумаги или кусок ткани, будучи согнут и сложен, стремится сохранить эти складки.

Привычка, таким образом, — вторая натура, или, как говорит Веллингтон, «удесятеренная природа», — во всяком случае в отношении ее важности для жизни взрослых, поскольку обретенные к этому времени привычки воспитания подавили или исключили большую часть естественных тенденций, которые могли быть ранее на их месте. Девяносто девять сотых или, возможно, девяносто девять тысячных нашей деятельности совершенно автоматичны и привычны, от утреннего вставания до вечернего отхода ко сну. Одевание и раздевание, еда и питье, здоровье и прощание, поднятие шляпы и уступание места дамам, более того, большая часть форм нашей обыденной речи столь стерилизованы повторением, что могут быть названы почти что рефлексам. На каждый род впечатлений мы имеем автоматическую, заранее готовую реакцию. То, как я вам сейчас говорю, может быть примером; прочтя уже не одну лекцию на эту тему, напечатав главу о привычке в книге, прочтя эту главу в печати, я обнаруживаю, что мой язык как бы сам попадает на старые фразы и повторяет почти буквально то, что я говорил ранее.

Итак, мы — связки привычек, стереотипизированные создания, имитаторы и копии самих себя в прошлом. ... При любых условиях забота учителя должна состоять в том, чтобы заложить в ученике набор привычек, которые будут наиболее полезны ему в жизни. Образование создает поведение, а привычки — тот материал, из которого поведение состоит...

Нет наиболее несчастного существа, чем человек, в котором нет ничего привычного, кроме нерешительности, для которого закуривание сигареты, поднесение ко рту чашки, время, когда он встает и когда ложится спать, начало любого фрагмента работы — дело

явно волевого решения. Добрая половина времени такого человека уходит на решение делать и отказ от делания вещей, которые должны быть столь прочно укоренены в нем, чтобы вообще не занимать его сознания. Если такого рода ежедневные дела не укоренены в каком-либо из моих слушателей, нужно сейчас же заняться исправлением положения.

В главе проф. Бейна о «Моральных привычках» есть несколько прекрасных замечаний; из них следуют две важные максимы. Первая состоит в том, что ***при обретении новой привычки или искоренении вредной старой нужно позаботиться о том, чтобы включиться в это со столь интенсивной инициативой и столь решительно, как это возможно.*** Используйте все возможные обстоятельства, которые могут усилить нужные мотивы; прилежно ставьте себя в условия, которые способствуют новому способу поведения, и берите на себя обязательства, не совместимые со старым; бейтесь публично об заклад, если обстоятельства это позволяют; короче говоря, окружите свое решение всяческой возможной помощью. Это даст вашему начинанию такую силу, что намерение нарушения не исполнится так скоро, как могло бы, а каждый день отсрочки нарушения увеличивает шанс, что он не произойдет вообще.

Следующая максима такова: ***используйте первую же возможность реализовать решение, которое вы приняли, пользуйтесь каждым эмоциональным побуждением для обретения привычек, к которым вы стремитесь.*** Решающим является не формирование намерения, а порождение моторного действия, именно это передает новую связь в мозг.

Недостаточно иметь набор максим и самые лучшие чувства, если не используется каждая конкретная возможность для действия (идея, которая затем использовалась в экзистенциальном анализе. — М.Л.); такой характер может остаться совершенно невосприимчивым к лучшему. Как гласит пословица, благими намерениями вымощена дорога в ад. Это очевидное следствие из тех принципов, которые я изложил. «Характер, как говорит Дж. Ст. Милль, это совершенно сформированная воля». А волю он понимает как совокупность тенденций действовать твердо, безотлагательно и определенно во всех важных случаях жизни. Тенденция действовать укореняется пропорционально тому, сколь часто мы безотлагательно совершаем действия, и мозг «врастает» в эти действия. Если решению или тонкому отблеску чувства дают угаснуть, не принеся практического результата, это хуже, чем упущенная возможность: это прямой вред будущим решениям и эмоциям, которым будет труднее найти нормальный способ разрядки. Нет более жалкого человеческого существа, чем вялый сентиментальный мечтатель, проводящий свою жизнь в засасывающем море чувствительности, и никогда не делающий конкретных человеческих дел».

Джемс дает ряд техник медитации, тренировки эмоций, осознания и пр. Приведу упражнение для укрепления воли. Его нужно выполнять в течение пяти минут каждый день.

- 1. Возьмите коробку спичек.***
- 2. Положите ее на стол перед собой.***
- 3. Вынимайте спичку одну за другой.***
- 4. Закройте коробку.***
- 5. Откройте коробку.***
- 6. Положите спички обратно, одну за другой.***
- 7. Закройте коробку.***
- 8. Продолжайте выполнять пункты три—семь, пока не истечет время.***

Запищите, что вы чувствовали во время его выполнения. Обратите внимание на все причины, которые находили для того, чтобы прекратить это бесполезное занятие. Это неполный список личностных элементов, которые противостоят воле. После того, как проделаете это упражнение в течение пяти дней, можете пересмотреть роль воли в вашей

жизни.

Открытость всему новому, антидоктринерство позволили У. Джемсу восторженно принять З. Фрейда, когда тот прибыл в Америку. Прослушав его лекции, он сказал: «Теперь ваше время».

ЛЕКЦИЯ 3

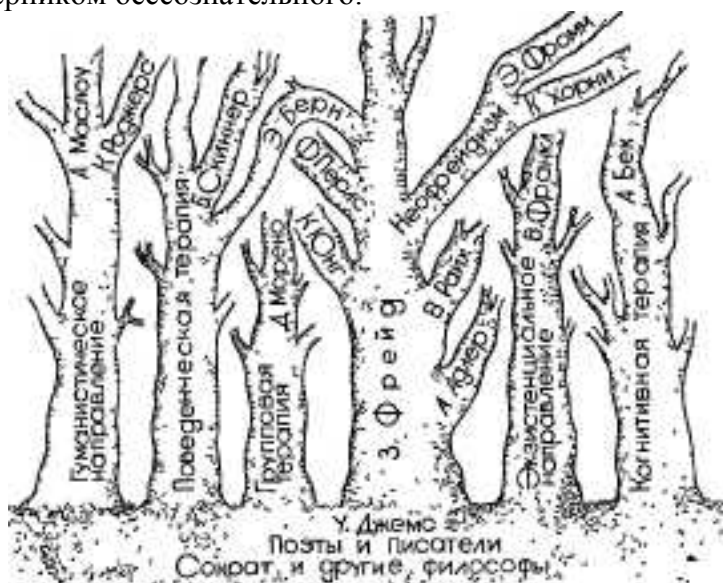
Классический психоанализ: З. Фрейд, К. Г. Юнг, А. Адлер

Центральной фигурой в психоанализе и всей современной психотерапии, бесспорно, является З.Фрейд! Все последующие теории являются или дальнейшим развитием его идей, или противопоставлением. Встречается некорректная критика, которой возмущался еще Морено. «Не стоит обращаться с З.Фрейдом, как с мертвой собакой,» — писал он. С моей точки зрения, критиковать гениев неблагодарное дело. Конечно, многого они не сделали, но они сделали, что могли. Им следует воздать должное, сказать спасибо, использовать то, что еще можно использовать и идти дальше, если способен на это. Я буду говорить об исследователях, внесших существенный вклад в развитие современной психотерапии, о том, что они сделали и чего сделать не смогли или не успели. Но критики не будет.

Биография *Зигмунда Фрейда (1856—1939)* достаточно хорошо известна. Он окончил Венский университет. Занимался теоретическими исследованиями, а потом частной практикой. Термин «психоанализ» он впервые применил в 1886 г. Постепенно возле него сформировался кружок единомышленников. Организовалось общество психоанализа, стал выпускаться журнал. В 1910 г. он посетил Америку, и вскоре приобрел всемирную известность. Фрейд много писал. Собрание его сочинений составляет 24 тома. В 1938 г. он эмигрировал в Англию, где через год умер.

Фрейд не позволял менять детали техники психоанализа, боясь, что это может подорвать его силу и возможности. Поэтому многие его ученики отошли от него и создали свои направления.

Представим современную психотерапию в виде деревьев, ветви которых переплетаются (рисунок). Тогда почвой можно считать учения таких мудрецов, как Сократ и Джемс, а также произведения лучших представителей философской мысли, литературы и т.д. Дерево психоаналитических направлений следует признать самым мощным, а его ствол — Фрейд. Значение его трудов не только для медицины, но и для всей человеческой культуры трудно переоценить. Недаром А.Эйнштейн назвал его Коперником бессознательного.



Случайно ли сделал свое открытие Фрейд? Конечно, нет! Раньше условия жизни менялись медленно, переходы из одной социальной группы и переезды с места на место были редкими, и бессознательное, от которого зависят поступки человека, поведение и судьба, не выступало на первый план. Человек, окончивший медицинский факультет университета, с багажом, приобретенным во время учебы, мог благополучно просуществовать в течение всей своей жизни и даже передать свои знания детям. Сейчас быстротечность изменений реальной действительности требует постоянной подстройки под нее. Тут-то и выясняется, что одного осознания, что следует менять себя, недостаточно. Уже понял, что нужно изменять себя, а не можешь. Начинается внутренний конфликт. Чтобы избежать его, психотравмирующие стимулы должны быть вытеснены в бессознательное, потом появляются рационализация, проекция, сублимация и прочие механизмы, которые описал Фрейд и его ученики. Все эти механизмы действовали, но названий еще не имели.

Проблемы, которые описываются сейчас в терминах современной психологии и психотерапии, раньше волновали лишь некоторых, находящихся на вершине достижений тогдашней цивилизации, да и то лишь тех, кто обеспечивал прогресс общества. Большинства же они не касались, а если и касались, то все равно были тихие заводы, где можно было благополучно отсидеться, наблюдая за происходящим из окна.

В конце XIX — XX в. изменения условия существования стали касаться большинства. Прогресс пришел в самые глухие места. Вера в Бога перестала успокаивать, и проблема невротичности начинала захватывать мир. А раньше невротические проблемы касались лишь некоторых и описывались они в художественных произведениях. Героями их были представители высших классов. Низшие классы боролись с нуждой. Им было не до неврозов. Застывшие личностные структуры мешали адаптации, неврозы стали самым распространенным заболеванием.

В области медицины и психологии Фрейд разрабатывал три проблемы и выдвинул три концепции: этажи личности; детская сексуальность; лечение неврозов. По З.Фрейду личность имеет три этажа: нижний — бессознательное «ID» («ОНО»); средний — предсознательное «EGO» («Я»); верхний — сознательное «SUPER-EGO» («СВЕРХ-Я»).

Рассуждения Фрейда были умозрительными. И можно поражаться его интуиции, так как многие положения в дальнейшем получили экспериментальное и клиническое подтверждение.

По З.Фрейду, «ОНО» работает по принципу удовольствия, «Я» — по принципу реальности, ибо знает, что при неверном поступке последует наказание. «СВЕРХ-Я» — это могучая сила морально-этических норм, чаще удерживающая, но иногда заставляющая совершать те или иные поступки. Это наша совесть, наш внутренний страж, а иногда и тиран с кнутом.

Люди, работающие и живущие только по принципу «ОНО», — это низшие биологические существа. Даже у собаки ее «Я» контролирует «ОНО», что позволяет ей избегать наказания. «СВЕРХ-Я» вырастает из «Я» и сдерживает личность сильнее, чем «Я». «Я» удерживает человека от воровства страхом наказания, «СВЕРХ-Я» — муками совести. Конечно, обществу выгодно, чтобы внутри каждого человека был внутренний сторож.

«ОНО» имеет энергию возбуждения (катексис), «Я» и «СВЕРХ-Я» — энергию торможения (антикатексис). Какой же инстинкт тормозится сильнее всего? У человека сильнее всего тормозится сексуальный инстинкт. У животных он тормозится реальными условиями — необходимостью удовлетворять пищевой и оборонительный инстинкты. Условия жизни человека (легкость добывания пропитания и хорошая защита) не вызывают такого торможения. Вместо него действует «СВЕРХ-Я», которое тормозит сексуальный инстинкт в ряде случаев еще сильнее, чем «Я», вытесняя его в «ОНО». У некоторых людей сексуальный инстинкт настолько вытеснен, что они не ощущают сексуальной потребности («Мне это не надо»).

Но ведь исчезнуть эта потребность не может! И когда «Я» спит, «ОНО» остается наедине со «СВЕРХ-Я» и распоясывается. Человеку снятся сексуальные сцены, а при сильном «СВЕРХ-Я» — символы. Мужчины видят во сне сумки, ящики (символы вагины), женщины — трости, зонты (символы фаллоса).

И снится чудный сон Татьяне.
Ей снится, будто бы она
Идет по снеговой поляне,
Печальной мглой окружена;
В сугробах снежных перед нею
Шумит, клубит волной своею
Кипучий, темный и седой
Поток, не скованный зимой
(символ незррегированного фаллоса. — М.Л.);

Две жердочки склеены льдиной,
Дрожащий, гибельный мосток,
Положены через поток
(сон стал глубже, уже снится символ эррегиро-ванного фаллоса. — М.Л.);

И пред шумящею пучиной,
Недоумения полна,
Остановилась она.
Как на досадную разлуку,
Татьяна ропщет на ручей;
Не видит никого, кто руку
С той стороны подал бы ей;
Но вдруг сугроб зашевелился.
И кто ж из-под него явился?
Большой, взъерошенный медведь;
Татьяна ах! а он реветь,
И лапу с острыми когтями
Ей протянул; она скрепясь
Дрожащей ручкой оперлась
И боязливymi шагами
Перебралась через ручей;
Пошла — и что ж? медведь за ней
(«СВЕРХ-Я» еще не уснуло и возлюбленный является в образе медведя. Ведь если бы это было не так, Татьяна не протянула бы ему руку. — М.Л.)

Но вернемся к Татьяне и посмотрим, что ей снится.

Она, взглянуть назад не смея,
Поспешный ускоряет шаг;
Но от косматого лакея
Не может убежать никак
(или не хочет. — М.Л.);

Кряхтя, валит медведь несносный;
Пред ними лес; недвижны сосны
В своей нахмуренной красе;
Отягчены их ветви все
Клоками снега; сквозь вершины
осин, берез и лип нагих
(символы фаллоса. — М.Л.)

Сияет луч светил ночных;
Дороги нет; кусты, стремнины
Метелью все занесены,
Глубоко в снег погружены.

Кстати, многих девочек мамы воспитывают примерно так. «Мужчины — это грязные животные, будь с ними осторожнее». Вот девочку и раздрают противоречия. «ОНО» тянет к противоположному полу, а «СВЕРХ—Я» пугает и отталкивает. Если «СВЕРХ-Я» побеждает, девочка с мальчиками не общается и не приобретает соответствующего опыта. Реальность («Я») приведет к замужеству. И без опыта предварительных ухаживаний начинается сексуальная жизнь. Вот где истоки сексуальной холодности!

Татьяна в лес; медведь за нею;
Снег рыхлый по колени ей;
То длинный сук ее за шею
(пошли в ход руки. — М.Л.)

Зацепит вдруг, то из ушей
Златые серьги вырвет силой;
То в хрупком снеге с ножки милой
Увязнет мокрый башмачок;
То выронит она платок;
Поднять ей некогда; боится,
Медведя слышит за собой,
И даже трепетной рукой
Одежды край поднять стыдится;
Она бежит, он все вослед:
И сил уже бежать ей нет
(да и не хочется. Оправдание «ОНО» перед «СВЕРХ-Я» — М.Л.)

Татьяна засыпает глубже. Возникают картины почти сексуального содержания.

Упала в снег; медведь проворно
Ее хватает и несет;
Она бесчувственно-покорна
(сама не знаю, как получилось. — М.Л.),

Не шевельнется, недохнет;
Он мчит ее лесной дорогой;
Вдруг меж деревьев шалаш убогой
(с милым рай в шалаше. — М.Л.);

Кругом все глушь; отсюда он
Пустынным снегом занесен,
И ярко светится окошко,
И в шалаше и крик и шум;
Медведь промолвил: «Здесь мой кум:
Погрейся у него немножко!»
И в сени прямо он идет
И на порог ее кладет
(сон продолжает углубляться — медведь уже заговорил человеческим голосом. — М.Л.).

Опомнилась, глядит Татьяна:
Медведя нет; она в сених;
За дверью крик и звон стакана,
Как на больших похоронах;
Не видя тут ни капли толку,
Глядит она тихонько в щелку,
И что же видит?.. за столом
Сидят чудовища кругом:
Один в рогах с собачьей мордой,
Другой с петушьей головой,
Здесь ведьма с козьей бородой,
Тут остов чопорный и гордый...

Опускаю описание других чудовищ.

Но что подумала Татьяна,
Когда узнала меж гостей
Того, кто мил
(для «ОНО». — М.Л.)

и страшен ей
(для «СВЕРХ-Я». — М.Л.),

Героя нашего романа!
Онегин за столом сидит
И в дверь украдкой глядит.
Он знак подаст: и — все хлопочут;
Он пьет: все пьют и все кричат;
Он засмеется: все хохочут;
Нахмурит брови: все молчат;
Так он хозяин, это ясно.
И Тане уж не так ужасно,
И любопытная, теперь
Немного растворила дверь...
Вдруг ветер дунул, загашая
Огонь светильников ночных;
Смутилась шайка домовых;
Онегин, взорами сверкая,
Из-за стола гремя, встает;
Все встали; он к дверям идет.
И страшно ей; и торопливо
Татьяна силится бежать
(«СВЕРХ-Я». — М.Л.),

Нельзя никак; нетерпеливо
Метаясь, хочет закричать;
не может; дверь толкнул Евгений
(работа «ОНО». — М.Л.);

И взорам адских приведений
Явилась дева; ярый смех
Раздался дико; очи всех,
Копыты, хоботы кривые,
Хвосты хохлатые, клыки,
Усы, кровавы языки,
Рога и пальцы костяные,
Все указуют на нее,
И все кричат: мое, мое!
Мое! — сказал Евгений грозно,
И шайка вся сокрылась вдруг;
Осталась во тьме морозной
Младая дева с ним сам-друг...

Читая эти строки, я вдруг увидел, как молодой человек в общественном транспорте обнимает свою подружку. Она с восхищением смотрит на него. И вся шайка (пассажиры) исчезают. Это очень красивая сцена. Не осуждайте их! Не мешайте им! Лучше украдкой полюбуйтесь ими и поучитесь у них так относиться к своим мужьям и женам, когда остаетесь наедине. Но вернемся к сну Татьяны.

Онегин тихо увлекает
Татьяну в угол и слагает
Ее на шаткую скамью
И клонит голову свою
К ней на плечо; вдруг Ольга входит
(тут вмешалось «СВЕРХ-Я». — М.Л.),

За нею Ленский; свет блеснул;
Онегин руку замахнул,
И дико он очами бродит,
И незваных гостей бранит
(*фрустрационное поведение. — М.Л.*);

Татьяна чуть жива лежит.

«ОНО» и «СВЕРХ-Я» продолжают скандалить. В жизни, особенно нашей, когда мораль претерпела существенные изменения, хотя бы во сне побеждает «ОНО». Но тут XIX век.

Спор громче, громче; вдруг Евгений
Хватает длинный нож и вмиг
(*символ фаллоса. — М.Л.*),

Повержен Ленский; страшно тени
Сгустились; нестерпимый крик
Раздался... хижина шатнулась...
И Таня в ужасе проснулась...

«СВЕРХ-Я» даже во сне не дало довести дело до конца. Но Татьяна не очень закомплексована. У сильно невротизированных личностей и ханжей символика более сложная, и вытянуть из сновидений реальность достаточно трудно. З.Фрейд создал символику сновидений и расшифровывал истинный сигнал. Фрейд считал, что в норме неизрасходованная энергия «ОНО» направляется на творческую деятельность (сублимация) или представляется в виде механизмов психологической защиты и симптомов невроза. Психоанализ позволяет продуктивным образом разрядить энергию «ОНО» и избавить человека от невроза.

Ханжи совершенно несправедливо обвиняли Фрейда в пан-сексуализме, так как он в термины «сексуальное», «либидо» вкладывал совсем другое содержание. Он просто призывал правильно удовлетворять прямой сексуальный инстинкт, указывая, что его можно очень долго подавлять и сублимировать, но кое-что необходимо использовать по прямому назначению.

Три основных инстинкта — пищевой, оборонительный и сексуальный — Фрейд разделил на два: *эрос* — инстинкт любви, ведущий к соединению, и *танатос* — инстинкт смерти, ведущий к разобщению, разрушению.

Пищевой инстинкт он распределил между эросом и танатосом. Когда мы поглощаем пищу, можно наблюдать действие эроса, диссимилиация — проявление тана-тоса. Дружеские отношения — проявления эроса, враждебные — танатоса.

З. Фрейд описал четыре фазы развития сексуальности: орального каннибализма, анального садизма, фаллическая и зрелой сексуальности.

I фаза — орального каннибализма — связана с сосательным рефлексом и имеет огромное биологическое значение, ибо способствует выживанию. Если она затягивается, то в дальнейшем может проявиться грубой оральной сексуальной патологией. В более мягкой форме сохраняется в виде чрезмерного влечения к еде, выпивке, курению, болтовне с чрезмерной артикуляцией. Одна из моих пациенток, женщина 35 лет с выраженной депрессивной симптоматикой, рассказала, что до 28 лет у нее не возникало проблем, ибо по вечерам она часами «висела» на телефоне, болтая с подругами. Когда те обзавелись семьями, она стала страдать от одиночества. Трагедия ее заключалась в том, что влечения к мужчинам она не испытывала. В норме рот остается одной из эрогенных зон, и у зрелых личностей сексуальное сближение начинается с разговоров и поцелуев.

II фаза — анального садизма — проявляется стремлением детей подольше сидеть на горшке. В биологическом плане она полезна, ибо приучает детей к опрятности. Задержка

на этой стадии может привести к гомосексуальным нарушениям. В мягкой форме она проявляется так называемым анальным характером, характерные черты которого — аккуратность, бережливость и упрямство. Фрейд описывал анальные семьи.

III фаза — фаллическая. Биологической необходимости в ней нет, но она связана в выбросом в кровь половых гормонов. В это время происходит половая идентификация. Отмечается внимание к половым органам в виде детской мастурбации, которая проходит сама по себе. Часто запретами родители привлекают внимание детей к данной зоне. Это ведет к задержке развития на этой стадии, что может проявляться онанизмом как сексуальным расстройством. В норме раздражение половых органов остается одной из форм предварительных ласк.

К этому времени у мальчиков формируется Эдипов комплекс (половое влечение к матери со страхом кастрации), а у девочек — комплекс Электры (половое влечение к отцу и чувство зависти по отношению к мальчикам, имеющим фаллос). Названия комплексов заимствованы из греческой мифологии. Эдип, сам того не зная, убил отца и женился на матери. Когда все выяснилось, он выколол себе глаза. Электра, дочь царя Агамемнона, убитого своей женой, настояла, чтобы ее брат убил мать. К пяти годам эти комплексы вытесняются в бессознательное. В норме мальчик выбирает сублимацию, что помогает социализации. В реальной жизни это проявляется тем, что довольно часто сыновья ближе к матерям и выбирают себе супругу, чем-то напоминающую мать. Если контакт между сыном и матерью чрезмерный и происходит идеализация матери, у мужчины будут трудности в выборе партнерши, в патологических случаях разовьется невроз. У девочек комплекс Электры проявляется тем, что нередко дочери ближе к отцу, а женщина выбирает себе супруга, чем-то напоминающего отца. Если контакт между дочерью и отцом чрезмерный, то у женщины возникают трудности в выборе сексуального партнера. Все мужчины кажутся недостойными по сравнению с идеализированным отцом. В тяжелых случаях развивается невроз.

IV фаза — латентная. Когда неразрешимые сексуальные желания не привлекают внимания «Я» и успешно подавляются «СВЕРХ-Я». В это время возникают стыд, отвращение, мораль, которые будут противостоять бурям периода полового созревания и направлять просыпающиеся сексуальные желания.

V фаза — генитальная — наступает с приходом, половой зрелости и возвращает внимание либидинозной энергии к половым органам. Юноши и девушки начинают искать пути удовлетворения своих эротических потребностей.

Фрейд назвал свою теорию и практику психоанализом. «Психоанализ — это название (1) процедуры исследования психических процессов, которые почти недостижимы никаким другим способом, (2) метода (основанного на таком исследовании) лечения невротических нарушений и (3) суммы психологической информации, полученной таким путем, постепенно собираемой в научную дисциплину».

Цель психоанализа — освободить ранее недоступный бессознательный материал так, чтобы можно было оперировать сознательно. Соккрытие этого материала требует постоянного расхода энергии. Если этот материал становится доступным, энергия высвобождается и может быть успешно использована «Я». Люди освобождаются от страданий, которые сами себе приносят, и начинают расти.

Препятствием для роста З.Фрейд считает тревожность, которая вызывается ожидаемыми неприятностями и потерями: потеря желаемого объекта, любви, себя, любви к себе. Есть два способа уменьшить тревожность: непосредственно обратиться к ситуации (здоровый путь) и исказить или отрицать саму ситуацию (защитные механизмы).

Фрейд описал следующие механизмы психологической защиты: сублимация, рационализация, реактивное образование, изоляция, проекция и регрессия.

В дальнейшем мы подробно коснемся всех форм психологических защит, описанных классиками психоаналитических направлений. Здесь мы дадим лишь определения Фрейда.

Сущность **сублимации** заключается в переключении энергии на цели социальной

деятельности или культурного творчества. Но сублимация не осуществляется раз и навсегда, она требует постоянного расхода энергии для поддержания подавления, а подавленное постоянно стремится найти выход. Некоторые истерические и психосоматические симптомы вызваны подавлением.

Вытеснение — это попытка не принимать в качестве реальности событие, которое беспокоит личность. Взрослые имеют тенденцию говорить, что определенные события не таковы, каковы они есть, или что они не происходили.

Рационализация — это нахождение приемлемых причин или оснований для неприемлемых мыслей и действий. Объясните, почему вы перепиваете, переедаете и недосыпаете под Новый год? Рационализация — это способ принять давление «СВЕРХ-Я», она скрывает истинные мотивы и делает наши действия социально приемлемыми, но препятствует личностному росту, ибо не дает работать с истиной, которая часто бывает не очень приятной.

Реактивное образование подменяет поведение и чувство такими формами поведения, которые прямо противоположны истинному желанию (ненависть вместо любви). Главные характеристики реактивных образований — преувеличение, экстравагантность и ригидность.

Изоляция — отделение вызывающей тревожность части ситуации от остальной сферы души. Ребенок, играя, от имени зверюшки совершает социально неприемлемые действия.

Проекция — приписывание другому человеку, животному или объекту своих качеств, чувств, намерений.

Регрессия — возвращение на более ранний уровень развития (поведение во время фрустрации) — курение, выпивка, ковыряние в носу, рискованное вождение машины, азартные игры.

Защиты связывают психическую энергию, которая могла бы быть использована в более полезных деятельности «Я».

Исследования З.Фрейда вышли далеко за пределы медицины. Его можно также считать одним из основателей современной психологии, ибо он дал свою модель личности, к которой подходит с точки зрения физического тела, утверждая, что все побуждения вытекают из физических источников. Он утверждал, что первые отношения, которые возникают в семье, являются определяющими. Наши выборы в жизни — любимые, друзья, начальники и даже враги — производные наших детских связей. И во взрослой жизни разыгрываются сцены нашего детства, хотя это не всегда осознается. Жизнь подростка, юноши или девушки, взрослого, дружба и браки — воспроизведение незавершенных сюжетов того, что начиналось в раннем детстве.

В структуре личности меньшее значение он придавал воле. Посредством воли удастся только подавлять, что в конечном итоге скажется неблагоприятным образом на жизни. Мы прежде всего не рациональные животные, а влекомы могущественными эмоциональными силами, действующими подчас бессознательно, интеллект — это только оружие, которым мы располагаем, чтобы расстаться с иллюзиями. Наиболее поразительными чертами самого З.Фрейда были его страсть к истине и бескомпромиссная вера в разум. Предоставляю ему слово.

«Она» [иллюзия] имеет сходство с бредом, но она не находится в таком противоречии с действительностью, как бред. Девушка-мещанка может предаться иллюзии, что на ней женится принц.

Вера — это тоже иллюзия, где присутствует исполнение желания. Множество людей находит свое единственное утешение, лишь с ее помощью они могут выносить жизнь.

У верующего веры не отнимешь ни доказательствами, ни запретами. Кто десятилетиями принимал снотворное, не может спать, если лишить его этого средства. Некоторые утверждают, что человек не может обходиться без утешения религиозной иллюзией, что без нее он не вынес бы тягот жизни, жестокой действительности. Да, не

вынес бы человек, которому с детства вливали этот сладкий или сладко-горький яд. Ну, а другой, кто получил трезвое воспитание, но не страдает неврозом, не нуждается в интоксикации, невроз заглушающей. Отказавшись от религии, он должен войти во «враждебную жизнь». *Но инфантилизм надо преодолеть. Не может же человек вечно оставаться ребенком! Единственное средство — это воспитание в реальности.*

Не надо бояться, что ребенок не выдержит столь трудного воспитания. Позвольте нам все-таки надеяться.

Что-нибудь да значит, когда знаешь, что рассчитывать приходится на одни лишь собственные силы. Тогда научишься их правильно применять.

А что касается великих необходимостей судьбы, которых избежать невозможно, он научится переносить их с покорностью. Когда человек перестанет ожидать от мира чего-то потустороннего и сосредоточит все освободившиеся силы на земной жизни, тогда человек достигнет того, что жизнь станет выносимой и культура не будет никого подавлять.

И уступаем ангелам и воробьям
Мы наши небеса.

Многие учения, применявшиеся ... с целью воспитания нередко ставили преграды мышлению более зрелых лет, как и религия.

Мы можем сколько угодно подчеркивать бессилие интеллекта по сравнению с властью человеческих первичных позывов. Однако этой слабости присуща некоторая особенность. *Голос интеллекта тих, но он не успокаивается до тех пор, пока его не услышат. В конце концов, после бесчисленных отпоров слушатели находят.*

Наш бог, Logos, может быть, не очень всемогущ, и в состоянии исполнить лишь малую часть того, что обещали его предшественники. Если мы это поймем, то примем его с покорностью. Интересы к миру и жизни мы не потеряем, так как интеллект — это надежная точка опоры.

Вера в науку не иллюзия, так как наука может нам кое-что дать. Иллюзией было бы верить, что мы откуда-то могли бы получить то, что наука нам дать не может.

Фрейд увидел, что любой аспект бессознательного в свете сознания может быть рассмотрен рационально. Пусть «ЭГО» будет там, где было «ИД». Если первоначальное побуждение не подавляется, «Я», использующее интеллект, находит безопасный путь для его удовлетворения.

Сам Фрейд применял свои теории в практике психоанализа. Он указывал, что аналитиком может быть только тот, кто сам прошел анализ, чтобы не смешивать свои потребности с потребностями пациента. *«В глазах закона шарлатан — тот, кто лечит пациентов без диплома. Я предпочитаю другое определение: шарлатан — это тот, кто предпринимает лечение, не обладая для этого необходимыми знаниями и способностями.*

Роль врача в психоанализе — поддерживать все откровения больного без критики и ободрения. Он служит зеркалом, в котором пациент видит свою личность, белым экраном для высказываний больного. Терапевт представляет пациенту свою личность в возможно меньшей степени. Это дает возможность больному трактовать аналитика множеством способов, перенося на него отношения, идеи, которые в действительности принадлежат людям из прошлого пациента. Перенесение является критически важным. Благодаря ему удастся разложить симптом на элементы, высвободить инстинктивный импульс из определенной связи. Улучшение старых и создание новых и более здоровых привычек происходит без вмешательства терапевта. Психосинтез достигается во время психоаналитического лечения без вмешательства врача, автоматически и с необходимостью. Психоанализ пригоден не для всех. Область его применения — неврозы перенесения: фобии, истерия, неврозы навязчивости, нарушения характера, являющиеся результатом этих неврозов».

Идеи Фрейда повлияли на психологию, литературу, искусство, антропологию,

социологию и медицину. Чтение работ Фрейда — открытие для каждого читающего. Не со всем соглашаешься. Но с ним стоит иметь дело. Ваша реакция на Фрейда — это индикатор вашего состояния. И как говорил поэт У.Оден, «хотя это часто ошибочно, а иногда и прямо абсурдно, для нас это более чем личность — это целое умонастроение эпохи». Внимательный читатель даже в небольших отрывках из произведений Фрейда, которые я здесь поместил, увидит те принципы, которые затем развивались в других и не только психоаналитических направлениях.

Карл Густав Юнг (1875—1961) родился в Швейцарии. После учебы обосновался в Цюрихе. В 1904 г. он организовал экспериментальную психологическую лабораторию, где разработал ассоциативный тест, который и сейчас широко используется для психологической диагностики. Он сблизился с Фрейдом, который стал считать Юнга своим последователем, хотя неодобрительно относился к его интересам в области мифологии и оккультизма. В 1912 г. произошел разрыв, так как Юнг предложил применять психоанализ при расшифровке мифов, сказок, религиозных символов и символов искусства.

Юнг высоко ценил Фрейда. Он писал: «...считая сны наиболее важным источником информации о бессознательных процессах, он [Фрейд] вернул человечеству орудие, которое казалось безвозвратно потерянным».

Юнговское представление о личном бессознательном совпадает с трактовкой Фрейда. Но он формирует также понятие о коллективном бессознательном. Его содержание универсально и не коренится в нашем личном опыте. Читая работы Юнга и работы о нем, я пришел к выводу, что коллективное бессознательное есть частный случай учения об истине. Истина объективна в том смысле, что ей безразлично, что о ней говорят. Земля вертится. И даже если все будут утверждать, что она не вертится, такое высказывание истиной не назовешь. Все Законы природы, в том числе и законы психологии, существовали, существуют и будут существовать вечно. Вода при 100 градусах и нормальном давлении закипает. Это Закон. На Солнце он не действует. Но если на Солнце условия изменятся и станут такими же, как на Земле, тогда и на Солнце вода закипит при 100 градусах. Ученые не создают Законы природы. Они их открывают и описывают. Точно так же это верно и для бессознательного. Коль уж появился человек, то у него возникло и бессознательное.

Содержание этого бессознательного у каждого индивидуума закономерно модифицируется в соответствии с его индивидуальными особенностями. Ведь и вода в горах, где давление ниже, закипает при температуре менее чем 100 градусов. Неизменно только то, что при нагревании жидкости закипают. О наличии коллективного бессознательного говорит тот факт, что в легендах и мифах многих народов описывается примерно одно и то же. Коллективное бессознательное — как воздух, который одинаков повсюду, которым дышат все и который не принадлежит никому. Понятно, что у этого коллективного бессознательного есть и свои архетипы. Это оболочка, которая в течение жизни наполняется конкретным содержанием. Например, архетип матери, в который входит не только реальная мать, но и все, кто кормит и воспитывает. Это патерны психического формирования вообще. И мистики в данных утверждениях нет. Вернувшись из путешествия по Индии, Юнг писал: «Я старательно избегал встреч с так называемыми «святыми». Я поступал так потому, что я должен следовать моей собственной истине, а не принимать от других то, чего я не смог достичь сам».

От Юнга в практику прочно вошел ассоциативный эксперимент, о котором я уже упоминал, и понятия экстраверсии-интроверсии, которые в наших учебниках психологии рассматриваются как свойства темперамента.

Юнг полагал, что поведение интровертов во многом зависит от внутренних представлений, а поведение экстравертов — от внешних впечатлений. Иными словами, энергия интровертов направлена к внутреннему миру, энергия экстравертов — к внешнему. Чистых интровертов и чистых экстравертов нет. Что лучше, что хуже —

вопрос неправомерный. Лучше всего принимать ту ориентацию, которая более всего подходит к каждому конкретному случаю. При неврозе у экстравертов в бессознательное вытесняется их интравертированная часть, у интровертов — экстравертированная. Суть психоанализа — добиться равновесия.

Юнг выделяет четыре основные психические функции: ощущение, мышление, чувствование и интуиция. «Чтобы ориентироваться, мы должны обладать функцией, которая свидетельствует о том, что нечто наличествует (ощущение); вторая функция устанавливает, что именно наличествует мышление; третья решает, подходяще это или нет, хотим ли мы это принять (чувствование); и четвертая указывает, откуда это пришло и к чему это приведет (интуиция)». К сожалению, эти четыре функции развиты у человека не в одинаковой степени. Обычно одна функция доминирует и развита хорошо, еще одна, относительно развитая, является компенсаторной. Остальные две бессознательные. Их Юнг называет низшими. Их действие может показаться демоническим влиянием. Так, у мыслительного типа сексуальные импульсы, вышедшие из-под контроля, могут восприниматься как таинственные.

Из комбинации экстравертированности — интровертированности и четырех психических функций Юнг описывает восемь типов личности: тип мыслительного экстраверта и мыслительного интроверта и т.п.

Большое внимание Юнг уделяет анализу сновидений. Основную функцию снов он видит в том, чтобы восстановить психическое равновесие. Юнг подходит к снам как к живой реальности, которая должна быть пережита и понята, ибо это сообщение о продолжающихся бессознательных процессах, которым надо дать право голоса. Когда бессознательное выпускается на волю, оно перестает быть демоном, а становится ангелом.

Юнг создал свою структуру личности, состоящую из «ЭГО» («Я»), Персоны, Тени, Души.

«ЭГО» — центр сознания и один из основных архетипов личности. Его содержание и функции совпадают с «ЭГО» Фрейда. Оно стоит между сознанием и бессознательным.

Персона — то, какими мы предстаем перед миром. Она включает социальные роли, одежду, индивидуальный стиль самовыражения. Персона может задушить индивидуальность. Все-таки Персона — это только фасад. Юнг назвал ее архетипом комфортности. Но с другой стороны, Персона защищает «ЭГО» и Душу в целом от различных деструктивных сил. Персона — прекрасный инструмент для коммуникации.

Тень — центр личностного бессознательного, фокус для материала, который был вытеснен из сознания. В нем собирается все то, что несовместимо с Персоной или противоречит социальным идеалам. В снах Тень выступает как животное, карлик, бродяга или иная фигура, наделенная низким статусом. Если Тень не осознается, то индивидуум проецирует свои отрицательные качества на других людей или остается во власти Тени, не осознавая этого. Каждая вытесняемая в бессознательное частица Тени ограничивает нас. В Тени много позитивного. Это хранилище нашей энергии, спонтанности, творчества. Тень с нами всю жизнь, и чтобы иметь с ней дело, нужно вглядываться в себя и честно сознавать, что мы видим. С Тенью нужно вести терпеливые переговоры. Иногда эти переговоры доставляют страдания. Страдания показывают, до какой степени мы невыносимы для самого себя. Но при успешном ведении этих переговоров мы станем сами собой. «Примиришься с врагом своим, внешним и внутренним! — пишет Юнг. — Вот в чем проблема. Такое примирение не унижит ни тебя, ни твоего врага. Я понимаю, что правильную формулу нелегко найти, но если это удастся — вы становитесь целостным, а это, я думаю, и есть смысл человеческой жизни».

Если этого не происходит, человек отбрасывает свою Тень на других и не знает не только других, но и себя. Общается не с другими, а со своей Тенью, с худшими ее качествами, и смена партнеров по общению не может изменить его трагического существования.

Душа (Анима, Анимус) — то неосознаваемое противоположного пола, которое есть

в каждом человеке. Женское неосознаваемое начало в мужчине Юнг назвал Анимой, а мужское начало в женщине — Анимусом. Поскольку этот образ бессознателен, то у мужчины он проецируется на любимую женщину и является одним из главных оснований для привлечения или отталкивания. Мать у мальчика и отец у девочки оказывают значительное влияние на развитие Анимы и Анимуса. Этот архетип — один из наиболее влияющих на поведение. Он проявляется в снах и фантазиях как фигура противоположного пола и действует как посредник между сознательными и бессознательными процессами. Он первоначально ориентирован на внутренние процессы, как Персона — на внешние. Это путь к творчеству в душе, ибо данный архетип является источником проекций и образов. Не случайно мужчины, занимающиеся творческим трудом (писатели, художники и поэты), свою Музу представляют в виде богини-женщины.

Тень и Анима (Анимус) совпадают с представлениями Фрейда об «ОНО». Когда сознание и бессознательное дополняют друг друга, составляют единое целое, они представляют собой архетип самости. Самость — это внутренний руководящий фактор, отличный от «ЭГО» и сознания. Большинству людей самость незнакома, ибо она не развита в них. Когда она начинает появляться, то в снах вначале является в виде точки, затем пятнышка, а потом окружности, охватывающей сознательное и бессознательное. Развитие самости не означает растворения «ЭГО», которое по-прежнему остается центром сознания. «ЭГО» перестает казаться центром личности, а занимает свое место как одна из структур души.

В процессе личностного роста происходит индивидуализация, или саморазвитие, т.е. развитие целостности и, таким образом, движение к большей свободе. В процессе индивидуализации возникает сознание, которое не поработено мелким, излишне чувствительным миром вещных интересов. «Расширенное сознание — это уже не тот раздражительный эгоистический комок личных желаний, страхов, надежд и амбиций, который всегда нуждается в компенсации или исправлении с помощью противоположных тенденций бессознательного; это функция отношения с миром объективности, вводящая индивидуума в абсолютное, связующее и неразрывное общение с широким миром».

Для «ЭГО» рост и развитие — это приобретение знаний и навыков, т.е. расширение зоны сознания. Молодые, как правило, мало вовлечены во внутренний процесс индивидуализации, они заняты внешними достижениями. Люди более позднего возраста, решившие подобные задачи, имеют другие цели — они ищут гармонию и целостность души.

Юнг выделяет четыре шага (этапа) индивидуализации.

Первый шаг заключается в раскрытии Персоны. Необходимо сорвать с нее маску. Тогда удастся обнаружить, что то, что казалось индивидуальным, оказалось коллективным. Персона нереальна: это компромисс между индивидом и обществом относительно того, чем человек должен быть. Он принимает имя, добывает титулы, звания, представляет свое учреждение. Он то-то, то-другое. Это все реально, но для личности — это продукт компромисса, в осуществлении которого другие принимают часто большее участие, чем сам носитель Персоны.

Второй шаг — встреча с Тенью. Если мы признаем реальность Тени и отличаем себя от нее, то сможем освободиться от ее влияния. Мы сможем также ассимилировать материал личного бессознательного, который организован вокруг Тени.

Третий шаг — встреча с Анимой или Анимусом. С этим архетипом следует обращаться как с реальным лицом, существом, с которым можно общаться и у которого можно учиться. «Рассматривайте ее [Аниму] как личность, если хотите, как пациентку или как богиню, но в любом случае — как что-то существующее. Вы должны разговаривать с ней, чтобы увидеть, что оно такое, чтобы понять ее мысли и характер».

Четвертый шаг индивидуации — развитие самости. Самость — «это наиболее полное выражение того судьбоносного сочетания, которое мы называем индивидуальностью...» Самость становится новым центром Души. Она создает единство и

интегрирует сознательный и бессознательный материал.

Юнг пишет: «Человек должен быть собой, должен найти собственную индивидуальность, тот центр личности, который одинаково удален от сознания и бессознательного; мы должны стремиться к этому идеальному центру, к которому природа, кажется, направляет нас. Только из этой точки могут быть удовлетворены наши нужды».

Индивидуация — не всегда легкая и приятная задача. Сначала это опасность отождествления себя с Персоной. Тогда человек старается быть слишком «совершенным», неспособным принять свои ошибки и слабости, подавляет те тенденции, которые ей не соответствуют, и проецирует их на других.

Тень также может препятствовать индивидуации. Люди, которые не знают своей Тени, легко поддаются вредоносным импульсам. Делать дурное рационализируется. Неосведомленность о Тени часто приводит к ультраморализму и проецированию Тени на других. Анима может сделать мужчину эмоционально переменчивым.

Анимус может сделать женщину ригидно придерживающейся иррациональных убеждений (упрямство).

Есть опасность быть полностью поглощенным бессознательным материалом. Как в сказках, чем ближе к цели, тем больше препятствий. Когда индивид имеет дело с Анимой или Анимусом, высвобождается большое количество энергии. Она может использоваться для укрепления «ЭГО», а не для развития самости. Такие люди пытаются быть больше или меньше, чем они есть на самом деле: больше, потому что начинают верить, что стали совершенными, святыми; меньше, потому что теряют связь со своей человеческой сущностью, не понимая, что нет совсем непогрешимых, мудрых и безупречных.

Юнг различает две стадии терапевтического процесса.

На первой, аналитической, происходит «признание», во время которого индивид возвращает себе бессознательный материал. Затем идет фаза толкования. Пациент зависим от врача.

На второй, синтетической, идет освоение нового, актуального опыта. Затем происходит трансформация. Отношения аналитика и пациента интегрируются, и зависимость больного от врача уменьшается.

Затем идет самообучение, в процессе которого индивид принимает на себя все больше ответственности за свое развитие.

Альфред Адлер (1870—1937) был создателем нового направления, которое получило название «индивидуальная психология». В ее создании, по-видимому, большую роль сыграл тот факт, что сам А. Адлер в детстве тяжело болел и упорно боролся со своими многочисленными недугами. Это определило и выбор профессии. Став врачом, он в 1885 г. занялся частной практикой. Перепробовав много специализаций, он в конечном итоге остановился на психиатрии.

В 1901 г. Адлер выступил в защиту Фрейда, а год спустя стал активным членом его кружка. В 1910 г. по предложению Фрейда он был избран первым президентом психоаналитического общества, выросшего из этого кружка, хотя к этому времени у него уже были большие теоретические разногласия с Фрейдом. В 1911 г. произошел разрыв с Фрейдом, и Адлер основал свою собственную организацию — Ассоциацию индивидуальной психологии. После первой мировой войны Адлер стал интересоваться вопросами педагогики. В 1935 г. он эмигрировал в США, где продолжал клиническую практику и работал в Колумбийском университете.

Индивидуальная психология Адлера является одним из направлений классического психоанализа, так как сохраняет положение об основополагающей роли бессознательного в жизни человека.

Адлер, как и Дарвин, указывал, что стремление к превосходству является одним из фундаментальных аспектов жизни, но он считал, что органическая неполноценность может стимулировать высшие достижения и не всегда приводит к поражению (червивый плод всегда слаще). Кроме того он полагал, что в человеческом обществе более важна

кооперация, а не конкурентная борьба.

Но предоставим слово самому Адлеру.

«Свою первую задачу [индивидуальная психология] видит в новом освещении проблемы души и тела. ...Было установлено, что ребенок на собственном опыте узнает свойства и возможности своего организма, и условиях длительного переживания чувства собственной неполноценности (*Miderwertigkeitsgefühl*) стремится ощутить собственную целостность (холистический подход. — М.Л.), способность преодолеть свою природную слабость, трудности в социальных отношениях, стремится испытать чувство целостности. Соответственно испытываемым трудностям и ощущению своей слабости человек испытывает растущее стремление ощутить свою силу (букв. стремление к власти — *Streben nach Macht*), с которым связана потребность индивида направить развитие присущих ему сил и возможностей к некой конечной, смутно определяемой им цели — «совершенству». ...В ходе индивидуально-неповторимого освоения ребенком его творческие стремления встречаются с самыми различными препятствиями. Поэтому с первых двух лет жизни, когда ребенок находит свое собственное «Я» и начинает восхождение к соответствующему этому «Я» конечной цели, все душевные феномены представляют собой не реакции, зависящие от степени напряжения, которые испытывает ребенок в определенной ситуации, а *творческие установки* (выделено мною. — М.Л.)». Поэтому тело и отдельные его органы для одного ребенка имеют одно значение, для другого — другое в зависимости от сложившейся цели. Поэтому, с точки зрения Адлера, в основе закладывающейся у ребенка структуры лежат не объективные значения, а его индивидуальные впечатления. (Вот почему некоторые родители недоумевают: «Все у него есть, не понимаю, что ему еще надо!» — М.Л.) А особенности этих впечатлений можно понять, лишь зная стиль жизни индивида».

«При этом особое значение имеют исследования, вскрывающие конечные цели человека, которого мы должны рассматривать как целостное существо, действующее целесообразно и обдуманно...но в своем индивидуальном своеобразии цели человеческих действий определяются самим индивидом». А если сказать короче, то общим для всех людей является то, что у каждого есть цель, но содержание этой цели у каждого свое.

«Если бы нам была известна цель личности... то мы могли бы понять и объяснить язык душевных феноменов... Мы могли бы понять, почему в его развитии наблюдаются отклонения от нормы и насколько они велики, если бы смогли узнать, насколько цель индивида отличается от нашей и вообще от целей, предписываемых общественной жизнью. Ведь мы можем узнать почерк знакомого композитора в неизвестной нам до сих пор мелодии... Определить жизненный путь человека таким образом не всегда столь же просто. Существующая типология ничего не говорит об индивидуальных различиях. Если бы мы могли, исследуя завитки и мелодии человеческой жизни, сделать вывод об исходной цели человека, в целом о его жизненном стиле, тогда мы смог — ли бы почти с такой же надежностью, как в естественных науках, и почти с *математической* точностью определить место этого человека... предсказать, как будет действовать индивид в определенных ситуациях».

«По-видимому, индивидуальная психология поможет исследователям разрешить эту задачу... Мы научились видеть в любом движении человека одновременно прошлое, настоящее и будущее и конечную цель человека, а также исходную ситуацию, в которой формировалась личность пациента в раннем возрасте».

Почитайте еще немного и вернитесь к этому отрывку. Вы увидите, что здесь заложены идеи, которые получили развитие в экзистенциальном анализе, когнитивной терапии, сценарном анализе и работах К.Хорни.

«... Под влиянием конечной цели все душевные движения упорядочиваются в единую линию активности (*Aktionlinie*), и каждое отдельное душевное движение подготавливает акт, следующий за ним. В самом действии глубоко заложено стремление к завершенности... В зависимости от того, в чем индивид находит свою конечную цель, —

видит ли он себя в роли кучера, лошади, генерала, лечащего врача или спасителя человечества, — именно в зависимости от этого он будет ощущать и оценивать достигнутую им позицию».

В системе отношений решающим является ощущение собственной ценности, большая или меньшая сила которого побуждает к решению индивидуально понимаемых жизненных задач. В последующей жизни не имеют никакого значения ни особенности его телесной или духовной организации, ни наследственные особенности, если они не включаются в формирующийся в первые три—пять лет жизненный стиль индивида».

Никогда одно и то же жизненное событие не переживается двумя разными людьми одинаково, и от жизненного стиля человека зависит, какие уроки он извлечет из пережитого. Любое душевное явление всегда означает большее, чем находит здравый смысл. Только в сопоставлении со всей системой отношений можно узнать, означает ли ложь хвастовство или увертку, является ли пожертвование проявлением сострадания или мании величия, соболезнавание — социального чувства или высокомерия».

Кроме стремления к превосходству, с точки зрения Адлера, поведение человека определяется врожденным общественным чувством, идущим, по-видимому, от стадного инстинкта. Это чувство и должно развиваться с раннего детства, иначе индивид будет испытывать затруднения в приспособлении к обществу. Только развив социальное чувство, можно достичь светлого будущего. Все религиозные, юридические, государственные и социальные институты были созданы для того, чтобы сделать совместную жизнь легче и лучше, предписав индивидам жить так, как это необходимо для сохранения человеческого рода. Индивидуальная психология стремится к тому же, только она лучше вскрывает препятствия, встающие на пути развития социального чувства, и стремится найти методы их обнаружения.

Все значительное, что имеет человек, обусловлено этим чувством. И только одно приобретение имеет другое происхождение. Это чувство неполноценности, которое возникает у ребенка с момента развития сознания. Оно обусловлено его слабостью. Чувство неполноценности усиливается и растет, как только ребенок начинает смутно осознавать свою бесполезность для общества, и в норме компенсация этого чувства становится мощным источником для индивидуального развития. Ребенок старается стать полезным, и чувство неполноценности ослабевает.

Возникает противоречие между стремлением к личной власти и общественным долгом, который сдерживает это стремление. Если ребенка сразу ставят в центр семьи и живут для него, у него развивается только одно стремление к власти, стремление брать, а не отдавать. Он превращается в индивидуалиста. И только тогда, когда стремление к власти, стремление быть первым (сперматозоидное чувство. — М.Л.) уравнивается социальным чувством, появляется возможность стать счастливым.

«Индивидуальная психология подчеркивает то обстоятельство, что в детстве у всех духовно несчастных, дурно воспитанных и невротичных натур не было условия для развития социального чувства, и поэтому им недостает мужества, оптимизма, уверенности в своих силах». Только связь с обществом порождает устойчивое чувство собственной ценности. Развитие общественного чувства происходит в трех отношениях: «Я» к «Ты», в продуктивной деятельности, в любви. В этих отношениях отражается жизненный стиль индивида. Особенно это заметно, когда необходимо принять немедленное решение».

Если побеждает стремление к власти, то, находясь в зависимости от других людей, индивид считает их своими личными врагами. Не веря в свою победу и с еще большим страхом ожидая поражения, они в конце концов оказываются в таком положении, что не могут избежать неудач. Многие из них начинают испытывать сильное чувство неполноценности, что мешает развитию социального чувства.

Индивидуальная психология позволяет вскрыть и исправить ошибки воспитания раннего детства. Здесь необходимо глубокое осознание человеком их последствий. Если этого не происходит, чувство неполноценности, способствующее развитию, превращается

в комплекс неполноценности, деформирующий развитие и приводящий к неврозу.

Адлер описывает две формы защитных механизмов: *компенсацию* и *гиперкомпенсацию*. Компенсация проявляется тем, что вместо развития недостающего качества ребенок начинает интенсивно развивать тот признак, который у него и так хорошо развит, компенсируя тем самым свой недостаток. Например, хилый подросток вместо того, чтобы развить свои физические данные, начинает интенсивно заниматься шахматами, где у него выявились неплохие способности. В шахматах он достигнет неплохих успехов, но физическое недоразвитие сделает его несчастным и приведет к неврозу.

Гиперкомпенсация проявляется тем, что ребенок старается развить те данные, которые у него слабо развиты. Например, хилый подросток идет в секцию борьбы и пытается стать драчуном, чтобы отомстить своим обидчикам. Пропорциональное развитие при этом также нередко искажается. Примером такой гиперкомпенсации может служить биография А.В.Суворова. Конечно, он стал великим полководцем! Но был ли он счастлив?

«Индивидуальная психология разрешила также проблему выявления известных затруднений, которые в первые пять лет жизни и порождают у человека чувство неполноценности. Тем самым открылись возможности для профилактики отклонения от нормы, неврозов, психозов и педагогической запущенности. Именно поэтому эта наука и получила признание у педагогов. Индивидуальная психология считает неверным широко распространенное заблуждение о неполноценности ребенка, старика, женщины; с ее точки зрения, причины этой недооценки гнездятся в некоторых непреодолимых предрассудках, свойственных нашей культуре, и недостаточном знании вопроса».

Адлер выделяет три главных условия для появления чувства неполноценности в раннем детстве.

Первое условие — врожденные физические недостатки. При неправильном воспитании ребенок воспринимает их как жизненные препятствия. И даже если он потом неплохо устрояется в жизни, у него сохраняется пессимистическое отношение к решению жизненных проблем.

Второе условие — изнеженность. Когда такой жизни приходит конец, ребенок чувствует себя изгнанным из рая. Поэтому в последующей жизни ему всегда недостает душевной теплоты, и он никогда не может найти взаимопонимания с другими людьми.

Третье условие — жесткое воспитание, которое приводит к развитию бессердечия. Такие люди повсюду видят врагов и ведут себя так, словно находятся во враждебной стране.

Адлер приходит к выводу, что главнейшими моментами в воспитании являются развитие в детях упорства и самостоятельности, терпения в трудных ситуациях, отсутствие любого бессмысленного принуждения, унижения, насмешек, оскорблений, наказаний. Самое главное: ни один ребенок не должен потерять веру в свое будущее.

Мне нравится девиз Акки Кнебекайзе, предводительницы диких гусей из известной сказки «Путешествие Нильса с дикими гусями», которая воспитывала орла. Когда птенец был недоволен собой, она каждый раз ему говорила: «Все равно из тебя вырастет хорошая птица!»

Я старался показать, что адлеровская теория оказала большое воздействие на многие последующие психологические и психотерапевтические системы. Однако, как указывал Д.Фейдимен, достижения Адлера редко получали должное признание. Его оригинальные находки часто рассматривались как производное от психоаналитической теории или как нечто самоочевидное. Как справедливо заметил Элленбергер, «трудно найти другого автора, у которого столь многое заимствуется без ссылок и признательности, нежели Альфред Адлер. Его учение стало местом... где все и каждый могут без зазрения совести взять, что угодно. Иной автор, скрупулезно указывающий источник при цитировании мельчайшей фразы, даже не думает поступить так же, заимствуя что-нибудь из

индивидуальной психологии, как будто у Адлера не может быть что-нибудь оригинального».

Д.Фейдимен видит причину этого в том, что его теории изложены простым языком здравого смысла. Поэтому они часто кажутся поверхностными и неглубокими. Адлера больше интересовала практика, а не теория. Он наиболее популярен среди учителей и всех тех, кому нужны практические клинические навыки. К сожалению, очень мало работ Адлера переведено на русский язык.

ЛЕКЦИЯ 4

Другие школы психоанализа: В. Райх, Ф. Перлс

Жизнь Вильгельма Райха (1897—1957) была полна взлетов и падений. Начинал он у Фрейда и был его первым клиническим ассистентом в 1922 г., а в 1924 г. стал директором Семинара по психоаналитической терапии. В 1927 г. у него возникли теоретические расхождения с Фрейдом, ибо он считал, что каждый невроз основан на отсутствии сексуального удовлетворения. Кроме того, психоаналитики не поддерживали его увлечения марксизмом. Не одобряли его и марксисты за радикальные программы по сексуальному воспитанию. В результате он был исключен и из компартии и из Интернациональной психоаналитической ассоциации, изгнан из Швеции и Норвегии. С 1937 г. Райх живет в США. Там он стал выпускать аппараты с аккумуляторами «оргонной» энергии, которыми пытался лечить не только неврозы, но и рак, астму, эпилепсию и т.д. Когда это лечение в 1954 г. было запрещено, он нарушил запрет и был заключен в федеральную тюрьму, где умер в 1957 г. Райх считал, что любой характер имеет не только психологические характеристики, которые нуждаются в коррекции, но и соответствующий мышечный панцирь, задерживающий свободное протекание энергии из сердцевины организма на периферию и во внешний мир: тревожность является отвлечением от контакта энергии с внешним миром, возвращением ее внутрь. Лечение Райх представляет как восстановление свободного протекания энергии посредством освобождения блоков мускульного панциря. Он считал, что мышечные зажимы искажают естественное чувство и приводят, в частности, к подавлению сексуальных чувств.

Идеи Райха намного опережали время, его программы удивительно современны:

- 1. Свободное использование противозачаточных средств; интенсивное просвещение в области контроля рождаемости.**
- 2. Отрицание значимости законности брака; свобода развода.**
- 3. Борьба с венерическими заболеваниями и сексуальными проблемами посредством полного сексуального образования.**
- 4. Полный отказ от запретов на аборт.**
- 5. Обучение врачей, учителей всему необходимому для проведения сексуально-гигиенической работы.**
- 6. Лечение, а не наказание в борьбе с сексуальными преступлениями.**

Цель терапии, с точки зрения Райха, должна состоять в освобождении всех блоков тела для достижения оргазма. Райха понимали превратно, из-за чего он подвергался яростным нападкам.

Он полагал, что характер создает защиты против беспокойства, которое вызывается в ребенке сексуальными чувствами и страхом наказания. Вначале страхи подавляются. Когда защиты становятся постоянными, они превращаются в черты характера и образуют панцирь. Невротические черты характера переживаются не как симптомы невроза, а как составные части личности. На них жалуются, но не пытаются изменить. «Такой уж я застенчивый». Мало того, их пытаются рационализировать: «Да, я от этого страдаю, но ведь иначе нельзя!» И когда Райх имитировал характерные позы и жесты пациентов и

предлагал им самим утрировать их, у пациентов возникала мотивировка к их изменению. Сейчас для этого используется видеотренинг.

В качестве стратегии терапии Райх предлагал расслаблять мышечный панцирь, что помогало психоаналитической работе. Постепенно акцент смещался на работу с телом. Райх предлагал пациенту усилить определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана с этой частью тела. Затем он стал работать с зажатými мышцами, разминая их руками.

Райх был убежден, что биоэнергия в индивидуальных организмах — один из видов универсальной энергии, присутствующей во всех вещах. «Оргонную» (корни слов «организм» и «оргазм») энергию он понимал как специфическую биологическую энергию, которая управляет всем организмом и выражается в эмоциях и движениях. Его критиковали, но никто не проверял его экспериментов.

Лечение Райх рассматривал как распускание мышечного панциря, который имеет семь защитных сегментов в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза (ср. с семью чакрами индийской йоги).

Распускание мышечного панциря Райх проводил тремя способами: накопление в теле энергии путем глубокого дыхания, прямое воздействие на мышечные зажимы (массаж); дискуссия с пациентом, в которой выявляются сопротивление и эмоциональные ограничения.

Вот как описывает Райх сегменты защитного панциря:

1. **Глаза.** Неподвижный лоб, «пустые» глаза. Сегмент удерживает плач.
2. **Рот.** Слишком сжатая или неестественно расслабленная нижняя челюсть. Этот сегмент удерживает плач, крик, гнев. На лице может быть какая-нибудь гримаса.
3. **Шея.** Сегмент удерживает гнев, крик и плач.
4. **Грудь.** Широкие мышцы груди, плеч, лопаток, вся грудная клетка и руки. Сегмент удерживает смех, гнев, печаль и страстность.
5. **Диафрагма.** Диафрагма, солнечное сплетение, внутренние органы. Защитный панцирь особенно заметен в положении лежа на спине. Между нижней частью спины и кушеткой остается значительный промежуток. Выдох сделать труднее, чем вдох. Сегмент удерживает сильный гнев.
6. **Живот.** Широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение мышц спины свидетельствует о страхе нападения. Сегмент удерживает злость и неприязнь.
7. **Таз.** Все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Сегмент подавляет ощущение сексуального удовольствия и сексуальное возбуждение, а также гнев. Пережить сексуальное удовольствие невозможно, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах.

Когда посредством терапии восстанавливается единство организма, возвращаются глубина и искренность, ранее утерянные. «Пациенты вспоминают периоды раннего детства, когда единство ощущения тела еще не было разрушено. Глубоко тронутые, они рассказывают, как маленькими детьми они чувствовали единство с природой, со всем вокруг себя, когда они чувствовали себя «живыми», и как впоследствии это было разбито в куски и разрушено обучением». Они начинают чувствовать, что ригидная мораль общества, которая ранее казалась естественной, становится чуждой и неестественной. Изменяется отношение к работе. Пациенты начинают искать новую, более живую, работу, соответствующую их внутренним потребностям и желаниям. Те же, кто интересуется своей профессией, обретают новую энергию, интерес и способности.

Райх считал, что защитный панцирь создал две ложные интеллектуальные традиции: мистическую религию и механическую науку. Механицисты поражены глубинным страхом эмоциональности, жизненности, спонтанности, и стремятся создавать ригидные представления о природе. «Машина должна быть «совершенной». Перфекционизм — сущностная характеристика механистического мышления. Оно не признает ошибок;

неуверенности, неопределенности, неясные ситуации избегаются».

Мистики остаются частично в соприкосновении со своей жизненной энергией и способны на великие прозрения. Но эти прозрения искажены аскетическими и антисексуальными тенденциями, отрицанием собственной физической природы и потерей контакта с собственным телом.

Основным источником неврозов Райх считал подавление естественных инстинктов и сексуальности в индивидууме. Это подавление отмечается в течение трех основных фаз жизни: в раннем детстве, в период полового созревания и в течение взрослой жизни.

В детстве ребенка заставляют «держаться в руках», требуют «хорошего» поведения.

В подростковом периоде дети лишены реальной половой жизни; мастурбация запрещается. Что еще важнее, общество в целом не дает подросткам найти значимую осмысленную работу. В результате надолго сохраняется инфантильная привязанность к родителям.

А когда люди становятся взрослыми, они оказываются в ловушке принудительного брака, к которому не готовы из-за предбрачного целомудрия. И хотя в наше время редко кто вступает в брак девственником, все же настоящего сексуального опыта большинство не получает, ибо все делается тайком, нет соответствующего сексуального образования, а девушки вступают во внебрачные сексуальные отношения не по желанию, а из-за страха лишиться партнера. В результате нередко развивается депрессивная симптоматика. Райх указывал, что брак в нашей культуре содержит в самом себе неизбежный конфликт. Сексуальная неудовлетворенность с одной стороны, экономическая зависимость, моральные ограничения и обычаи, с другой стороны, заставляют продолжать брачные отношения. Семейная жизнь превращается в сплошное страдание, создает невротическую атмосферу для последующего поколения.

Райх был противником всякого подавления. «То, что живо — само по себе разумно. Оно становится карикатурой, если ему не дают жить». Страх получения удовольствия формирует панцирь характера, который является основой «одиночества, беспомощности, поиска авторитета, страха ответственности, мистических стремлений, сексуальных страданий, импотентного бунтовщичества, равно как и покорности патологических типов».

Райха совершенно зря обвиняли в аморальности. Он предвидел, что большинство людей из-за мощных защит не будет способно понять его теорию и исказит его идеи. «Учение живой Жизни, подхваченное и искаженное человеком в защитном панцире, будет последним несчастьем для всего человечества... Как стрела, выпущенная из ограничения туго натянутой тетивы, — искание скорого, легкого и ядовитого генитального удовольствия разрушит человеческое общество».

Защитный панцирь отрезает нас не только от нашей внутренней природы, но и от социальных страданий вокруг нас. «Из-за трещины в современном человеческом характере природа и культура, инстинкт и мораль, сексуальность и успех кажутся несовместимыми. Единство культуры и природы, работы и любви, морали и сексуальности, которого человечество вечно жаждет, остается несбыточной мечтой, но человек отвергает удовлетворение биологических требований естественной сексуальности. При этих условиях истинная демократия и ответственная свобода остаются иллюзией...»

Райх не требовал каких-то внешних преобразований. «Все, что нужно, — это продолжать то, что вы всегда делали и хотели делать; делать свою работу, дать возможность детям расти счастливыми, любить своих жен...»

Райх считал, что защитный панцирь не дает человеку пережить сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувства. Эмоции, которые блокируются таким образом, никогда не устраняются, потому что они не могут быть полностью выражены. А если у человека заблокировано удовольствие, это ведет к гневу и ярости. С точки зрения Райха, пережить позитивные чувства невозможно, пока не произошла разрядка отрицательных

эмоций.

Райх утверждал, что полное развитие интеллекта требует развития истинной гениальности. К сожалению, слова часто «скрывают язык чувств». «Во многих случаях это доходит до того, что слова уже ничего не выражают, и говорение превращается просто в деятельность соответствующих мускулов».

Каким врачом был Райх, можно судить по отзыву его ученицы: «Я могла выдержать сокрушительность Райха, потому что любила правду. И, как ни странно, я не была сокрушена. Во время работы со мной у него все время был любящий голос, он сидел рядом со мной и заставлял меня смотреть на себя. Он принимал меня и сокрушал лишь мое тщеславие и мою ложь. И я поняла в эти моменты, что подлинная честность и любовь у терапевта, как и у родителей, — это часто мужество быть как бы жестоким, если это необходимо. Это, однако, многого требует от терапевта, от его квалификации и его диагностики пациента».

Современники не вполне могли оценить работы Райха. Но сейчас стало совершенно ясно, что они, явились источником для многих методов современной психотерапии, ориентированных на тело. Это биоэнергетика Лоуэна, массаж Иды Рольф, техника Ф.М. Александера, австралийского актера, в которой основное внимание уделяется работе с позвоночником, метод Фельденкрайза, направленный на восстановление естественной грации и свободы движений, которой обладают все маленькие дети. Он ввел в психотерапию упражнения из хатхи-йоги, гимнастику тай-дзи цюань и систему айкидо. И, наконец, идеи Райха можно проследить в «первичном крике» Янова и «голотропном дыхании» Грофа. А нейролингвистическое перепрограммирование (НЛП) показывает, что лучше всего его методы подходят для кинестетиков.

Фредерик Перлс (1893—1970) родился в Берлине. Он пишет о себе как о паршивой овце: он постоянно воевал с родителями, его исключали из школы, он не в ладах с авторитетами. Во время войны Перле, окончив университет, служил в армии. Затем он начал психоаналитическое обучение в Вене. В 1933 г. он бежал в Южную Африку, где основал психоаналитический институт. В 40-е гг. Перле порвал с психоаналитическим движением. В 1946 г. эмигрировал в США, где продолжал разрабатывать метод гештальттерапии. В 1962 г. в Нью-Йорке он основал институт гештальттерапии. Его метод стал завоевывать широкую популярность. Он получил развитие и у нас в стране.

Расхождения Перлса с Фрейдом касались, скорее, психотерапевтических методов, чем основных положений Фрейда о важности неосознаваемой мотивации, динамики личности. Получив из гештальтпсихологии представления об организме как целом, Перле понял, что необходим подход, в котором индивид и его среда выступали бы постоянно взаимодействующими частями поля. При этом каждый элемент поведения рассматривается как постоянно взаимодействующие части поля в интимных связях с целым. Перле ставит акцент на очевидном, а не на подавляемом. Он подчеркивает важность рассмотрения ситуации в настоящем, а не исследования причин в прошлом. Осознание человеком того, как он ведет себя от мгновения к мгновению, более важно для понимания себя, чем понимание того, почему он ведет себя таким образом.

Перле утверждает, что организм имеет мириады потребностей, которые ощущаются, когда нарушается психологическое или физиологическое равновесие. Организм пытается его восстановить. По Перлсу, ни один инстинкт не является основным: все потребности — прямое выражение органических инстинктов. При анализе «сопротивления» он подчеркивал *форму* этого избегания, а не его содержание. Правильным вопросом является «*как* я избегаю осознания?», а не «*что* я не хочу осознавать?»

Перле полагает, что каждый индивид, просто благодаря тому, что он существует, имеет огромный материал для терапевтической работы. В раннем детстве ребенок «проглатывает» (интроекция) опыт взрослых, но он не в состоянии его «переварить», ассимилировать и интегрировать по-своему. Этот непереваренный опыт становится привычкой, чертой характера, патерном поведения и т.п. Весь этот материал необходимо

«переварить», ассимилировать и интегрировать или отторгнуть, ибо в противном случае человек будет жить не своей жизнью, не так, как ему нужно, а так, как его запрограммировали в раннем детстве родители, и напоминать утку Мюн-хаузена, которую поймали на удочку.

Как происходит это программирование? Дети такие, какие они есть, родителям не нужны. И они заставляют детей делать не то, что им хочется, а то, что нужно им самим. Ребенку хочется избить обидчика, а его заставляют просить у него прощения, он хочет играть, а его заставляют учить уроки. К родителям возникает чувство ненависти, но оно не находит разрядки, вытесняется в бессознательное. Уже во взрослой жизни человек находит себе для общения примерно таких же людей, с которыми он общался в раннем детстве, и безнадежно пытается завершить те же детские дела до тех пор, пока невроз не выбьет его из реальной жизни.

Перлс в своей практике использовал положения гештальтпсихологии, первое из которых — анализ частей не может помочь пониманию целого, поскольку целое определяется взаимосвязью и взаимозависимостью частей. Винегрет — это не капуста, не картофель, не морковь, не огурец; это — винегрет. Выделенные из винегрета капуста, картофель, морковь, огурец не равны тому, чем они были в винегрете. Так и выделенные из гештальта части не тождественны тому, чем они были ранее. К.Левин рассматривал поведение как вектор всех сил, действующих в психологическом «жизненном пространстве». Его представления и легли потом в основу групповой психотерапии.

Второе положение — организм приспосабливается к среде, достигая оптимального равновесия и организации частей, и нельзя изменить какую-то одну часть, чтобы при этом не изменились и другие. Организм в данном поле выбирает для себя нечто значимое. Оно становится фигурой, а все остальное становится фоном. А выбирает организм то, что ему интересно и важно в данный момент. *На рис. 1 человек, испытывающий жажду, увидит рюмку. А человек с сексуальными проблемами — целующуюся парочку. На рис. 2 повеса увидит привлекательную женщину, а женщина, которая не ладит со свекровью, — уродливую старуху.* Все органы, ощущения, движения мысли подчиняют себя этой потребности. Они могут быстро сменить свои подчинение и функцию, как только потребность удовлетворяется, фигура отступает в фон.

Вы уже целый час читаете с интересом эту книгу. Интерес стал угасать, и появилось чувство голода, но необходимость продолжать чтение заставляет вас не



Рис. 1

78

отрываться от книги. На одном фоне две фигуры. Вы уже не усваиваете того, что написано здесь, и в то же время вас беспокоит чувство голода. Жизнь становится серой. Прекратите чтение, пройдите на кухню, завершите гештальт, связанный с чувством голода. Как только удовлетворится потребность в еде, фигура (чувство голода) отступит в фон, и вы вновь с интересом будете читать книгу. Понятия гештальтпсихологии великолепно объясняются Г.Н. Крыжановским. В соответствии с его теорией о

детерминантных структурах во время той или иной деятельности в головном мозгу из отдельных центров формируется детерминантная структура. Один из этих центров становится детерминантным. Остальные ему подчинены. Когда действие совершено, структура(гештальт) распадается, и освободившиеся от детерминантного очага центры вступают в связь в другой комбинации в зависимости от потребностей организма, а детерминантным центром становится другой участок мозга.

Перле утверждал, что каждая встреча врача с пациентом — это экзистенциальная встреча человеческих



Рис. 2

существ, а не разновидность классического отношения между терапевтом и больным. Люди творят и раскрывают свои миры. Ум (сознание) понимается Перлсом как интенция (намерение) и не должен рассматриваться отдельно от того, что мыслится. Каждый психический акт — это интенция, и он не может пониматься отдельно от того, что мыслится, а каждое намерение должно быть понимаемо из самого себя, а не с точки зрения более фундаментального акта. Понимание иногда становится утонченной формой невежества. Если мы поймем красный цвет с точки зрения определенной длины волны, то мы упустим самое главное — сам красный цвет. Это так, потому что это так. Причинные объяснения недостаточны для понимания действий и намерений человека. Вот почему в трудах Перлса нет цепи аргументов. Вы можете на основании собственного опыта принять или отвергнуть его положения.

Основные положения гештальттерапии

1. **Организм** — это единое целое как в отношении организменного функционирования, так и с точки зрения создания единого поля деятельности. Между ментальной и физической деятельностью нет пропасти. Просто ментальная деятельность осуществляется на более низком энергетическом уровне, чем физическая. Когда интенсивность реакции организма на среду уменьшается, физическое поведение превращается в ментальное, когда увеличивается, ментальное поведение превращается в физическое. То, что делает человек, дает много информации о нем, как и то, что он говорит и о чем думает. Между индивидом и его средой имеется контактная граница. У здорового она подвижна, постоянно допускает как контакт со средой, так и уход из нее. Контакт — это формирование гештальта, уход — его завершение. У невротика контакт и уход искажены. Не закончив одно дело, невротик принимается за другое. Индивид оказывается перед конгломератом гештальтов, которые в той или иной мере не закончены, не полностью сформированы или завершены. Ключом к ритму контактов и уходов является иерархия потребностей. Доминирующая потребность проявляется как фигура на фоне остального, что есть в личности. Эффективное действие направляется в сторону доминирующей потребности. Невротики неспособны определить и почувствовать, какая потребность является доминирующей. Нередко эта потребность вытесняется из сознания,

и тогда все действия оказываются неэффективными.

Приведу пример.

Один пациент был раздосадован недостойным поступком своего друга. В дискуссии мы безуспешно пытались решить эту проблему, затем выяснилось, что у него были напряженные отношения с отцом. И здесь наши советы оказались неэффективными. Но как только мы стали обсуждать его взаимоотношения с приятельницей, то довольно быстро нашли решение проблемы. Мы даже выработали правило: если что-то не получается, значит, не то делаешь.

2. **«Здесь и теперь»* («here-and-now»).** Невротик не способен жить в настоящем, поскольку несет в себе незаконченные ситуации (незавершенные гештальты). Их внимание, по крайней мере частично, привлекается этими ситуациями, поэтому им не хватает ни осознания, ни энергии, чтобы полно жить в настоящем. Как можно быть эффективным в сексе, если ночью думаешь о дневном конфликте? Хорошо, что еще это осознаешь. А если незавершенные гештальты не осознаются? Суть гештальтистского подхода как раз и состоит в том, чтобы не исследовать прошлое в поисках воспоминаний о травмирующей ситуации, а предложить пациенту сосредоточиться на осознании того, что переживается в настоящем: фрагменты травмирующих ситуаций из прошлого неизбежно всплывут как часть опыта в настоящем. Тогда пациенту предлагается вновь проиграть их и пережить, чтобы закончить и ассимилировать их в настоящем.

Вот один характерный пример.

Больной с неврозом навязчивых состояний страдал от издевательств своего начальника и подшучиваний друзей. Первый момент он осознавал, и нам удалось с этим справиться. Но состояние не улучшалось. Когда удалось выяснить, что еще больше он страдал от дружеских шуток, то решение этой проблемы привело к значительному улучшению. Один из его приятелей удивился:

–«Ты ведь никогда так не реагировал».

На что наш больной ответил:

–«Нет, я всегда так реагировал, но только после того, как с тобой прощался. Вел мысленные разговоры с тобой ночью в постели. Больше не хочу с тобой спать. Теперь я тебе ответил, и ты поспи со мной, а у меня есть с кем спать».

Тревожность Перле определял как напряжение между «сейчас» и «тогда». Неспособность принять это напряжение заставляет невротика планировать, репетировать свое будущее. Это отвлекает от настоящего, постоянные репетиции создают незаконченные ситуации. Разрушается открытость в будущее. Это часто проявляется вопросом: «А вдруг станет хуже?» или ответом на вопрос о самочувствии: «Пока хорошо!» А ведь сейчас хорошо! Жизнь в настоящем сама по себе есть нечто хорошее.

3. ***Как важнее, чем почему*.** «Если я понимаю, как делаю, то я в состоянии понять и само действие». Каждое действие имеет много причин, и каждая причина сама имеет множество причин. Объяснение этих причин все дальше уводит от понимания самого действия. В гештальттерапии акцент делается на возрастающем осознании человеком своего поведения, а не на растраты энергии на исследование того, почему он ведет себя таким образом. Эти идеи позволили нам сформулировать правило общения: «Не интересуйся, почему человек именно так поступает, а проси, чтобы он совершал те поступки, которые тебе необходимы».

4. **Сознание.** По Перлсу, процесс роста — это расширение зон самосознания, а основной фактор, препятствующий росту, — избегание самоосознания. Перле рассматривал здорового зрелого индивидуума как самостоятельное саморегулирующееся существо. Он развил понятие континуума сознания. Прерывание самосознания не

дает человеку проработать неприятности. Он остается лицом к лицу с незаконченной ситуацией. Сознать — это значит все время уделять внимание постоянно возникающим в собственном восприятии фигурам.

Перлс полагает, что у человека есть три зоны сознания: сознание себя, сознание мира и сознание того, что лежит между тем и другим — своего рода промежуточная зона фантазии. Эту промежуточную зону исследовал Фрейд, который забыл такие зоны, как себя и мир.

Перле дает два критерия психологического здоровья и зрелости: опора на себя и переход на саморегуляцию, тогда как незрелый человек пытается манипулировать другими людьми и менять ситуацию. Терапевтический процесс направлен на созревание организма, который обладает способностью достигать оптимального равновесия внутри себя и между собой и средой. Надо не жаловаться на волны, а обучаться в них плавать. Саморегулируемые опирающиеся на себя индивиды характеризуются свободным изменением и отчетливым формированием фигуры-фона, в выражении своих потребностей в контакте и уходе. Они знают о своих способностях и возможностях выбирать средства для удовлетворения потребностей, когда эти потребности возникают. Они сознают границы между собой и другими и внимательны к различению своих фантазий о других и среде и того, что воспринимается в непосредственном контакте. Пути психологического роста Перле видит в завершении ситуаций, или гештальтов.

Невроз Перле рассматривает как пятиуровневую структуру. Рост и освобождение от невроза происходит по мере прохождения этих пяти уровней.

Первый уровень — уровень клише («Доброе утро», «До свидания» и т.п.), уровень знакового существования.

Второй уровень — уровень ролей, или уровень игр. Он (как будто) характеризуется тем, что на нем мы притворяемся такими, какими хотели бы быть: компетентным бизнесменом, всегда очаровательной девушкой и т.п.

Реорганизовав эти два уровня, мы достигаем **третьего уровня** — уровня тупика, или фобического избегания. Здесь мы переживаем пустоту. Это критический момент. Он иногда напоминает депрессию. Близкие люди вдруг становятся чужими, дело оказалось неинтересным, все, что раньше было важным, стало ненужным. И тут некоторые индивиды опять возвращаются к знаковому существованию и игранию ролей.

Если мы способны поддержать сознание себя в этой пустоте, то достигнем **четвертого уровня** — уровня умирания, или внутреннего взрыва. Старая личность с ее защитами умерла, а высвободившаяся энергия проявляется четырьмя вариантами взрыва: взрыв горя и печали, взрыв гнева, взрыв оргазма у людей сексуально заблокированных, взрыв смеха и радости. Не следует контролировать энергию этих взрывов.

Пятый уровень — уровень эксплозивный, уровень внешнего взрыва. Подлинная личность осознает его.

Невротики, т. е. те, кто прерывает свой рост, не принимают собственных потребностей, а также не могут провести четкое разграничение между собой и остальным миром. Обычно при этом человек чувствует проникновение слишком глубоко в себя границ социальной среды («Ты должен!»). Невроз состоит в защитных маневрах, предпринимаемых индивидом, чтобы уравновесить себя в этом нападающем мире.

Имеются четыре основных невротических механизма искажения границ, препятствующих росту: интроекция, проекция, слияние и ретрорефлексия.

Интроекция, или «проглатывание непережеванным» — это механизм, посредством которого люди присваивают стандарты, нормы, способы мышления. Они не становятся их собственными, не ассимилируются, не «перевариваются». Одно из следствий интроекции: индивид перестает различать, что он действительно чувствует, а что другие хотят, чтобы он чувствовал. А если требования интроектов противоречивы, то ему кажется, будто его рвут на части. Интроекты необходимо «переварить» или «отрыгнуть».

Вот как описывает пациент этот процесс.

«Долгое время принцип: плох тот солдат, который не мечтает стать генералом, я понимал буквально. Мой жизненный путь наметил отец. Я должен был заниматься наукой. Для этого надо пойти в научный кружок, там взять тему, затем поступить в аспирантуру, быстро защититься, стать ассистентом, затем доцентом, а после защиты докторской диссертации и профессором. Легче всего это сделать, если заняться хирургией. И хотя у меня к хирургии не было большой склонности, я стал ею заниматься. Но в клинику не пошел, а стал заниматься оперативной хирургией, чтобы быстрее начать делать сложные операции, правда, на собаках, и быстрее защититься. Были и определенные успехи — несколько удачных сообщений на студенческих научных конференциях. После института я безуспешно пытался поступить в аспирантуру. Потом я хотел защитить диссертацию как соискатель. К этому времени я уже стал терапевтом, но тематика научных работ была связана с лабораторными исследованиями, которые меня не очень интересовали. Карьера не получалась. Не все ладилось и в личной жизни. Начались болезни. После психотерапевтического лечения я вдруг понял, что мечтать стать генералом надо для того, чтобы быть хорошим солдатом (интроект «переварился». — М.Л.). Я увлекся психотерапевтическими методами лечения, выздоровел сам и стал успешно лечить своих больных. Мысли о том, чтобы двигаться по служебной лестнице, меня не посещали («отрыгивание» интроекта. — М.Л.). Научный материал накапливался. Я сделал несколько сообщений. Мне предложили оформить все это в диссертационную работу. Вскоре пришло и повышение по службе. И ведь верно, что успех — побочный продукт правильно организованной деятельности!»

Проекция — это тенденция переложить ответственность за то, что исходит от себя, на другого, поместить вовне то, что принадлежит тебе самому. Понимание проекции в системе гештальттерапии соответствует трактовке защитных механизмов других школ. Проецирующие люди видят свои неосознаваемые качества в других людях. Они видят «сучок в глазу брата своего», но не замечают «бревна в собственном глазу».

Слияние делает невозможным здоровый ритм контакта и ухода, поскольку контакт и уход подразумевают «другого». Слияние также делает невозможным принятие различий между людьми. Человек, страдающий слиянием, нередко заявляет, что «все одним миром мазаны». Мама, страдающая слиянием со своим собственным ребенком, рассказывая о нем, говорит «мы». «Вот побаловаться мы любим, а вот чтобы заниматься — это нам не нравится».

Ретрофлексия — это обращение энергии против самого себя вместо того, чтобы направлять ее на изменение среды. Эта форма защиты еще называется «окаменелость»: «Готов убить его, но держу себя в руках», т.е. убиваю себя. Иногда кулаки стискиваются так, что ногти впиваются в ладони, губы прикусываются до крови. Но чаще всего убийство самого себя идет путем развития психосоматических расстройств: артериальной гипертензии, инфарктов, кровоизлияний, язв и пр.

«Интроектор делает то, чего хотят от него другие, проецирующий делает другим то, в чем их обвиняет; человек, находящийся в патологическом слиянии, не знает, кому что делает; ретрофлектор делает себе то, что хотел бы сделать другим... Интроектор обнаруживает себя, когда говорит «я» вместо «они»; проекция обнаруживает себя употреблением местоимения «они», когда реальное значение — «я»; При слиянии используется местоимение «мы»; ретрофлектор обнаруживает себя употреблением рефлексивныхся, себя».

Данные механизмы редко действуют отдельно друг от друга. Главное, что при этом происходит, — нарушение чувствования границы.

Перлс считал, что в нашем обществе слишком переоценивается, а точнее, не там, где надо, используется интеллект. Он больше верил в мудрость организма, но ее он понимал,

скорее, как интуицию. Перле полагал, и отчасти можно с ним согласиться, что в нашей культуре переоценивается словоговорение. Он назвал три его уровня: цыплячий помет (болтовня в обществе), бычье дерьмо (извинения, рационализация), слоновья струя (теоретизирование).

Задача лечения в гештальттерапии — возвращение потенциала, задержанного мышечными напряжениями. Врач в гештальттерапии фрустрирует больного. Удовлетворяет его потребность во внимании и принятии, но в то же время отказывает ему в поддержке. В процессе лечения больной начинает осознавать и видеть, как он играет роли. Обычно гештальттерапия проводится в группе.

ЛЕКЦИЯ 5

Другие школы психоанализа (продолжение): К. Хорни, Э. Фромм

Карен Хорни (1885—1952) является одной из талантливейших учениц З.Фрейда. С ее именем связано возникновение нового направления в психоанализе — неофрейдизма. Работы Хорни оказали большое влияние на современную психологию личности. Кроме того, одно только чтение ее произведений, которые написаны взволнованным литературным языком, оказывают оздоравливающее действие на вдумчивого читателя. Сейчас ее представления являются классическими, но в то время они произвели эффект взрыва бомбы.

Родилась Хорни 16 сентября недалеко от Гамбурга. Заниматься психоанализом начала в 1911 г. В 20-х гг. она активно участвует в конгрессах Международного психоаналитического общества. В 1932 г. из-за гонений на психоаналитиков переехала в США. Там ей пришлось лечить невротиков, принадлежащих к другой культуре. Было трудно, но именно тут она осознала значение социальных условий для развития личностных невротических проблем. В 1937 г. вышла в свет ее первая книга «Невротическая личность нашего времени», где она четко сформулировала свой основной тезис: «Невротик — пасынок нашей культуры». В США К. Хорни прожила более 20 лет. Там были написаны все основные ее произведения. За отступничество от положений ортодоксального психоанализа в 1941 г. она была исключена из Американской психологической ассоциации. Но Хорни не унывала и создала в том же году Ассоциацию развития психоанализа. Умерла она 4 декабря 1952 г.

Подробно анализ ее творчества в отечественной литературе не проводился. Дать краткий обзор работ Хорни чрезвычайно трудно, ибо просто хочется переписать их. Но тем не менее попробую.

К. Хорни выступает против чрезмерного подчеркивания биологического происхождения невротических конфликтов и связывает развитие невротической личностной установки с особенностями той или иной культуры. Что касается неврозов в европейской культуре, то здесь имеют место три противоречия. Первое — противоречие между соперничеством и успехом с одной стороны, и братской любовью и человечностью — с другой; второе противоречие — между стимуляцией потребностей и фактическими препятствиями на пути их удовлетворения; третье — противоречие между утверждаемой свободой человека и всеми ее фактическими ограничениями.

В результате человек стоит перед выбором — уступить или пробиться, его мучает разрыв между желаниями и их осуществлением; он колеблется между ощущением безграничной власти в определении собственной судьбы и ощущением полной беспомощности. Эти противоречия, заложенные в нашей культуре, представляют собой в точности те конфликты, которые невротик отчаянно пытается примирить: склонность к агрессивности и тенденцию уступать; чрезмерные притязания и страх никогда ничего не получить; стремление к самовозвеличиванию и ощущение личной беспомощности. Нормальный человек преодолевает эти противоречия без ущерба для своей личности, у

невротика они вырастают до такой степени, что делают невозможным какое-либо удовлетворительное решение. И болезнь становится оптимальным разрешением этих противоречий.

Истоки невроза, как и все психоаналитики, Хорни видит в раннем детстве. У ребенка в это время борются три тенденции: К, ОТ и ПРОТИВ. Ребенка влечет во всех трех направлениях. При нормальном воспитании и развитии все эти тенденции уравнивают друг друга. Когда-то человек стремится К людям, иногда приходится выступать ПРОТИВ ближнего, отстаивая свои интересы, порой появляется потребность побыть одному и уйти ОТ из общества.

При неблагоприятных условиях воспитания развивается не чувство «МЫ», а ощущение глубокой незащищенности и неопределенного беспокойства, которое К. Хорни называет «базальной тревогой». Источник ее — вытесненная в бессознательное неосознаваемая враждебность. Возникает она под влиянием воспитания. С одной стороны, ребенок любит своих родителей и нуждается в их любви и заботе, с другой стороны, он их ненавидит за ограничение в удовлетворении своих желаний и потребностей. Но эту враждебность он не только не может выразить, но ее невозможно и осознавать. Поэтому она вытесняется в бессознательное. В качестве защитного механизма на уровне сознания эта враждебность проявляется неосознаваемой тревогой. Клиническая практика и повседневная жизнь подтверждают, что если человек тревожится о ком-то, на практике это проявляется враждебностью к тому человеку, о ком он тревожится. Мать, которая тревожится о своем ребенке, боясь, что он простудится, кутает его и делает неустойчивым к простудным заболеваниям. Боясь травматизации, она не разрешает ему заниматься теми видами спорта, которые связаны с единоборством, и делает его беззащитным перед хулиганами. Я знаю случай, когда один мужчина попал под машину и получил тяжелую травму только потому, что не хотел волновать свою тревожную жену (он задержался на работе) и не очень внимательно переходил дорогу, стараясь успеть на уходящий автобус.

Иногда вытесняется из сознания чувство тревоги. Тогда она проявляется вегетативными знаками (потливостью, холодными руками, сердцебиением), подавленным настроением и чувством усталости.

В итоге побеждает какая-то одна тенденция. Если побеждают тенденции К, НАВСТРЕЧУ, то формируется мазохистическая установка, при торжестве ПРОТИВ человек становится садистом. Если верх берет ОТ- развивается человеконенавистничество. Эти чувства не допускаются в сознание и вытесняются в бессознательное по защитным механизмам рационализации, проекции, интеллектуализации и пр.

Вовне мазохистическая установка К проявляется чрезмерной любовью к ближнему, подчиняемостью, готовностью пожертвовать собственными интересами. Садистическая позиция ПРОТИВ выражается стремлением к неограниченной власти, подавлении ближнего с позиции: «Да, я строг, но я ему желаю благ, ему это пойдет на пользу!» Руководители такого плана утверждают, что они живут только для блага своих подчиненных. Нередко они из-за этой установки не имеют своей семьи. Я знал одного руководителя, который 12 лет не был в отпуске. Когда такие люди уезжают в санаторий, то «по одной путевке отдыхает весь коллектив». Но на уровне сознания они чувствуют себя благодетелями человечества и незаменимыми работниками. Мизантропия установки ОТ проявляется в отшельничестве, выборе профессий и занятий, связанных с уединением (писательский труд, наука).

Когда побеждает одна установка, формируется «идеальное Я». Требования и долженствования его не знают границ и входят в противоречие с потребностями «реального Я», которые постоянно ущемляются. Человек перестает быть самим собой. В результате невротик теряет чувство конкретного, способность жить настоящим моментом. Под влиянием внутреннего напряжения он, опираясь на внутренние предписания, большую часть сил тратит на то, чтобы превратить себя в совершенство. Окружающая

среда становится лишь фоном, на котором разыгрывается внутренняя психологическая драма. Этот конфликт между «идеальным Я» и «реальным Я» К. Хорни называет «базальным конфликтом». У невротика разрешение этого конфликта обычно идет в пользу «идеального Я», а «реальному Я» достаются крохи с барского стола, да еще и «реальное Я» прославляет свое «идеальное Я». Но ведь ресурсы для выполнения своих необоснованных и неограниченных претензий «идеальное Я» черпает из результатов деятельности «реального Я», ресурсы и возможности которого имеют известные пределы.

Организм невротика, по меткому выражению К. Хорни, начинает напоминать тоталитарное государство, где правители живут за счет своих поданных, утонченно издеваясь над последними. Рано или поздно начинается «революция» — развивается невроз. Кстати, К. Хорни выделяет ситуационный невроз и невроз характера. Она отмечает, что ситуационный невроз, как бы ни была тяжела симптоматика, довольно быстро проходит под влиянием незначительного и кратковременного лечения. Невроз характера требует длительной психоаналитической процедуры по уничтожению вышеназванного «идеального Я», и одного инсайта бывает недостаточно. Кроме того, он может протекать и бессимптомно.

Вот некоторые невротические требования и долженствования, которые описывает К. Хорни. Они даны в формулировке А. Beck (1979).

- 1. Чтобы быть счастливым, необходимо, чтобы мне сопутствовал успех в любом деле, за которое я возьмусь.**
- 2. Чтобы стать счастливым, необходимо, чтобы меня принимали, любили и восхищались мною все люди и во все времена.**
- 3. Если я не на вершине, то я в яме.**
- 4. Прекрасно быть популярным, известным, ужасно быть непопулярным.**
- 5. Если я сделал ошибку, значит, я ничтожество.**
- 6. Моя ценность как личности зависит от того, что люди думают обо мне.**
- 7. Я не могу жить без любви. Если мои близкие (возлюбленная, родители, ребенок) меня не любят, это ужасно.**
- 8. Если он не согласен со мной, значит, он не любит меня.**
- 9. Если я не воспользуюсь каждым удобным случаем, чтобы продвинуться, я буду раскаиваться в этом.**

Рассмотрим последствия, к которым приводит невротика следование первым трем правилам.

Правило 1. Поскольку успех в любом деле невозможен, то невротик не берется за те дела, которые требуют значительных усилий, закрывая себе путь к творческому росту и самоактуализации. Отказ от таких попыток рационализируется ссылками на обстоятельства, болезни, объективные препятствия. Однако нереализованные способности не дают спокойно жить. К. Хорни отмечает любимую фразу невротика: «Стоит мне только захотеть». Она описывает переживания одного учителя, который прочел в журнале статью своего бывшего, менее способного, чем он, одноклассника, раскритиковал ее и сказал: «Стоит мне только захотеть, и это будет такая статья!» Во время анализа удалось ввести в сознание вытесненные в бессознательное безуспешные попытки заняться научной деятельностью. Он понял, что написание статьи требует совсем других навыков, чем успешное ведение уроков. А таких навыков у него не было! Я дал прочитать этот отрывок одному своему больному, у которого были большие трудности с оформлением диссертации и который много разглагольствовал по поводу того, как много ненужных и тупых диссертаций защищается, а ему, такому талантливому, семейные неурядицы, конфликты с начальством и неполадки со здоровьем мешают довести до защиты довольно

оригинальную работу. В суете я не обратил особого внимания на то, что больной исчез из моего поля зрения. Позднее я встретил его веселым, здоровым и преуспевающим. Он мне рассказал, что фраза «Стоит мне только захотеть» перевернула у него все внутри. «Я решил, что лучше умру, чем не доведу дело до конца. Я стал методически и с большими усилиями над собой работать, (ибо привык, что мне все давалось легко), делать то, что необходимо для завершения работы. Как видите, не умер! Здоровье быстро пошло на поправку. Добиваясь защиты (работу отклонили два ученых совета) я на практике применил те знания, которыми овладел, работая в группе психологического тренинга. После замечаний работа стала действительно хорошей не только по содержанию, но и по форме. Сегодня я известен в научном мире, получил повышение по службе».

Правило 2. Здоровый человек хочет любви, и добивается ее, совершенствуя себя. Получив отказ, он достойно страдает. Невротик добивается любви во что бы то ни стало, используя такие невротические механизмы, как подкуп, вызывание к жалости, призыв к справедливости и, наконец, оскорбления и угрозы.

Когда невротик хочет получить любовь посредством подкупа, его мысль может быть выражена так: «Я люблю тебя больше всего на свете, поэтому ты должен отказаться от всего ради моей любви». Таким приемом у нас чаще всего пользуются женщины. Во время занятий в Школе красоты, которую посещали девочки и девушки-, подростки в возрасте от 12 до 16 лет из обеспеченных семей, я выяснил, что основной целью их жизни было «найти человека». Я высказал мысль, что лучше постараться стать человеком. Убедил далеко не всех. Те, которых я не убедил, будут использовать этот прием, чтобы добиться любви, ибо это для них единственный способ обеспечить себе беззаботную обеспеченную жизнь. Такая женщина усиливает внешние проявления преданности. Даже если она будет отвергнута, то среагирует на это возрастанием любви и будет убеждена в том, что она находится во власти великой страсти. Иногда подкуп совершается под видом «понимания» человека и помощи ему в его профессиональном и социальном росте, решении проблем и т.д. Это нередко приводит к развитию и углублению любовной связи. Так стала вначале секретаршей, а потом любовницей истеричка у одного преуспевающего адвоката.

Если этот прием не срабатывает, невротик прибегает к жалости. Мысль его такова: «Вы должны любить меня, потому что я страдаю и беспомощен». Такое страдание служит оправданием для предъявления чрезмерных требований. Этот этап наступает тогда, когда с невротиком пытаются развязаться, ибо за свои услуги невротик требует слишком много — чтобы ради него жили. «Вначале я был на вершине блаженства. Но вскоре почувствовал себя, как в наручниках, которые сжимаются все сильнее при малейшей попытке освободиться», — рассказывал мне вышеупомянутый адвокат. — Чтобы не было скандалов, мне пришлось контролировать не только каждый свой поступок, но и каждое слово. Совместная жизнь, как и совместная работа, стала невозможной. Я решил разорвать эту связь, но услышал массу упреков в том, что она остается без средств существования, что она больна, что у нее нет никакой поддержки, что я у нее один и пр.»

Если апелляция к жалости не срабатывает, наступает очередь призыва к справедливости. «Вот что я сделал для вас, а что вы сделаете для меня?» В моей практике семейного консультирования невротички считали, что всеми успехами их супруг обязан им. «Я его обтесала, до меня он был грубым мужланом. Я сижу здесь как цветочек и привлекаю к нему клиентов», — утверждала любовница нашего адвоката, которая до начала их связи неплохо выполняла свои секретарские обязанности (этап подкупа). «Если бы я не освободил тебя от забот по хозяйству, ты бы ничего не добила, — говорил муж-неудачник своей преуспевающей супруге, когда та решила его бросить. — Я из-за тебя прекратил заниматься научной работой, а ведь были неплохие предпосылки».

И если все это не возымеет действия, начинаются оскорбления, угрозы. «Таких оскорблений, которые я услышал от нее в свой адрес, я не слышал никогда, — рассказывал мне один пациент с психастенической акцентуацией. — Я узнал, что я изменник,

предатель, насильник, подлец, а все остальное бумага не выдерживает. А ведь когда я оставлял свою жену, с которой неплохо прожил более 20 лет, она мне просто пожелала счастья. Воистину, лучшее враг хорошему! Потом любовница грозила мне отомстить, кричала, что нам вместе на одной земле не жить и, наконец, грозила покончить жизнь самоубийством».

Невротик не будет осуществлять угроз, пока надеется достичь своей цели. Если он потеряет надежду, то может сделать это под влиянием отчаяния и мстительности.

Жить с невротиком невозможно. Даже снижение уровня любви он рассматривает как ее конец, и своими придирками уничтожает ее. Это очень хорошо описано в романе Л. Н. Толстого «Анна Каренина». Героиня романа своей необоснованной ревностью и упреками добилась охлаждения Вронского.

Мало того. Здоровый человек понимает, что если он не любит, то и его могут не любить. Другое дело невротик. Он может и не любить человека, но тот все равно должен его любить. Выпускница одного института решила расстаться со своим однокурсником, с которым она встречалась в течение всего обучения и за которого собиралась выйти замуж, так как ей сделал предложение материально обеспеченный мужчина старше ее на 10 лет. Одной из причин разрыва было то, что однокурсник нескоро станет на ноги и не сможет ее хорошо обеспечивать. Когда после многочисленных разборов отношения определились, она эпизодически с ним встречалась и даже поддерживала с ним сексуальные отношения и была весьма огорчена, когда бывший претендент на ее руку и сердце отказался от таких свиданий. А когда она узнала, что он стал встречаться с другой девушкой, у нее был невротический срыв.

Правило 3. Следование этому правилу делает невротика несчастным даже если у него есть реальные успехи, поскольку он не может пережить успеха другого человека. А если идет какое-то отступление назад, то горю его нет границ.

Анализ остальных правил сделайте сами или же обратитесь к первоисточнику. Кстати, на русский язык уже переведены и вышли в свет некоторые крупные работы К. Хорни. В частности, монографии «Невротическая личность нашего времени», «Самоанализ». Имеется технический перевод книги «Неврозы и личностный рост. Путь к самоактуализации». Работы Хорни весьма актуальны для нашего времени и нашей страны. Они предупреждают, что имущественный успех не приводит человека к счастью, если не решены его внутриличностные проблемы.

У К. Хорни нет своей техники, а в лечебных мероприятиях она пользовалась психоаналитическими процедурами, но ее идеи оказались плодотворными для развития других психотерапевтических направлений. Ее влияние можно проследить в работах Э.Берна по сценарному анализу, где он пытается дать конкретные параметры характера с различными тенденциями. Ее выводами о сущности чрезмерных невротических долженствований воспользовались представители когнитивной терапии. В другой формулировке без ссылки на К. Хорни используются ее идеи в психоаналитической трилогии. Там источник стресса определяется как непомерные неосознаваемые претензии невротика, которые называются «теоманией». Исследования К.Хорни сыграли свою роль в развитии гуманистического направления и экзистенциальной психотерапии, о которых речь будет идти ниже.

Эрих Фромм (1900—1980) родился во Франкфурте-на-Майне в еврейской семье. В 1922 г. окончил Гейдельбергский университет и получил степень доктора философии. Затем в течение года учился в Берлинском психоаналитическом институте, после чего занимался частной практикой, но не бросал занятий наукой. С 1929 г. он

работал в институте социальных исследований во Франкфурте, где занимался изучением неосознаваемых мотивов поведения в малых и больших группах. Уже тогда он понимал, что германское общество готово подчиниться диктаторскому режиму. Когда Гитлер пришел к власти, Фромм в 1933 г. эмигрировал в США, где продолжал изучение социально-психологических идей авторитаризма.

В 1941 г. он написал свою первую книгу в Америке — «Бегство от свободы». Книга не потеряла актуальности до настоящего времени, особенно для нашей страны. Книга выдержала 25 изданий при жизни автора. Известны также книги Фромма «Искусство любить», «Человек для себя», «Анатомия человеческой деструктивности», «Иметь или быть», «Здоровое общество» и др.

Фромм считал, что большинство людей могли бы быть счастливы, если бы общество было здоровым. Человек, по мнению Фромма, не так плох, как кажется, но в процессе воспитания он утрачивает врожденную способность любить, и вместо счастливой жизни получает мучительное существование, направленное не на плодотворность, а на иррациональное подчинение требованиям авторитарной этики. Человек делает не то, что он хочет, не то, что ему нужно, а то, что требует авторитет: вождь, обычаи, общие представления. В результате он перестает мыслить. Вместо него мыслит «ОНО». Это те самые расхожие мнения и общие представления. Он перестает чувствовать, у него возникают псевдочувства: он злится не потому, что злится, а потому, что в данной ситуации положено злиться, он ходит в кино или в театр не потому, что ему это нравится, а потому, что считается, что это хорошо. Так формируются псевдопредставления. Фромм считает, что в процессе воспитания человек перестает жить для себя, что он не может быть самим собой и в то же время боится отстать от стада. Человека раздражают противоречия, и у него развивается мучительное чувство одиночества. Выходом из этого положения является рационализация. Тогда подчинение нормам выглядит не как рабство, а как проявление собственной воли. Индивид объясняет сам себе, что это он делает не потому, что от него требует общество, а потому, что это ему нужно самому. Однако его истинные потребности в развитии не удовлетворяются. Выходом из этого является невротическая симптоматика.

Фромм разработал понятия гуманистической этики, где хорошо — это то, что способствует развитию «человеческой плодотворности», а плохо то, что тормозит его. В обществе принуждения, где царит авторитарная этика, истинные потребности личности остаются неудовлетворенными и часто неосознаваемыми, что естественно приводит к болезненным состояниям.

Еще один фактор, приводящий к болезням, — это чувство одиночества. Оно связано с тем, что только человек осознает себя как отдельное существо, способен помнить прошлое, предвидеть будущее и обозначать предметы и действия символами. Только человек обладает разумом для постижения и понимания мира и воображением, благодаря которому он выходит далеко за пределы своих ощущений.

Единственным средством, снимающим тягостные последствия чувства одиночества, является любовь. Только благодаря любви человек соединяется с другим человеком и через него со всем остальным миром. Однако в процессе воспитания человек теряет способность любить. И вместо равноправных отношений, возможных только тогда, когда они замешаны на чувстве любви, возникают отношения симбиоза — садомазохистические отношения, приводящие к невротическим расстройствам.

Восстановление чувства любви — вот одна из основных задач психоаналитической терапии. Современное общество сосредоточено на проблеме объекта любви. «Кого любить, кому же верить?» Фромм предлагает сосредоточить внимание на субъекте любви. «А могу ли я любить?» Любовь Э. Фромм понимает как активную заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. И он предлагает обучать человека искусству любить. Именно так называется одна из лучших его книг.

Фромм выделял различные виды любви: любовь к себе, материнскую любовь, отцовскую любовь, эротическую любовь, любовь к другу и любовь к Богу.

Базовой любовью Э. Фромм, как и А.С.Пушкин, считал любовь к себе. Действительно, если человек себя не любит, он лишен всяческих шансов на взаимность, ибо не должен соединяться с человеком, которого он любит, дабы не подсовывать ему для общения плохого человека. Материнская любовь, которую ребенок получает без каких-

либо усилий, дает ему сладость, мед жизни. Отцовская любовь, которую надо заслужить, способствует формированию у ребенка практических навыков. Любовь к другу позволяет ему жить в мире с близкими. Если в детстве ребенок недополучает необходимую ему любовь, он оказывается неприспособленным к практической жизни, не способен радоваться ей, не может ладить с людьми и, наконец, не в состоянии наладить эротическую любовь. Отсутствие любви к Богу приводит к человеконенавистничеству.

Э. Фромм в последние годы жизни активно занимался общественной деятельностью и отошел от клинической психоаналитической практики, где пользовался техникой традиционного психоанализа. Мой ученик, И.М.Литвак на основе теоретических положений Э. Фромма разработал оригинальную технику, которую он назвал «Лечение любовью». Суть методики заключается в том, что в процессе лечения пациент получает недостававшие ему в детском возрасте материнскую и отцовскую любовь и обучается любить сам.

ЛЕКЦИЯ 6

Поведенческая психотерапия: Б. Ф. Скиннер

Методы психотерапии основаны на теориях научения. На начальной стадии развития поведенческой психотерапии основной теоретической моделью явилось учение И.П.Павлова об условных рефлексах. Бихевиористы рассматривают поведение как серию условных рефлексов и предлагают не вмешиваться в работу «черного ящика» — головного мозга. При неправильном обучении больного его условные рефлексы приводят к малоадаптивному поведению, столкновению с действительностью и, в конечном итоге, к неврозам. Поэтому задачами поведенческой терапии являются способствование угасанию малоадаптивных условных рефлексов, приводящих к малоадаптивному поведению, и выработка таких условных рефлексов, которые способствовали бы правильному поведению и излечению от неврозов.

Бихевиористы считают, что подавляющая часть всей сложной человеческой деятельности является результатом научения. Человек старается избегать тех ситуаций, которые вызывают страх, и тем самым не приобретает соответствующего опыта. Но так как уровень страха уменьшается, такое избегание подкрепляется. В результате не удовлетворяются жизненно важные потребности. Например, молодой человек волнуется, когда приглашает девушку на танец. Чтобы избежать этого волнения, он вообще перестает встречаться с девушками. Страх действительно нет, но тогда не удовлетворяются необходимые потребности. Формируется порочный круг и рано или поздно появляется психопатологическая симптоматика (истерические тики, покраснение лица в трудных ситуациях, навязчивые страхи, сердцебиения, потливость, психогенное выпадение чувствительности и т.п.), которую Бихевиористы рассматривают как вариант поведения.

Исторически одним из первых методов бихевиорального лечения был метод систематической десензитации (десенсибилизации), предложенный J.Wolpe (1973). Суть метода заключается в том, что больного обучают технике мышечного расслабления. Кроме того, выстраивается иерархия ситуаций, вызывающих страх. После того, как больной научится расслаблению, ему, находящемуся в состоянии релаксации, предлагается вообразить ситуацию, вызывающую слабый страх. Когда эта ситуация перестает быть патогенной, переходят к более сложной. Этот метод используется тогда, когда затруднительно или невозможно создать реальную ситуацию, например страх полета в самолетах. Проводить тренировку, естественно, лучше в местах, вызывающих страх. Например, при агрофобиях на первом этапе больному предлагается вообразить, как он будет переходить улицу, на втором этапе вначале он переходит улицы с менее интенсивным движением, затем делает более сложные переходы. Сопровождать больного, как это рекомендуется во многих руководствах, мне представляется нецелесообразным, но быть где-либо поблизости можно. Я, например, идя на обеденный перерыв в столовую,

брал с собой больного. Пока я обедал, он сам переходил улицу.

Поведенческая терапия в нашей стране не получила должного призвания, тогда как она одна из немногих имеет четкие критерии выздоровления. На Западе лечение бихевиоральными методами оплачивается страховыми компаниями.

Бихевиористам мы обязаны тем, что они детально разработали психометрические методики, без которых сейчас трудно представить себе современную психологию, а приемы, созданные на основе новых теоретических представлений об оперантном обусловливании (Е. Торндайк и Б.Скиннер), явились крупным вкладом в педагогическую науку.

Суть оперантного обусловливания заключается в том, что в процессе общения стимул, исходящий от одного партнера, приводит к поведенческой реакции другого. Но реакция второго партнера является стимулом для ответа первого (рисунок). Если общение непродуктивно, то по механизмам порочного круга возникают неверные формы поведения, приводящие в конечном итоге к болезни. Таким образом, общение идет по следующей схеме.

Стимул \leftrightarrow Реакция

Ребенок попросил у матери купить игрушку, мать ему отказала. Тогда он падает на землю, сучит ножками и рыдает (стимул). Мать не выдерживает этого и покупает ребенку игрушку (реакция). Реакция (подкрепление) служит для ребенка стимулом. Теперь, благодаря положительному подкреплению истерического поведения, последнее закрепляется и впоследствии будет возникать по более мелкому поводу и станет более выраженным, что рано или поздно приведет к болезни. Эти теоретические положения связаны с именем Б.Скиннера, одного из наиболее известных психологов в современной Америке. Техника поведенческой терапии в настоящее время используется не только в клинической практике, но и в школах, детских садах, лечебных учреждениях соматического профиля, спортивных коллективах и на производстве. Там вместо глобального изменения состояния меняют поведение, что в конечном итоге меняет и состояние.

Б.Ф.Скиннер (1904—1996) после окончания Гамильтоновского колледжа попытался стать писателем, что кончилось полной неудачей, но зато он понял, что ему «нечего было сказать существенного». Тогда он поступил на отделение психологии Гарвардской высшей школы, где полностью посвятил себя учебе, имея вне расписания не более 15 минут в день. Он не ходил ни в театры, ни в кино, не посещал вечеринок. Получив докторскую степень, он работал психологом в Гарвардской медицинской школе, затем перешел на преподавательскую работу.

Первая большая работа вышла у Скиннера в 1938 г. Это была монография «Поведение организмов». После ее опубликования он сразу стал одним из ведущих теоретиков. С его именем связано направление необихевиоризма. В последние годы жизни он в основном занимался писательской работой. Наиболее интересными его трудами являются «Наука и человеческое поведение», «Технология обучения», «О бихевиоризме».

Своими предшественниками Б.Скиннер считал Дарвина, Д. Уотсона, И. П. Павлова.

Он полагал, что человек по существу не отличается от других животных и что мы более похожи на них, чем хотели бы это замечать. Один из представителей дарвинизма Л.Морган отрицал наличие у животных высших мыслительных процессов и предложил «правило экономии»: из двух объяснений ученый должен выбирать более простое. На этом основании Э. Торндайк полагал, что в случаях, когда животные по видимости выглядят разумными, их поведение более «экономно» может быть объяснено не мыслительными процессами, а чем-нибудь другим. Например, мы наблюдаем, как курица высиживает цыплят. Периодически она встает с яиц и лапкой переворачивает их. Можно объяснить такое поведение разумной заботой о будущем потомстве, беспокойством о том, чтобы все яйца прогрелись. Но правильным объяснением является следующее. На

определенных этапах, когда заканчивается кладка яиц, освободившаяся энергия приводит к тому, что несущка перегревается. Вначале она теряет пуховое оперение. Однако это не помогает. Тогда она садится на белые и, следовательно, более прохладные, чем все остальные, яйца. Когда они прогреваются до температуры ее тела и перестают выполнять охлаждающую функцию, курица поднимается и переворачивает яйцо для того, чтобы охладить себя.

По-видимому, и наши предки, хотя они были устроены, как и мы, вряд ли связывали свои сексуальные действия с желанием иметь детей. Да и сейчас влюбленные в момент свидания меньше всего думают о детях. А если думают, тогда дети не получаются. В общем, по мнению бихевиористов, мы более похожи на животных, чем они на нас.

Д.Уотсон первым открыто объявил себя бихевиористом. «Психология, с точки зрения бихевиориста, — это чисто объективный раздел естественных наук. Ее теоретическая цель — предсказание поведения и управление поведением. Интроспекция не принадлежит по существу к ее методам... Бихевиорист в своих попытках прийти к единой схеме реагирования не делает различий между человеком и животным».

Изучение работ И.П.Павлова привело Б.Скиннера к выводу, что предсказание того, что будет делать средний индивидуум, часто малозначимо или совсем незначимо, когда имеешь дело с конкретным человеком. (Это соответствует правилу логики: то, что верно для собирательного понятия, может оказаться неверным для предмета, входящего в это понятие.) Кроме того, у него возникло убеждение, что психология из вероятностной науки превратится в точную.

Изучение философии привело Б.Скиннера к мысли, что бихевиоризм — не наука о человеческом поведении, это философия такой науки. Бихевиоризм может сформулировать ясно вопросы, на которые могут быть найдены ответы. Он утверждал, что надо исходить только из данных. «Наука — это стремление иметь дело с фактами, а не с тем, что кто-то о них говорит... Это поиск упорядоченности, единообразия, законосообразных отношений между событиями в природе... Она [наука] начинает... с наблюдения отдельных эпизодов, но быстро переходит к общим правилам и от них к научным законам».

Личность рассматривается Скиннером как сумма паттернов поведения. Различные ситуации вызывают различные реакции. Каждая индивидуальная реакция основана на предыдущем опыте и генетических особенностях. Не существует личности иной, нежели суммы поведения. Скиннер занимается не причинами и мотивами поведения, а только самим поведением.

Основные понятия поведенческой терапии

Реактивное обусловливание- это условный рефлекс. В поведенческой терапии в результате научения у собаки выделяется слюна на условный раздражитель, который ранее был индифферентным. Мы, как и собаки, можем начать выделять слюну, когда зайдем в столовую. Реактивное обусловливание легко прививается и легко исключается. Но тут Скиннер не совсем прав. У животных действительно реактивное обусловливание легко исключается, как только исчезает подкрепление. С человеком дело несколько сложнее.

Социальные психологи проводили следующий эксперимент. В центре лабиринта находилась приманка (кусочек сала). Крыса после нескольких попыток научилась находить приманку. Тот же опыт проводился с добровольцами. Только в центре лабиринта клали не кусочек сала, а десятидолларовую банкноту. Люди также довольно быстро научились ориентироваться в лабиринте. Когда крысам перестали класть приманку, через четыре-пять попыток они прекратили ходить в лабиринт. Люди же продолжали посещать его, когда там уже не было десяти долларов. Когда же выставили охрану лабиринта, они все равно пытались проникнуть туда. Может быть, этим свойством

человека обусловлены все его достижения. Ведь многие изобретатели и ученые продолжают свою деятельность долгие годы, хотя и не получают никакого внешнего подкрепления! И даже наоборот, их преследуют, а они все равно занимаются своим делом.

Оперантное обусловливание — это процесс формирования и поддержания определенного поведения посредством его следствий. Например, если ребенок совершит желаемое действие, его поощряют конфетой или игрушкой.

Подкрепление — это любой стимул, увеличивающий вероятность определенной реакции. Подкрепление может быть как негативным, так и позитивным. Позитивный стимул усиливает желательную реакцию, негативный гасит нежелательную реакцию.

Приведу пример позитивного подкрепления.

У больной с истерическим неврозом довольно часто ситуационно возникали обморочные состояния. Меня вызвали к ней на срочную консультацию. Я быстро вывел ее из обморочного состояния, и после беседы она даже стала веселой, и потом я к ней больше не подходил. Когда через некоторое время у нее опять развился обморок, меня опять пригласили к ней, и опять удалось быстро вывести ее из этого состояния. Обмороки стали учащаться. Итак, мои длительные интересные для нее беседы стали подкреплением для развития обмороков. Тогда я после очередного обморока сказал ей, что наши беседы сразу после обморока бесперспективны, ибо вследствие нарушения кровообращения в головном мозгу затруднено понимание. Беседовать будем не ранее, чем через две недели после обморока. Отказ от бесед был негативным подкреплением для ликвидации нежелательного поведения. Обмороки сразу же прекратились. Через две недели мы с ней спокойно решали ее житейские проблемы. Беседы были два раза в неделю. Через два месяца опять случился обморок. Но это уже был последний.

Подкрепление великолепно действует в воспитательном и педагогическом процессе.

Я никак не мог добиться хорошей грамотности у своих сыновей, когда они учились в школе. Написав упражнение, они не хотели его проверять. Когда они попросили дополнительные блага, я сказал им, что свободных денег в семье нет, и предложил им эти деньги заработать. Так как найти работу они не смогли, предложил им поработать на меня. Я попросил их перепечатать тексты психологического содержания. Требования были предъявлены такие: работа оплачивается, если на странице я найду не более трех ошибок. При полном отсутствии ошибок плата существенно повышается. Через три месяца проблема грамотности исчезла. Кроме того, попутно мальчики усвоили психологию. Контакт с ними улучшился. Старший сын уже в девятом классе стал заниматься научной работой и затем поступил в мединститут. Владение машинописью помогло ему во время прохождения действительной службы в армии. Он довольно быстро устроился писарем при штабе. Младший использует правила общения в своей жизни.

Бихевиористы не пытались объяснить причину поведения. Необихевиористы же определяли его как объяснительные фикции. Примерами объяснительных фикций могут служить понятия «автономный человек», «свобода», «достоинство», «творчество».

Автономный человек — это объяснительная фикция, суть которой заключается в том, что у человека есть «внутреннее существо», которое движет внутренними силами. Скиннер же утверждал, что если правильно организовать обучение, кривые скорости научения будут одинаковы для голубей, крыс, обезьян, кошек, собак и детей. «Я могу сказать, что единственным различием, которое можно ожидать между поведением крысы и человека (если не говорить о колоссальной разнице в сложности) является вербальное поведение.

Свобода — еще одна фикция, которую мы приписываем поведению, когда не знаем

его причин. Это хорошо видно на примере реализации постгипнотического внушения, когда испытуемый не помнит само внушение, но дает объяснение причины своего поведения — это моя свободная воля.

Достоинство (репутация) тоже объяснительная фикция. Мы отказываем в хорошей репутации, когда причины поведения очевидно порочны. Мы отказываем в хорошей репутации кашлю, чиханию и рвоте, хотя их последствия часто ценны. Но мы хвалим благотворительность, даже если знаем, что она вызвана желанием снизить подоходный налог. Как отмечает Скиннер нам следует принять тот факт, что мы не все знаем, и воздержаться как от хулы, так и от похвалы.

Что касается **творчества**, то он приходит к такому выводу: творческая деятельность не отличается от других форм поведения. «Поэт пишет стихотворение, как курица несет яйцо, и оба чувствуют себя лучше после того, как сделали это.

Скиннер считает, что можно управлять поведением. «Вопрос в том, будем ли мы управлять случайностями, отдадим ли управление тиранам или будем управлять посредством эффективного культурного дизайна».

Опасность ложного употребления силы сейчас особенно велика. «Мы не можем принимать мудрые решения, если продолжаем притворяться, что человеческим поведением нельзя управлять, или если мы отказываемся заниматься управлением, когда могут быть достигнуты ценные результаты. Такие меры ослабляют нас, оставляя силу науки в руках других. Первый шаг к защите против тирании — это максимально возможное обнаружение техники управления.

Человек стоит перед трудным испытанием. Он должен сберечь голову — или ему придется начинать с начала, с давнего-давнего начала».

Наиболее эффективным способом контроля за поведением является награда. Наказание информирует о том, чего не надо делать, но не сообщает о том, что нужно делать. Наказание является основным препятствием научению. Наказуемые формы поведения не исчезают; они почти всегда возвращаются замаскированными или сопровождаемыми другими формами поведения. Эти новые формы помогают избежать дальнейшего наказания или являются ответом на наказание. Тюрьма — прекрасная модель, демонстрирующая неэффективность наказания. Если заключенный ничему не научился, то нет никакой гарантии, что в той же среде с теми же соблазнами он будет вести себя по-другому.

Кроме того, наказание поощряет наказывающего. Учитель, пугая ученика плохой отметкой, добивается того, что он становится внимательным. А для учителя — это положительное подкрепление. И он все чаще прибегает к наказанию, пока не возникнет бунт.

В конечном итоге наказание не удовлетворяет наказывающего и не приносит пользы наказываемому.

При описании поведения не стоит пользоваться следующими словами «ожидает», «надеется», «наблюдает», «ассоциирует». Еще раз прочтите пример с наездкой. Скиннер утверждает, что причиной поведения является получение желаемого результата. Для того, чтобы понять, как ведут себя люди, и почему они себя так ведут, нет необходимости заниматься нейроанатомией и физиологией. Бихевиориста интересуют только входы и выходы. Лишь это можно наблюдать. Они ищут условия, регулирующие поведение, а не строят гипотез по поводу потребностей.

Бихевиористы пришли к выводам, что обусловливание происходит и без осознания. Оно наблюдается даже во сне. Обусловливание поддерживается независимо от сознания. Это привело Скиннера к выводу, что возможности сознания в управлении поведением сильно преувеличиваются. Но все-таки обусловливание наиболее эффективно, когда человек сознает его и активно участвует в его выработке.

Интересны разработки Скиннера по программированному обучению. Здесь каждый учащийся движется в своем собственном темпе. Он переходит к более сложному заданию

после того, как усвоил менее сложное. Благодаря постепенности продвижения учащийся почти всегда прав (положительное подкрепление), так как он постоянно активен и получает немедленное подтверждение своего успеха. Кроме того, вопрос всегда сформулирован так, что учащийся может понять то, что существенно, и дать правильный ответ. За содержание программы и его доступность отвечает составитель программы, учителю остается только помочь отдельным ученикам и организовать классную работу вне программированного материала.

Итак, подведем некоторые итоги.

1. Бихевиоральная терапия стремится помочь людям научиться реагировать на жизненные ситуации так, как они хотели бы реагировать.

2. Бихевиоральная терапия не пытается изменить эмоциональную суть отношений личности.

3. В бихевиоральной терапии жалобы пациента принимаются как значимый материал, а не как симптомы лежащей за ними проблемы.

4. В бихевиоральной терапии больной и врач договариваются о специфических целях терапии так, что оба они знают, когда эти цели будут достигнуты.

Скиннер считает бихевиоральную терапию управляющим фактором почти неограниченной силы. Он постоянно выступал против работы с внутренними факторами, что привело к тому, что многие врачи отказались от его идей и вообще от теории научения, обвиняя бихевиористов в манипулировании личностью. Я также не избежал подобных упреков. Не будем строго судить Скиннера и возьмем у него то, что нам подходит. В своей практической работе я использую некоторые его идеи.

Изучение эффектов поведенческой терапии показало, что стойкое улучшение состояние больного происходит все-таки только тогда, когда наступают внутренние изменения в структуре его личности. Если приемы бихевиоральной терапии помогают нам это делать, то почему бы не воспользоваться ими? И действительно, жизнь продолжается. Теперь уже появились синтетические методы, использующие бихевиоральную терапию как часть новой системы. Имеются достаточно серьезные исследования, показывающие совместимость поведенческой и когнитивной терапии.

Много идей поведенческой терапии можно найти в техниках нейролингвистического перепрограммирования (НЛП).

И что плохого в том, что бихевиористы целенаправленно в лучшую для больного сторону модифицируют его поведение? Ведь хотим мы или не хотим, но мы модифицируем поведение наших партнеров по общению так же, как и они наши. Так не лучше ли делать это грамотно, а не бравировать своей спонтанностью и непосредственностью?

Что же получили бихевиористы?

Эффективность их программ не ставилась под сомнение, но стали подниматься этические и юридические проблемы. Начали обсуждаться проблемы прав заключенных, юношества и пациентов психбольниц.

Я до сих пор чувствую тот пресс, под который попал, когда стал пользоваться приемами поведенческой терапии в клинической практике и педагогической работе. В клинической практике мне не прощался ни один промах. Я вынужден был работать со стопроцентной эффективностью. Если бы я применял обычные методы обследования и лечения и больному не становилось бы лучше, мне никто не сказал бы ни одного худого слова. Но если после применения методов бихевиоральной терапии больные не поправлялись, мне ставили в вину тот факт, что я не воспользовался лекарственной терапией. Иногда после разговора со мной больному становилось хуже с точки зрения традиционной медицины, хотя в действительности происходило осознание некоторых

проблем, и подавленное настроение носило скорее очищающий характер. Но дежурный врач, придерживающийся традиционных подходов, с удовольствием делал инъекцию психотропного средства и был доволен, что предотвратил суицидальную попытку. Тем более, что больной в беседе сказал ему, что после того, как он понял, сколько глупостей натворил, так жить не хочет.

Я получал позитивное подкрепление от результатов лечения и негативное — от замечаний при неудачах.

А так как бросать такую работу мне не хотелось, я вынужден был вести явно некурабельных больных, а лечение проводить так, чтобы был хороший результат. Но сложилась парадоксальная ситуация: чем реже я допускал ошибки и чем они были незначительнее, тем больше мне доставалось. Однако приемы поведенческой терапии, которые разработаны мною (психологическое айкидо) научили меня временами отступать, но не отступаться.

Та же история и с педагогической деятельностью. Объективно лекции мои стали интереснее. Показателями тому являются их стопятидесятипроцентная посещаемость (приходят гости) не только бюджетных (бесплатных) занятий, но и тех, за которые обучающимся приходится платить собственные деньги. Тем не менее я получаю упреки за то, что недостаточно полно и академически осветил тот или иной вопрос. И здесь я каюсь, но продолжаю делать по-своему. Не исключено, что после опубликования этой книги меня уволят с работы. Один раз такая попытка уже была.

Используя методы поведенческой терапии, мне удалось благотворно повлиять на своих детей. Они стали отлично учиться в школе и хорошо вести себя не только на уроках, но и на переменах. В период временного падения успеваемости учителя обещали направить в мой институт письмо с жалобой на то, что я не уделяю внимания воспитанию своих детей. А когда я рассказал о своих приемах воспитания (как уже упоминалось, я нанимал детей к себе на работу и платил им деньги за это), о них было доложено в партийные органы, и я имел беседу с секретарем обкома по идеологии. Дело кончилось тем, что я стал проводить занятия в обкоме партии. Везде есть умные люди! Но больше я о своих новациях учителям не говорил до тех пор, пока не началась перестройка.

Работы необихевиористов и, в частности, Б.Скиннера, оказали большое влияние на психологию, клиническую практику и педагогику. Возникли новые школы психотерапии, новая социальная практика, новые технологии обучения. К сожалению, мы от всего этого остались в стороне.

Но и на Западе идеи Скиннера подвергали жестокой критике журналисты за то, что он отрицал идеи свободы, творчества, личности, психологи за то, что не уделял внимания другим проблемам, философы и теологи — за игнорирование проблемы внутреннего бытия. Тем не менее Скиннер предложил свой прямой и без тумана взгляд на природу человека. Он позволяет нам понять себя без обращения к интуиции и божественному вмешательству.

Но критика гениев — занятие неблагодарное. Лучше сказать им спасибо, взять у них то, что полезно, и идти дальше. И слава Богу, что они не все сделали! Кое-что осталось и нам.

ЛЕКЦИЯ 7

Гуманистическое направление: А. Маслоу, К. Роджерс

Здесь я хотел бы остановиться на двух представителях гуманистического направления А. Маслоу и К. Роджерсе. Это уже наши современники. К. Роджерс, когда в нашей стране начались социальные изменения, в возрасте 84 лет посетил Советский Союз.

А. Маслоу (1908—1970) родился в Нью-Йорке в семье еврейских иммигрантов. Он окончил Висконсинский университет и после получения докторской степени вернулся в Нью-Йорк, где занимался с психотерапевтами различных школ — А. Адлером, К. Хорни, Э. Фроммом, М. Бортхаймером и др.

Маслоу долго болел, и в это время он занимался делами семейного бизнеса, а впоследствии стал теоретиком применения психологии в менеджменте. Сам Маслоу не любил ограничений. И когда говорили, что он — создатель гуманистической психологии, он предлагал убрать определение «гуманистическая». Нужно говорить о психологии. «Не думайте, что я — антибихевиорист. Я антидоктринер... Я против всего, что закрывает двери и отсекает возможности».

В отличие от других психотерапевтов Маслоу изучал не больных людей, а душевно здорового и творчески развитого человека, того, кто достиг высшей степени самоактуализации. А под самоактуализацией он понимал «полное использование способностей, талантов, возможностей и т.п.» Маслоу писал: «Ясно, что существо с Марса, попав в колонию врожденных калек, карликов, горбунов и пр., не сможет понять, какими они должны быть. Так что давайте изучать не калек, а наибольшее, какое сможем найти, приближение к целостному здоровому человеку. Мы найдем у них качественные отличия, другую систему мотивации, эмоции ценности, мышление и восприятие. В некотором смысле, только святые и есть человечество». Изучая лучших людей, можно исследовать границы человеческих возможностей.

У Маслоу набралась группа из 18 человек: девяти современников и девяти исторических личностей (А. Линкольн, Т. Джефферсон, А. Эйнштейн, Э. Рузвельт, Д.Адамс, У.Джеймс, А.Швейцер, О.Хаксли, Б.Спиноза). В общем, неплохая компания. Он дал признаки самоактуализирующихся личностей. Их стоит здесь перечислить.

Основные признаки психологически здорового человека

1. Более эффективное восприятие реальности и более комфортные отношения с ней.

2. Принятие себя, других, природы.

3. Спонтанность, простота, естественность.

Я вывел правило на основании этого признака. Со сложным человеком просто, с простым — сложно. Если мне говорят, что этот человек «сложный», что к нему так просто не подойти, то для меня это означает, что он психологически примитивно устроен, раз приходится к нему приспосабливаться, а сам он не может приспособиться к другим. Сложный самоактуализировавшийся человек в общении прост, как японская техника. Нужно только надавить на кнопку.

4. Центрированность на задаче (в отличие от центрированности на себе).

При таком подходе человек перестает быть мелочным и амбициозным. Буду ли я фиксировать внимание на некоторой резкости в поведении медсестры, если она хорошо работает, а мои интересы сконцентрированы на деле? Я просто не замечу, что она резка.

5. Потребность в объединенности и в уединении. Признак вытекает из потребности в самоактуализации. Она может наступить только тогда, когда я один. Ведь лекцию я готовлю, варю пищу или пишу книгу в одиночестве. Общество мне нужно для признания моих заслуг.

6. Автономия, независимость от культуры и среды.

Качество совершенно необходимое. Иначе не сделаешь ничего принципиально нового, т.е. не самоактуализируешься.

7. Постоянная свежесть оценки.

Признак, не нуждающийся в длительной расшифровке. Если моя оценка вещей с течением времени не меняется, то, следовательно, я не самоактуализируюсь. Но изменение оценки должно быть связано с моим ростом, а не с конъюнктурными

соображениями. Посмотрите, сколько сейчас появилось верующих в Бога в прошлом воинствующих атеистов, демократов и пр. Не думаю, что среди них много самоактуализирующихся личностей.

8. Мистичность и опыт высших состояний.

Архимед, когда с криком «Эврика!» выскочил из ванны и голым побежал по улицам Сиракуз, безусловно, испытывал опыт высших состояний.

9. Более глубокие межличностные отношения

Другие психотерапевтические системы показывают, что в этом случае люди открыты к сотрудничеству и, следовательно, отношения между ними становятся содержательными.

10. Демократическая структура характера.

А иначе и быть не может Свойство развивается по механизмам идентификации. Раз у меня получилось, значит, и у другого может получиться.

11. Чувство сопричастности, единения с другими.

Признак не нуждается в разъяснениях.

12. Различение средств и целей, добра и зла.

Очень важный признак! Изучая его, я выработал правило, которое не раз выручало меня и моих пациентов: лучше пусть будет несправедная цель, чем несправедное средство. Если средство праведное, оно приведет к коррекции цели. Мне не раз приходилось решать такие задачи, как: вернуть супруга в лоно семьи, отбить мужа (жену), снять начальника (подчиненного). Если это делалось психологически правильными средствами, происходил рост личности клиента и исчезала необходимость возвращать супруга, разбивать чужую семью, снимать начальника (подчиненного).

13. Философское невраждебное чувство юмора.

Изучая эту проблему, я пришел к выводу, что лучше иронизировать и подшучивать над собой, чем над другими. При изложении методики психосмехотерапии, я остановлюсь на этом подробнее.

14. Самоактуализирующееся творчество.

Каждый заверченный этап является ступенькой к следующему шагу.

15. Сопротивление аккультурации, трансцендирование любой части культуры.

Свойство, связанное с автономией, независимостью от среды и культуры, постоянной свежестью оценки и др. Самоактуализирующиеся люди не свободны от недостатков в глазах других. Работа может вытеснять другие потребности и чувства, независимость может вызвать шок у конформных знакомых, а приверженность своим целям и принципам делает их в глазах близких то жестокими людьми, то чудаками.

Маслоу писал: «Нет совершенных людей! И самоактуализирующиеся люди <...> могут испытывать досаду, раздражение, быть вздорными, эгоцентричными, злыми и переживать депрессию. Чтобы избежать разочарования в человеческой природе, мы должны сначала отказаться от иллюзий относительно нее».

Маслоу описывает восемь моментов самоактуализации.

1. Полное живое беззаветное переживание с полной концентрацией и полным впитыванием. Обычно мы мало осознаем, что происходит в нас и вокруг нас. Примером этому может служить противоречивость свидетельских показаний. Но у нас бывают моменты повышенного осознания и интенсивного интереса, и эти моменты можно назвать самоактуализацией.

2. При каждом выборе решать в пользу роста. Выбирать безопасное — значит оставаться при известном и знакомом, но рисковать стать устаревшим и смешным. Выбирать рост — значит открывать себя новому неожиданному опыту, но рисковать остаться в неизвестном.

3. Становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности. Научение сонастраиваться со своей собственной внутренней природой. Это значит решить для себя, нравится ли тебе самому определенные пища или фильм, независимо от мнений и точек зрения других.

4. Честность и принятие ответственности на себя — моменты самоактуализации. Маслоу рекомендует искать ответы внутри себя, не стараться хорошо выглядеть или удовлетворять своими ответами других.

5. Научиться верить своим инстинктам и суждениям и действовать в соответствии с ними, а не полагаться на то, что принято в обществе. Тогда человек сможет сделать правильный выбор профессии, спутника жизни, режима питания, вида искусства и пр.

6. Постоянное развитие своих способностей, использование их, чтобы хорошо делать то, что мы хотим делать. Большой талант — это не то же самое, что самоактуализация. Многие одаренные люди не смогли реализовать свои способности, другие же даже со средним талантом достигли многого. Самоактуализация — это процесс, не имеющий конца, это способ проживания, работы и отношения с миром, а не единичные достижения.

7. Переходные моменты в самоактуализации — «пик переживания». В такие моменты мы думаем, действуем и чувствуем более ясно и точно. Мы больше любим и в большей степени принимаем других, более свободны от внутреннего конфликта и тревожности, более конструктивно способны использовать нашу энергию. «Пик переживания» напоминают инсайт — завершение гештальта. Этот термин больше используется в психоаналитических школах.

Жизнь довольно часто скучна. «Пик-переживания» — это те моменты, когда мы становимся глубоко вовлеченными, взволнованными миром и связанными с ним. По Маслоу, высшие пики характеризуются «чувством открывающихся безграничных горизонтов, ощущением себя одновременно и более могущественным, и более беспомощным, чем когда-либо ранее, чувством экстаза, восторга, трепета, потерей ощущения пространства и времени». Хорошо, когда личность достигает «плато-переживания», которое представляет собой фундаментальное изменение отношения к миру, обуславливающее новые точки зрения, оценки и усиленное осознание мира

8. Дальнейший шаг в самоактуализации — это обнаружение «защит» и разрушение их. Здесь термин «защита» имеет то же содержание, что и в психоаналитических школах (рационализация, проекция) идентификация, вытеснение и пр.)

Маслоу определяет невроз и психологическую неприспособленность как болезни, связанные с неудовлетворением фундаментальных потребностей (в еде, сне и т. д.).

Маслоу перечисляет следующие фундаментальные потребности:

1. Физиологические потребности. Это потребность в пище, сне, сексе и т.п

2. Потребность в безопасности Для удовлетворения этой потребности человек соблюдает определенный режим дня, приобретает квартиру, одежду и т.п.

3. Потребность в любви и принадлежности. Человек заводит семью, друзей.

4. Потребность в уважении. Человек делает карьеру, занимается наукой, участвует в политической и общественной жизни.

5. Потребность в самоактуализации. Это в иерархии потребностей самый высокий уровень. Человек реализует свои способности.

Высшие потребности имеют следующие признаки.

1. Высшие потребности более поздние.

2. Чем выше уровень потребности, тем менее она важна для выживания, тем дальше может быть отодвинута ее удовлетворение и тем легче от нее на время освободиться.

3. Жизнь на более высоком уровне потребностей означает более высокую биологическую эффективность, большую ее продолжительность, хороший сон, аппетит, меньше болезней и т.д.

4. Высшие потребности воспринимаются как менее насущные. «Мне не до высоких материй», — говорит человек, все усилия которого не позволяют добыть ему даже пропитание.

5. Удовлетворение высших потребностей чаще имеет своим результатом развитие личности, чаще приносит радость и счастье, обогащает внутренний мир.

Фактически полноценным человек становится только тогда, когда он удовлетворил свои потребности в самоактуализации. Особенно это хорошо видно на примере тех людей, которые удовлетворили потребности первых четырех уровней, но не смогли удовлетворить пятый. Тогда выясняется, что хорошее питание, шикарная квартира, благополучная семья и неплохая должность не приносят счастья. Вот тогда и развивается невроз. Кто-то сказал: «Если ангела не выпустить на волю, он становится дьяволом». Я знаю одного врача, которому следовало бы быть поэтом. Это неплохой врач, но поэтический дар рвется наружу, и он очень часто пишет стихи на злобу дня и всем, кто его попросит. Поэтом он не стал, но этот дар отвлекает его от медицинских занятий, что сдерживает его квалификационный рост и не позволяет ему занять более высокую должность.

«Способности настойчиво требуют употребления, и прекращают свое требование, когда их достаточно и полно употребляют». Рост теоретически возможен только потому, что вкус «высшего», лучше, чем вкус «низшего», и потому рано или поздно удовлетворение «низшего» становится скучным. Когда потребности не удовлетворяются, люди начинают жаловаться. И если люди жалуются — на то, что не могут удовлетворить свои потребности в самоусовершенствовании, справедливости, красоте, истине, то это высокий уровень жалоб, ибо он указывает, что дела идут неплохо. Хуже, когда они жалуются на то, что не могут прокормить семью.

Маслоу полагает, что жалобам конца не будет; можно лишь надеяться на повышение их уровня. Уровень жалоб служит показателем развития личности и просвещенности общества.

Маслоу указывает, что познание может быть дефицитным и бытийным. Дефицитное познание имеет место, когда не удовлетворены низшие потребности. Голодный человек замечает только пищу, нищий — только деньги. Бытийное познание позволяет воспринимать предметы и явления в совокупности их свойств. Восприятие становится более полным. Внешние объекты оцениваются сами по себе, а не в отношении к личным заботам.

Маслоу различает дефицитную любовь и бытийную. Дефицитная любовь — это любовь к другим потому, что они удовлетворяют какую-то потребность. Чем полнее удовлетворение, тем сильнее такая любовь. Бытийная любовь — это любовь к сущности другого. Такая любовь не стремится к обладанию. Дефицитная любовь выражается в срывании цветов, бытийная — в их выращивании. Бытийная любовь богаче и длительнее, чем дефицитная.

Я знаю — век уж мой измерен;
Но чтоб продлилась жизнь моя,
Я утром должен быть уверен,
Что с вами днем увижусь я ...

Так объясняется в любви Онегин. Конечно, это дефицитная любовь.

Поверьте, моего стыда
Вы не узнали никогда,
Когда б надежду я имела
Хоть редко, хоть в неделю раз
В деревне нашей видеть вас...

Татьяна, конечно же, испытывает бытийную любовь.

Маслоу можно считать создателем трансперсональной психологии. Он обнаружил наличие духовного измерения в самоактуализирующихся людях. «Несколькими веками раньше они воспринимались бы как люди, идущие Путиами Божиими, Божий люди». Трансперсональная психология эмпирически изучает медитацию, природу сознания и измененные состояния сознания.

Психологический рост Маслоу рассматривал как последовательное удовлетворение все более высоких потребностей. Пока доминируют низшие потребности, движение к самоактуализации не может начаться. Препятствия росту связаны с негативным влиянием прошлого опыта, дурными привычками, групповым и социальным давлением, внутренними защитами.

Маслоу не дал специальных психотерапевтических методик, а психотерапию рассматривал как способ удовлетворения высших потребностей и был вдохновителем едва ли не всех психологов гуманистического направления.

Карл Роджерс (1902- 1989) родился в религиозной семье. Он рано почувствовал себя одиноким и впоследствии был доволен, что в школьные годы не попал на консультацию к психиатру, так как тогда бы ему поставили диагноз шизофрении. Переходя из университета в университет, Роджерс в конце концов окончил Калумбийский университет, отказался от запланированной ранее карьеры священника и стал заниматься психотерапевтической работой, разрабатывая недирективный подход групповой психотерапии. В 1951 г. в книге «Терапия, центрированная на клиенте» он изложил свои основные теоретические положения. Роджерс считал, что основная фигура в терапии — пациент, а врач — только лишь пособник (facilitator). В это время он работал в Чикагском университете. В 1957 г. он перешел в Висконсинский университет, где преподавал психиатрию и психологию. Там он был в конфликте с администрацией университета, ибо резко возражал против репрессий в отношении студентов. В 1963 г. Роджерс ушел из университета и стал работать в Калифорнии. Его опыт психотерапевтической работы обобщен в монографии «Группы встреч», которая, к сожалению, еще не выходила у нас. Правда, имеется технический перевод.

Свою позицию невмешательства он подчеркивает цитатой из Лао Дзи:

Если я удерживаюсь от того, чтобы приставать к людям,
они сами заботятся о себе. Если я удерживаюсь от того, чтобы приказывать людям,
они правильно ведут себя. Если я ничего не навязываю людям,
они становятся сами собой.

К. Роджерс считал, что главное — то, что происходит внутри организма. И этот внутренний мир часто не соответствует внешнему. Главное — не реальность, а то, как человек воспринимает реальность. Обычно поле опыта ограничено тем, что мы обращаем внимание или на опасность, или на приятное вместо того, чтобы воспринимать все стимулы среды. Он выдвинул понятия конгруентности — неконгруентности. Конгруентность — это соответствие мира внутреннего миру внешнему. Тогда мои наблюдения совпадают с наблюдениями другого. Конгруентность — это соответствие чувств и их внешних проявлений.

Маленькие дети демонстрируют высокую конгруентность. Они выражают свои чувства сразу и всем существом. Поэтому они быстро переходят из одного эмоционального состояния в другое. Полное выражение чувств позволяет им быстро завершить ситуацию, и они не хранят в себе эмоциональные отходы предыдущего опыта. «Когда я голоден, тогда я ем; когда я устал, тогда я сижу; когда я хочу спать, я сплю» — эта дзен-буддистская формула лучше всего показывает, что такое конгруентность.

Наблюдая за детьми до пяти лет можно заметить, как постепенно формируется неконгруентность.

А вот пример.

Как-то я гулял со своими детьми четырех и девяти лет. К нам подошел сосед с авоськой, наполненной мандаринами. Старший сын стоял и с возжелением смотрел на мандарины, но молчал. Младший же спросил: «Дядя Ваня, а что у тебя в сетке?» (Можно подумать, что этого не было видно!) Далее диалог развивался следующим образом:

Дядя Ваня: Мандарины.

Сын: Дядя Ваня! А я люблю мандарины (вместо «Дай мандарины»).

Дядя баня дает ему несколько мандаринок. Сын их быстро съедает, не делясь со старшим братом, и опять обращается к дяде Ване: «Дядя Ваня, а я уже съел мандарины» (вместо «Дай еще»).

Позже он стал «воспитанным» и больше так себя не вел, но зато потерял остатки конгруентности.

И тогда...

Довольно часто люди говорят одно, думают другое, чувствуют третье, а делают четвертое. Им скучно в гостях, но они продолжают сидеть, улыбаются, когда грустно и едят при отсутствии аппетита. Неконгруентность определяется как неспособность не только воспринимать мир, но и точно выражать свой опыт. Неконгруентность может ощущаться как тревожность, напряжение, а иногда — как внутреннее замешательство. Постепенно расхождение между реальностью и тем, что переживается субъективно, столь значительно, что человек не может нормально жить.

Большинство симптомов при неврозах, по К.Роджерсу — это те или иные формы неконгруентности. Неконгруентный человек не может разобраться, что ему хочется, и не понимает, что от него требуют. Им все недовольны, но и он недоволен всеми. Он себя считает скромным, — его считают высокомерным. Он думает, что он расчетливый, — его считают трусливым. Он видит себя принципиальным, — его считают дураком.

Но каждый индивид стремится к конгруентности и, следовательно, к более эффективной жизни. Как семя стремится стать деревом, так и каждый человек хочет самоактуализироваться, т.е. развить свои способности.

Маслоу считал стремление к росту и самоактуализации слабым внутренним голосом, который легко заглушить. Роджерс же считает стремление к росту и самоактуализации единственным мотивом, который движет человеком. Необходимо только убрать искажающие и задерживающие рост препятствия — психологические защиты.

Препятствия, по К. Роджерсу, возникают в раннем детстве и являются нормой. Но так как дети конгруентны, то они не отличают своих действия от себя в целом. Если их хвалят за то или иное действие, они считают, что их принимают целиком, а если наказывают за проступок, то наказание воспринимается ими как неодобрение в целом. Любовь для детей настолько важна, что они, чтобы угодить другим, начинают действовать против собственных интересов и приходят к представлению о себе, как о предметах, созданных для того, чтобы удовлетворять потребности других. Эти представления не развиваются, если ребенок всегда чувствует себя. Трудно представить, чтобы такая ситуация когда-либо наблюдалась в практике. Вспомните традиционное замечание родителей: «Я тебя такого не люблю!» Но только в условиях полного принятия ребенок не испытывает побуждения оторгнуться от себя непривлекательные для родителей и воспитателей, но подлинные и, может быть, самые ценные части своей личности.

К. Роджерс приводит пример, когда в семье появляется второй ребенок. Первому приходится подавлять свои враждебные чувства к малышу, чтобы мама продолжала его любить. Он прячет свою «злую волю» и обнимает малыша так крепко, что тот плачет. Роджерс считает, что лучше найти таким чувствам какое-то более полезное выражение, чем отрицать их или вытеснять. Если этого не происходит, то ребенок взрослеет, а проблемы остаются. Задерживается рост. Чтобы поддерживать ложные представления о себе, приходится искажать свой опыт. Ошибок становится все больше. Ребенок попадает в порочный круг. Защит становится все больше.

Иногда защиты не срабатывают, и человек осознает разрыв между своим поведением и своими представлениями о себе. В результате — паника, хроническая тревожность, неврозы, а иногда и психозы.

В группах встреч Роджерса создается атмосфера принятия, и разрушение защит

освобождает энергию, которая используется для личностного роста.

Роль руководителя (пособника) — создать особый психологический климат, климат безопасности, в котором постепенно развивается свобода в выражении чувств и разрушаются защиты. Взаимное доверие вытекает из взаимной свободы выражать истинные чувства, позитивные и негативные. Каждый член группы идет к все большему восприятию своего собственного бытия — эмоционального, интеллектуального и физического как такового, включая и потенциальные возможности. В результате личность становится более устойчивой в работе, взаимоотношениях и т.п.

Развитие обратной связи приводит к тому, что человек начинает понимать, как он выглядит в глазах других. Появляется свобода отношений, и коммуникативность улучшается. Перед личностью возникают новые возможности, мысли и направления. Нововведения становятся, скорее, желанными, чем угрожающими. Навыки общения, полученные в группе, переносятся на отношения с близкими, подчиненными, начальниками.

Заслугой К. Роджерса является то, что он в деталях разработал групповой процесс. Этапы, описанные им, прослеживаются и в других методиках.

1. Ознакомление. Руководитель заявляет, что эта группа с необычайно большой свободой и что он не тот, кто берется дать прямые ответы на имеющиеся вопросы. Возникает период смущения, вежливых контактов, молчания. Все это ведет к тому, что люди в течение нескольких часов будут задавать себе примерно такие вопросы: кто будет нами руководить? кто нам будет говорить, что делать? кто отвечает за нас? какая цель группы?

2. Сопротивление. Участники группы пытаются скрыть свои чувства, иногда имеет место амбивалентное отношение.

3. Описание прошлых чувств. Постепенно люди начинают рассказывать о себе, и начинается дискуссия. Ее участники становятся все более откровенными.

4. Выражение негативных чувств. Первые чувства всегда негативные. Чаще всего это негативная реакция на руководителя за то, что он не хочет брать на себя ответственности за ведение группы. Выясняется, что сказать «Я тебя ненавижу» легче, чем сказать «Я тебя люблю».

5. Выражение и исследование личностно значимого материала. Этот этап связан с предыдущим. Так как гнев и негативные чувства не вызвали катастрофических последствий, люди начинают рассказывать о себе то, что никогда не рассказали бы даже близкому

другу.

6. Выражение непосредственных межличностных чувств. Появляется обратная связь. Это могут быть и положительные, и отрицательные чувства, но они создают климат доверия.

7. Развитие излечивающей способности группы. Постепенно становится очевидным терапевтическое влияние группы. Один старается помочь другому.

8. Самовосприятие и начало изменений. Больные начинают себя критиковать.

9. Разрушение «фасада» и психоаналитических защит. Не всегда это приводит к чувству радости, иногда развивается подавленность от осознания того, что неверно жил.

10. Конфронтация. По Роджерсу, это вариант обратной связи, когда друг о друге дают негативную информацию.

11. Помогающие взаимоотношения. Этот этап развивается при успешном завершении предыдущего. Человек становится восприимчивым к критике. Он начинает понимать, что это критика не против него, а за.

12. Выражение позитивных чувств и близости. Начинает меняться поведение в группе, наступает успокоение, иным становится даже тон голоса. Исключаются самокопание и садизм.

К. Роджерс неоднократно подчеркивал свою позицию невмешательства в работу

группы. «Мне группа напоминает организм, имеющий чувство собственного самоуправления. Подобно тому, как лейкоциты узнают бактерии и движутся к ним, так и группа узнает нездоровые элементы в процессе своего развития, фокусируется на них, очищается от них или элиминирует их и двигается по направлению к тому, чтобы стать здоровой группой. В этом я вижу мудрость организма. Я не ставлю целей для группы. Для меня также не имеет значения, как мой стиль поведения выглядит в глазах другой личности, хотя и знаю по опыту, что временами я выгляжу подозрительно для врача другого стиля».

Основной задачей руководителя К. Роджерс считает создание эмоционального климата в группе. «Я не думаю, что может что-то случиться, я думаю, что все будет хорошо. Я думаю, что мое спокойствие и отсутствие желания руководить имеет освобождающее влияние на других. Я слушаю, как могу, каждого индивида, который выражает себя, не имеет значения, поверхностно или глубоко. Для меня ценен индивид, который говорит, хотя бы потому, что говорит и тем самым заслуживает внимания.

Безусловно, он чего-то стоит, раз что-то выражает. Этим я придаю значительность личности.

Я сосредоточен на члене группы, который говорит. И меня интересуют не сами детали его ссоры с женой или его трудности на работе, или его несогласие с тем, что было сказано в группе, а то, какое это значение для него имеет сейчас, и то, какие чувства у него вызываются. Именно этим значениям и чувствам я хочу найти ответ. Я хочу сделать психологический климат безопасным для индивида. Я хочу, чтобы он почувствовал, что, если он рискнет сказать что-либо сугубо личное или абсурдное, будет, по крайней мере, один человек, который его уважает достаточно, чтобы выслушать его и прислушаться к такому состоянию, как достоверное выражение самого себя. Я знаю, что никто не может защитить его от боли нового инсайта или от боли честной обратной связи от других. Тем не менее мне бы хотелось, чтобы индивид чувствовал, что что бы ни случилось с ним и в нем, я буду с ним в момент радости и боли или в комбинации этих состояний в момент роста... Врач должен решать собственные проблемы в группе. Если этого не делать, то перестанешь слушать, что происходит в группе, или группа улавливает настроение врача и думает, что она в чем-то виновата».

К. Роджерс пытается предостеречь руководителя группы от ошибок.

1. Необходимо настороженно относиться к тем личностям, которые, эксплуатируя интерес публики к групповой терапии, надеются быстро приобрести популярность.

2. Руководитель менее эффективен, когда он толкает группу, манипулирует ею, пытаясь управлять ею в своих невысказанных целях.

3. Есть руководители, которые оценивают успех или неуспех группы по ее драматичности — он считает людей, которые плачут или раскрываются. Это ведет к ложной оценке.

4. Следует придерживаться одной — единственной линии в групповом процессе.

5. Нельзя быть руководителем, если собственные проблемы столь велики, что все время толкают его в центр группы. Ему надо быть не руководителем, а участником.

6. Не рекомендуется быть руководителем тому, кто часто дает интерпретацию мотивов или причин поведения членов группы. Если они неточны, то не помогут. Если точны, то приведут к ухудшению.

7. Руководитель не должен сдерживать свое эмоциональное состояние в группе. Ему не следует считать себя экспертом, который способен анализировать групповой процесс и реакции членов.

Роджерс в деталях рассматривает социальные отношения и в этом плане поднимает проблему одиночества, в которой выделяет два аспекта.

Одиночество как основная часть человеческого существования. Вы можете никогда не узнать обо мне, а я о вас. В этом плане обособленность есть основа для творческого самовыражения. Если человек боится такого одиночества, то это свидетельствует о его

духовной пустоте.

Одиночество, которое часто не осознается личностью, и которое проявляется тогда, когда она теряет что-то из своего «фасада».

Каждый человек знает, что его будут любить, если он будет вести себя определенным образом, а сам он как таковой никому не нужен. Поэтому он начинает формировать скорлупу внешнего поведения. Эта скорлупа может быть относительно тонкой, и он понимает, что роль, которую он сознательно играет, совсем отлична от его сущности. Но она может стать грубой, как броня, за которую он себя принимает, забывая свою внутреннюю суть. Человек боится быть самим собой перед самим собой. Он уверен, что никто не сможет принять спрятанную за броней защит его противоречивую сущность и полюбить его. Так вот, когда идет атака на эти защиты и разрушается броня, развивается глубокое чувство отчуждения от других (другие же эту броню не сняли) и делается дополнительная попытка укрепления брони. Об этом одиночестве индивид редко осведомлен.

Итак, одиночество существует на многих уровнях и бывает разной степени. Острее всего оно у индивида, который обнаруживает себя в состоянии самого себя и уверен в том, что не будет в таком состоянии принят миром.

В группе он открывает свое одиночество и излечивается от него.

В процессе терапии, как считает К. Роджерс, следует говорить не о терапевтическом эффекте, а о росте личности. Он предлагает опираться на стремление индивидуума к росту, здоровью и приспособлению. Лечение — освобождение клиента от защит для нормального роста и развития. Этот метод больше акцентов делает на эмоциональные аспекты ситуации, нежели на интеллектуальные и опирается больше на непосредственную ситуацию, чем на прошлое индивида. Роджерс всю свою жизнь занимался клинической практикой, но вместо традиционного «пациент» он использует слово «клиент». Клиент — это тот, кто нуждается в услуге и полагает, что сможет это сделать сам. Пациент — это тот, кто нуждается в помощи и обращается за ней к профессионалам. В представлении о клиенте содержится идея равенства, отсутствующая в представлении о пациенте. В этом отношении терапия Роджерса сродни бихевиоральной. Но при поведенческой терапии новые формы поведения выбираются врачом, а у Роджерса эти формы выбирает клиент. Его критиковали, но он к этой критике относился спокойно. Его методы как нельзя больше подходят демократически настроенным людям, для которых равенство является незыблемой основой существования, и гнет врача они переносят плохо.

Человек так или иначе идет к смерти. Болезнь — это короткий, прямой, энергоемкий и эмоционально неприятный путь, на котором то и дело падаешь в пропасти обострений, на тебя сваливаются глыбы огорчений. Здесь нет ни минуты покоя. Вся жизнь заполнена посещениями врачей, сдачей анализов и пребыванием в многочисленных стационарах; и все время слышишь дыхание смерти за своей спиной и чувствуешь ее запах, и в конце концов уходишь в небытие. И после тебя остается пухлая многотомная история болезни, которая, возможно, поможет кому-то из врачей защитить кандидатскую диссертацию, но, скорее, будет сожжена через 25 лет, когда истечет срок ее хранения. Путь самоактуализации — это длинная, обходная, энергоэкономичная и эмоционально приятная дорога. Здесь и плоды творческих успехов, и цветы радости и любви. На этой дороге гарантировано бессмертие. И хотя ты рано или поздно лишишься своего тела, дух твой останется в твоих трудах.

В этом свете идеи А. Маслоу и К. Роджерса заслуживают более пристального изучения и внедрения в психотерапевтическую практику. Они помогают личности самоактуализироваться и тем самым отвести энергию организма от болезненных образований. Они как бы обесточивают страдание, которое гибнет, лишаясь энергетической подпитки.

Идеи гуманистической психологии послужили мостиком для развития экзистенциального направления в психотерапии.

ЛЕКЦИЯ 8

Экзистенциальный анализ и логотерапия: В. Франкл

Это направление еще не канонизировано, а **Виктор Франкл (1905- 1992)** — наш современник. В 1985 г. он приезжал в Советский Союз. Он успешно прочитал в Московском университете две лекции, которые собрали большую аудиторию со всей страны. Его работы в доперестроечное время были нам почти неизвестны. Первая большая публикация «Человек в поисках смысла» с предисловием автора в нашей стране увидела свет в 1990 г. Хотя книга вышла достаточно большим тиражом (136 000), она быстро стала библиографической редкостью.

В официальных учебниках теория и практика экзистенциального анализа, кроме его марксистской критики, никак не освещалась. Однако идеи Франкла настолько свежи и актуальны для нашего периода развития, что я позволю себе дать более подробное освещение теории экзистенциального анализа и логотерапии, тем более, что в своей практической работе я широко использую эти идеи.

Но прежде всего о самом Франкле.

Родился он в Вене. Занимался и у Фрейда, и у Адлера. Но возглавляемые ими недавно возникшие направления оказались для Франкла слишком традиционными, и он стал выступать с возражениями и против Адлера, и против Фрейда. В 1927 г. он был исключен из адлеровского Общества индивидуальной психологии.

В 1930 г. Франкл получает степень доктора медицины. Он не успел эмигрировать из Германии. Один раз ему чудом удалось избежать ареста. Его спас офицер гестапо, которому он оказывал медицинскую помощь. В 1942 г. он попал в концентрационный лагерь, где находился до 1945 г. Но и там он проводил психотерапевтическую работу. Результаты ее обобщены в статье «Психолог в концентрационном лагере», которую трудно читать без слез. Невозможно не поражаться мужеству этого человека, который в невыносимых условиях, страдая сам, продолжал свое дело. И только такой человек мог написать, что *у личности всегда есть свобода выбора. Он отметил, что и в таких условиях одни становятся свиньями, а другие святыми. Франкла, конечно же, можно считать святым человеком.*

После войны он работает директором Венской неврологической поликлинической больницы, много пишет и разъезжает по свету. Он убедился, что проблема смысла жизни в обществе материального благополучия стала еще более острой, и «каждому времени требуется своя психотерапия». Для нашего времени наиболее подходящей можно считать логотерапию. Ведь у нас большое количество людей совершенно неожиданно и незаслуженно лишилось привычных условий существования. Познакомьтесь с работами Франкла. Меня, когда я читаю его работы, охватывает глубокое волнение, и те неприятности, которые я пережил и переживаю теперь, кажутся мне мелкими и ничтожными. Такими же взволнованными и одухотворенными становятся и мои слушатели, когда я излагаю идеи Франкла. Но, к сожалению, этот эффект длится недолго. Потом опять начинаешь увязать в мелочах быта и самокопаний. Приходится вновь и вновь возвращаться к В. Франклу.

Лечебный эффект логотерапии, примененной по показанию, потрясает не только выраженностью результата, но и скоростью его возникновения.

Франкл считал, что традиционная психотерапия только проявляет в сознании глубинные явления душевной жизни, а логотерапия стремится обратить внимание сознания к подлинным духовным сущностям и призвана привести человека к осознанию собственной ответственности. Именно последняя является основой человеческого существования.

Прежде всего Франкл поднимает вопрос о смысле жизни. В явном или неявном виде этот вопрос мучит каждого человека. Сомнения в смысле жизни нельзя рассматривать как проявления психической патологии; эти сомнения отражают истинные человеческие пере-

живания, они являются признаком человека в самом человеке. Ибо только человек задумывается о смысле своего существования, сомневаясь в нем.

Проблема смысла жизни временами может буквально завладеть всем человеком. Деятельность его невозможно представить в отрыве от исторического контекста. Особенно это справедливо в случае неврозов, когда человек искажает действительность, и его поведение определяется не прошлым или будущим, а только «вне-историческим» настоящим. Многие невротики говорят., что они предпочли бы жить вдали от борьбы за существование.

Конечно, можно временно взять «отпуск» от своих повседневных обязанностей и забыться, например в алкоголе. Но потом все равно жизнь предъявит свои права. Если человек забывает цель и увлекается средствами, у него возникает «невроз выходного дня» — ощущение пустоты собственной жизни. Жертвы данного невроза напиваются для того, чтобы спастись от ужаса этой пустоты.

Логотерапия и экзистенциальный анализ помогают человеку бороться с такими страданиями, которые вызваны философскими проблемами, поставленными самой жизнью. Но логотерапия дает опору и больным, в которой здоровый человек не так нуждается.

Духовные проблемы нельзя описывать как симптомы. Они являются не симптомами, а достоинством, выражающим уровень осмысленности, достигнутый пациентом, или тот уровень, которого он должен достичь. Особенно это относится к людям, потерявшим любимого человека, которому они посвятили свою жизнь. Эти люди утрачивают духовный стержень и вызывают особую жалость. Не имея его, человек оказывается не в состоянии в трудные периоды жизни противостоять ударам судьбы. Так, все долгожители придерживались спокойной и жизнеутверждающей позиции. Философская позиция должна проявиться рано или поздно. Если человек не сможет придумать доводы в пользу жизни, то рано или поздно у него возникают мысли о самоубийстве. Задайте себе вопрос о том, почему вы не думаете о самоубийстве, и вы найдете смысл своего существования.

Франкл считает, что есть какой-то сверхсмысл, и в этом он чем-то напоминает верующего в Бога. Он считает, что мы никогда не поймем сверхсмысла, как ветвь не поймет смысла дерева. Однако вера в сверхсмысл имеет огромное психотерапевтическое и психогигиеническое значение. Такая вера делает человека более жизнеспособным. Для такой веры нет ничего бессмысленного. Когда она имеется, человек понимает, что ни одна драма внутренней жизни не проходит впустую, даже если она проходит в тайне. **«Роман, прожитый каждым индивидом, остается более грандиозным произведением, чем любое из произведений, когда-либо написанных на бумаге.»** Прочтите еще раз эту фразу и проникнитесь той любовью к отдельно взятому человеку, которую испытывал В.Франкл! Тот человек, который верит в сверхсмысл, осознает, что содержание его жизни сохраняется и оберегается. Тогда получается, что прошедшее тоже вид бытия и, может быть, самый надежный. Это своего рода склад, из которого уже ничего не пропадет. Спасти возможность можно только путем ее реализации, ибо в прошлом реализованная возможность хранится навсегда и в безопасности.

Прежде всего Франкл описывает те явления и состояния, которые не могут быть смыслом жизни. К ним он относит **удовольствие, радость и счастье**. Удовольствие — это следствие результата наших стремлений, а радость всегда направлена на какой-то объект.

Стремление к счастью само по себе не может быть смыслом человеческого существования. Человек, который отчаянно рвется к счастью, самым своим рвением отрезает себе дорогу к нему. Как только я постигаю какую-нибудь ценность, тут же осознаю, что она существует сама по себе. Любой предмет привлекателен, пока ты не стал им обладать. Так, например, привлекательность сексуального партнера существует до тех пор, пока человек находится в состоянии сексуального возбуждения. После ослабления этого чувства начинает казаться, что партнер потерял привлекательность или даже

никогда ее не имел.

Франкл утверждает, что необходимо разьяснять больным богатство мира ценностей и помочь ему выработать гибкость и способность переключаться на другую ценностную группу, если к настоящей утратился интерес.

Надо показать пациенту, что положение человека, его профессия абсолютно ничего не значат. Решающим является то, как он работает, справляется со своим кругом обязанностей.

Обыкновенный человек, действительно справляющийся со своим кругом обязанностей и задачами, которые ставит перед ним его положение в обществе, несмотря на *«маленькую»* жизнь, более велик, чем *«великий»* государственный деятель, безнравственные решения которого могут нести большое зло.

Итак, ценности, которые реализуются в продуктивных творческих действиях, Франкл называет *«созидательными»*. Помимо созидательных существуют ценности, реализуемые в переживаниях. Это — *«ценности переживания»*. Они проявляются в благоговении перед произведениями искусства. Смысл данного момента не определяется действиями личности. Но и ради духовного экстаза стоит жить! Величие жизни определяется величию момента. Ведь высота горной гряды определяется не высотой долины, а величиной высочайшей вершины. Так и жизненные пики определяют осмысленность всей жизни. И единичное событие может задним числом наполнить смыслом все предшествующее. И если я на закате своей педагогической карьеры воспитаю одного гения, весь мой прошлый преподавательский труд приобретет глубокий смысл, даже если тогда, в прошлом, он казался нелепым.

Третья категория ценностей относится к факторам, ограничивающим жизнь человека. Это *«ценности отношения»*. Ибо действительно значимо отношение человека к своей судьбе, выпавшей на его долю. То, как он несет крест, то мужество, которое он проявляет в страданиях, достоинство, которое он высказывает, когда он приговорен и обречен, — все это является мерой того, насколько он состоялся как человек. Кстати, то, как ведет человек в болезни, также показывает, что он за человек.

Франкл приходит к выводу, что жизнь человека по сути своей *никогда не может быть бессмысленной*. И пока сознание не покинуло человека, он постоянно обязан реализовывать ценности до последнего момента своего существования. И пусть возможностей для этого у него немного, ценности отношения остаются для него всегда доступными.

Франкл привел такой пример.

Умирающий больной был парализован и лишен возможности действовать, но он читал и наслаждался музыкой. А когда ему и это стало недоступно, он утешал больных. В день своей смерти, о которой он узнал, подслушав разговор врачей, он попросил сестру сделать укол вечером, чтобы не беспокоить ее ночью.

Когда на одном из занятий в группе я привел этот пример, он произвел столь сильное впечатление на одного ипохондрика (назовем его П.), что вскоре у него наметилось существенное улучшение.

Вот его рассказ.

«После окончания института меня планировали оставить в аспирантуре. Но судьба сложилась так, что я был призван в армию на кадровую службу. Для меня это было источником тяжелейших переживаний, и я вскоре заболел. Кстати, мой первый сосед по комнате в общежитии попал в такой же переплет. Но он быстро сориентировался. Позднее он стал космонавтом. Я же через шесть лет службы после одной из «неприятностей» — перевод в нежелательный для меня гарнизон — заработал нарушение мозгового кровообращения. Мне не разрешалось подниматься с постели, и

когда одеяло падало на пол, меня укрывал сосед по палате, больной лейкозом. Не думаю, что он не знал о своем смертельном заболевании. Но он укрывал меня. Я жив, а он давно в могиле! Мне стыдно за себя!»

Я поддерживаю хорошие отношения с ним, теперь уже бывшим пациентом. Он доктор наук, написал пять монографий. У него много учеников и международная известность. От болезни не осталось и следа. К рассказу о его судьбе я буду еще возвращаться.

Но вернемся к идеям Франкла.

Франкл энергично выступает против эйтаназии и против самоубийства. Врач должен помогать больному реализовать его право на жизнь и стремление жить. Помогать надо и покушающимся на самоубийство. Если бы судьба действительно готовила человеку смерть, она всегда нашла бы способ довести дело до конца. Врач никогда не должен брать на себя роль судьбы. Кроме того, вывод о безысходности может оказаться субъективным. Самоубийца похож на шахматиста, который столкнулся с очень трудной задачей и просто смахивает фигуры с доски. А ведь таким способом задачи не решить. Необходимо научить пациентов благоговеть перед жизнью. И нам надо помочь пациенту наполнить жизнь смыслом. «Если у человека есть зачем, он вынесет любое как». Жизнь всегда более осмысленна, если она труднее дается. Ничто не помогает человеку преодолеть объективные трудности и переносить субъективные неприятности, если перед ним не стоит жизненно важная задача, особенно, если она представляется чем-то вроде миссии.

Франкл считает, что есть ценности ситуативные и вечные. Осуществить ситуативную ценность человек может единственный раз в жизни. Если эта возможность упущена, она теряется безвозвратно. Следует помнить, что существование человека является конкретным и субъективным. Вот почему логотерапия призывает людей в своей собственной жизни реализовывать эти неповторимые и уникальные возможности.

Вот почему я во время чтения лекций и при написании этой книги то и дело отхожу от академического стиля и советую не мучиться проблемой выбора. Вы читаете книгу, но вот вас пригласил на свидание любимый человек. Бросьте чтение, пойдите на свидание. Иначе эта ситуативную ценность будет упущена раз и навсегда. И у вас еще долго будет болеть голова из-за упущенной возможности. Не беспокойтесь, если встреча вас разочарует. Все равно вы уже одну задачу решили и больше с этим человеком встречаться не будете. И тогда вы сможете вернуться к книге и читать ее будете внимательно.

А теперь вновь вернемся к Франклу.

Цель логотерапии состоит в том, чтобы помочь человеку достичь максимальной сосредоточенности на жизненной задаче, стоящей перед ним. Затем надо показать ему, что жизнь каждого человека имеет свою неповторимую цель, к достижению которой ведет один путь. Больному необходимо помочь понять неповторимость и своеобразие его собственной жизни. Ведь его все время учили быть «как все» и, следовательно, осознанно или неосознанно уничтожали. Как человеку разобраться, каким он должен быть в отличие от того, каков он есть? На этот вопрос отвечает Гете: «Как нам познать себя? Размышляя — никогда, но только действуя! Старайтесь исполнять свой долг, и вскоре вы узнаете, кто вы. А что тогда является вашим долгом? Требования каждого дня!»

Невротик обычно стремится выполнить какую-либо одну задачу в ущерб остальным, что неправильно, ибо мы прошли бы мимо ситуативных ценностей вместо того, чтобы реализовать их. Вот и сейчас захотелось отвлечься от изложения идей Франкла, и рассказать о конкретных примерах их использования.

Может быть, это неправильно, и я получу упрек от коллег за такой характер изложения материала. Но так учебное пособие еще никто не писал. Может быть, и так неплохо. Кроме того конкретное использование идей сразу оживляет изложение. Ведь именно так, отвлекаясь от генеральной линии, я читал свои лекции, и слушателям они нравились. Так почему же сейчас они не понравятся?

Так вот, я хочу еще раз вернуться к П. и рассказать о некоторых деталях работы с ним. Я посоветовал ему не ставить жестких задач: стать заведующим кафедрой, профессором, а постараться посмотреть на вопрос шире и поставить задачу получить Нобелевскую премию. Такой подход сразу снимает многие ограничения. Для того, чтобы стать заведующим кафедрой, есть один путь. Для получения Нобелевской премии много путей. Перед больными мы всегда ставим задачу большую и реальную, т. е. формально выполнимую. Нельзя ставить задачи непосильные. К таким мы относим задачу перевоспитания другого человека, изменение обстоятельств. Мы предлагаем заняться собой. Когда задача реальная, то даже если ее не удастся выполнить, в процессе ее решения все-таки будут кое-какие положительные итоги.

Итак, он перестал думать о карьере и сосредоточился на конкретных задачах. Кстати, когда появилась большая цель, то прежние неприятности как-то измельчали. В более запущенных случаях мы предлагаем пациенту делать то, что ему хочется. Пусть это дело он потом бросит, но хоть какой-нибудь навык приобретет. Затем появится новое дело. И опять следует попытаться его выполнить, и опять приобретется какой-нибудь навык, и жизнь все время будет осмысленной. Я консультировал одного клиента, поставившего передо мной проблему перевоспитания младшего сына, который, обладая неплохими способностями, никак не мог определиться в жизни. Послушайте его рассказ.

«Ознакомясь с современными идеями, я проникся ими и решил не сдерживать желаний своего сына. К десяти годам он неплохо учился, но был весьма мнительным, одновременно непоседливым, и у него не было стойких интересов. Я решил не вмешиваться в его жизнь и способствовать выполнению его желаний. В течение года его успеваемость резко упала. Свободное время он проводил в основном на улице. Вскоре он превратился в двоечника. Его все ругали, кроме меня.

Естественно, когда ему стало совсем плохо, он обратился ко мне (ему поставили двойку по математике и оставили на осень. Такого удара он не ожидал). Я сказал, что он парень способный и сможет быстро усвоить математику. Только надо быстрее начать занятия. К моему удивлению, за две недели он освоил программу четвертого класса и еще за неделю полугодовую программу пятого класса.

Когда ему захотелось завести собаку, я тоже не препятствовал этому, но предложил ему вначале вырастить цыплят, чтобы понять, сможет ли он ухаживать за собакой. Неделью он с увлечением выращивал цыплят, но затем это ему надоело, и когда цыплята начали дохнуть, мы их передали соседям. Но вопрос приобретения собаки был закрыт. Навык ухода за цыплятами остался.

Когда ему захотелось приобрести велосипед, я попросил его вскопать сад. Свободных денег в семье не было, а в освободившееся время я смог бы заработать ему на велосипед. Сад он вскопал за один день, попросив о помощи своих друзей. Так он приобрел организаторские навыки.

Когда он решил стать телохранителем, я ему тоже не препятствовал. Два года он интенсивно и с увлечением занимался ушу. Когда он поступил в медицинский институт, то на первых курсах метался и пытался заниматься бизнесом. И я тоже ему не препятствовал. Вскоре он сам понял, что бизнес не для него. На пятом курсе он увлекся хирургией. И оказалось, что емугодились и навыки, приобретенные при выращивании цыплят, и хорошая физическая подготовка, и общительность, развившиеся в контактах с малознакомыми людьми, когда он пытался заниматься бизнесом. В настоящее время он стал неплохим хирургом».

С точки зрения логотерапии, «жизненной задачи вообще» не существует, как не существует лучшего хода в шахматах. Необходимо сделать не «самое лучшее», а «самое лучшее, на что ты способен в данной ситуации». Следует также довольствоваться постепенным приближением к цели.

О смысле смерти.

Смерть также имеет смысл.

О смысле смерти: бы мы были бессмертны, то могли бы спокойно откладывать свои дела на какое угодно время. К сожалению, многие люди, особенно невротики, ведут себя, как бессмертные боги, откладывая свои дела. Но перед лицом смерти мы обязаны использовать отведенное нам время максимально. Только тогда жизнь приобретает смысл. В основе смысла человеческой жизни лежит принцип необратимости существования. Эту мысль и следует доводить до больного, чтобы он взял на себя ответственность за свою жизнь.

В общем виде ведущий принцип экзистенциального анализа можно сформулировать следующим образом: к любой ситуации следует подходить так, как будто живешь во второй раз и в прошлой жизни уже сделал ошибку, подобную той, которую сейчас пытаешься совершить. Представьте себя в такой ситуации и вы немедленно осознаете всю глубину ответственности, которую несете в любой момент своей жизни.

Вначале жизнь представляет собой нетронутый «материал», но вот она разворачивается, и «материала» становится все меньше и меньше. Он превращается в «одежду». Это наши поступки, переживания, опыт. Все то, что мы накопили на жизненном пути. А если ничего этого нет, то «материал» пропал безвозвратно — ушел на тряпки.

Еще одну аналогию проводит Франкл. Человек похож на скульптора, который из камня ваяет свою жизнь. И поступать следует так, как поступает скульптор. Он старается уже в камне увидеть то, что из него можно сделать так, чтобы было меньше отходов. Кроме того, человек не знает, сколько времени ему отпущено. Торопиться не следует, но и простаивать не стоит. Неважно, если работа не завершена. Важно, какого она качества.

Жизнь имеет смысл, длинна она или коротка, воспроизводит себя или нет. Если бы жизнь бездетной женщины была абсолютно бессмысленной только потому, что у нее нет детей, это значило бы, что человечество живет для детей, и единственным смыслом жизни человека является воспроизведение себе подобных. Тогда получается, что каждое поколение передает проблему следующему, так и не разрешив ее.

Видеть в материнстве единственный смысл жизни женщины — значит бросать тень не только на жизнь женщин, не имеющих детей, но и на жизнь женщины-матери, низводя ее до уровня самки. Удовлетворение сексуальных потребностей и биологическое воспроизводство — это два не самых важных аспекта брака. Франкл считает более важным «духовный фактор» — то, что мы называем любовью.

Франкл предупреждает нас, чтобы мы не стремились стать идеальными. Если бы все люди были идеальными, то каждого можно было бы заменить другим. Именно из нашего несовершенства вытекает незаменимость и невозпроизводимость каждого индивида, поскольку каждый из нас несовершенен на свой манер. Чем более специфичен человек, тем менее он похож на других, тем менее он соответствует норме.

Мы — стадные животные. С этим ничего поделать нельзя. Поэтому Франкл отмечает, что в каждом из нас есть чувство стадности. Но у человека имеются задачи, выходящие за пределы чувства стадности. Личности необходимо сообщество, ибо лишь в нем жизнь приобретает смысл. Но и сообщество не может обойтись без отдельных личностей. Франкл считает, что там, где не признается индивидуальность, нет сообщества, там — толпа, стадо. Толпа не терпит индивидуальности. Толпу он сравнивает с булыжной мостовой, а истинное сообщество с мозаичным рисунком. В булыжной мостовой один камень можно заменить другим; в мозаике каждый фрагмент незаменим. И если он выпадает, приходится перестраивать весь рисунок. Вот почему потеря личности для сообщества невозможна. Сообщество подчеркивает индивидуальность ее членов, толпа ее подавляет, ограничивая свободу личности ради *равенства* и подменяя *братство* стадным инстинктом.

Человек представляет собою нечто, завершенное в себе — его нельзя ни разделить,

ни сложить с другими предметами. Его нельзя вводить составляющим элементом ни в какую систему высшего порядка, ведь при этом он теряет особое качество — **чувство достоинства**. **Человек должен жить по формуле: быть — значит отличаться.** Существование человека как личности означает **абсолютную непохожесть** его на других.

Толпа как таковая не имеет сознания и ответственности. Скрываясь и растворяясь в толпе, человек утрачивает важнейшее из присущих ему качеств — ответственность. Бегство «в толпу» — это освобождение от бремени собственной ответственности. Как только кто-нибудь начинает вести себя как частица «высшего целого», он начинает получать истинное наслаждение от того, что удалось сбросить с себя бремя собственной ответственности. Эта тенденция к избеганию бремени ответственности оказывается мотивом для любых форм коллективизма. Истинное сообщество — это сообщество ответственных личностей; толпа же — это просто множество обезличенных существ.

Работы Франкла, как мы видим, проникнуты уважением к человеку, к личности.

Он указывал, что, когда дело доходит до оценки человеческих поступков, коллективизм приводит к нелепым заблуждениям. Вместо личной ответственности формируются конформность и уважение к социальным нормам. Индивид предстает как усредненный тип. Но человек не машина, и оценка по типу не проходит. Чем более стандартизирована машина, тем она лучше; но чем больше стандартизирована личность, тем больше она растворяется в своем классе, национальности или характерологическом типе. Чем больше она соответствует стандартному среднему, тем ниже она в нравственном отношении.

В нравственном плане идея коллективизма приводит к понятию коллективной вины: с людей спрашивают за то, за что они ответственности не несут. Тот, кто судит их, ответственности за приговор не несет.

Франкл считает, что у человека всегда есть возможность выбора, и он должен нести ответственность за свой выбор. Невротик сам себе не дает реализовывать собственные возможности, он сам себе мешает стать таким, каким он может быть. В результате он искажает свою жизнь. **Быть человеком — это значит не только не походить на других, но также уметь становиться непохожим на себя, т. е. уметь изменяться.**

Невротик, вспоминая свои неудачи, заключает, что у него неудачная судьба определяет все его будущие ошибки. На самом деле ошибки должны служить плодотворным материалом для формирования лучшего будущего; из собственных промахов следует извлекать уроки. Никогда не поздно учиться, но и никогда не рано: учиться всегда самое время, чему бы мы ни учились. Иначе мы можем уподобиться пьянице, которого убеждали бросить пить.

— *Теперь уже поздно, — отвечал он.*

— *Но ведь это никогда не поздно! — продолжали убеждать его.*

— *В таком случае я обязательно брошу, но как-нибудь потом.*

Интересны взгляды Франкла на судьбу. Судьба, как все свершившееся, должна всегда выступать стимулом к новым сознательным и ответственным действиям. Становясь прошедшим, наши реализованные возможности никогда не исчезнут бесследно. Действительность спасается от исчезновения, становясь прошлым. Момент превращается в вечность, если возможности, скрытые в нем, превращаются в реальность. Прошлое — великолепный склад, где сделанное хранится «навсегда». Тогда смерть не страшна

Но судьба может предстать человеку в трех формах: естественная предрасположенность, или природный дар: ситуация; взаимодействие предрасположенности и ситуации, которое формирует человеческую позицию, т.е. его отношение к чему-либо. Так вот, позицию, отношение как раз и можно изменить. Этим и занимается психотерапия. Психотерапевты должны действовать так, как будто судьба не

посягает на свободу действий. Ведь и биологическая судьба не раскрыла всех возможностей.

В инстинктах мое «Я» черпает энергию. Мои страсти это ветер, который дует, куда ему вздумается, а мое «Я» должно управлять парусами судьбы, чтобы плыть туда, куда мне надо. Хороший моряк может плыть и против ветра. А куда плыть? Вот для этого и нужен смысл жизни.

Изначальное слабоволие — это глупая выдумка. Слабовольным становится тот, у кого нет цели и кто не умеет принимать решений. Невротик каждый раз прогнозирует неудачу. Вот поэтому он ничего и не добивается. Он не хочет разрушать собственные ожидания. Нередко и у врачей существует терапевтический нигилизм. Франкл считает[^] что человек остается слабовольным до тех пор, пока он хочет оставаться слабовольным.

Поэтому и в депрессии незачем поддаваться психологической судьбе. Человек должен помнить, что солнце существует даже тогда, когда небо затянуто тучами. Нельзя оправдываться неправильным воспитанием, как это делают многие невротики. Последствия неправильного воспитания следует исправлять сознательными усилиями.

Франкл советует психотерапевтам руководствоваться следующими словами Гете: «Если мы принимаем людей такими, какие они есть, мы делаем их хуже. Если мы относимся к ним так, как будто они уже таковы какими им следует быть, мы помогаем им стать такими, какими они в состоянии стать». Вот почему к детям следует относиться так, как мы относимся к взрослым. Франкл рекомендует не придавать значения приступам болезни. Тогда от них легче оправиться. Хорош совет Ницше относиться к болезни, как к надоедливой собаке. Когда перестаешь на нее обращать внимание, она перестает кусаться.

И социологические законы не мешают проявляться свободе воли. Они просто определяют границы. В них всегда имеются области индивидуального пользования. Ценности переживания — восприятие природы, искусства — остаются в распоряжении индивида даже при полном одиночестве и являются принципиально личными. Ценности переживания могут опираться на широкие сообщества (дружба, солидарность и т.п.) и на более узкую основу (сексуальное партнерство).

О смысле страдания.

Жизнь бывает не только созиданием или наслаждением, но и страданием. Жизнь может наполниться благородным смыслом даже тогда, когда она неожиданно нарушается. На этом положении основан подход к психотерапии злокачественных новообразований. Врачу-онкологу, знавшему, что он болен раком щитовидной железы, я предложил провести на себе одно научное исследование. Его состояние значительно улучшилось. Очень показателен в этом отношении фильм «Мертв по прибытии». Один бизнесмен узнал, что его отравили, и он через две недели обязательно умрет. И вот он посвящает оставшиеся ему дни жизни разоблачению преступников.

Недостаток успеха никогда не означает утрату смысла жизни. Вспомните периоды собственной влюбленности без взаимности! Решитесь ли вы выбросить из жизни периоды несчастной любви со всеми их сомнениями и страданиями? Полнота страданий никогда не кажется нам недостатком осмысленности.

Напротив, человек растет и мужает, страдая; его несчастная любовь приносит ему больше пользы, чем могло бы дать множество любовных побед. Преувеличивая значимость приятных и неприятных переживаний, люди вырабатывают в себе ничем не оправданную склонность жаловаться на судьбу. Мы посланы в этот мир не для наслаждений. Удовольствие не в состоянии придать нам смысл жизни. А если так, то отсутствие удовольствия не умаляет смысла жизни. Для оценки мелодии неважно, мажорная она или минорная.

Страдание не лишено смысла, ибо страдая, мы внутренне как бы отодвигаемся от того, что вызвало наши страдания. Страдая, мы все время остаемся между тем, что есть в действительности, и тем, что должно быть. В страдании сам факт отчаяния снимает вину с человека. Страдание вызывает плодотворное, кардинально преобразующее духовное

напряжение, которое на эмоциональном уровне помогает человеку осознать то, чему следует быть.

В страданиях человека открывается глубокая мудрость, которая выше всякого рассудка. Для внутренней жизни скорбь и раскаяние полны глубокого смысла. Потерянная возлюбленная продолжает жить в нашей душе благодаря скорби о ней, раскаяние позволяет виновному вновь поднять голову, как бы очистившись от вины.

Скука тоже имеет смысл. Она как бы напоминает нам, что мы бездействуем. Но деятельность существует не для того, чтобы спастись от скуки. Скорее, скука существует для того, чтобы напоминать нам о том, что мы бежали от бездействия и должным образом поняли смысл нашей жизни.

И смысл тревоги — это тоже напоминание. Смысл страдания в том, что оно оберегает человека от апатии и духовного оцепенения. ***Пока мы способны к страданию, мы остаемся живыми духовно.*** Мы растем и мужаем в страданиях, они делают нас богаче и сильнее. Скорбь как бы возвращает прошлое в настоящее. Раскаяние и скорбь — оба эти чувства — служат для того, чтобы как бы «исправить» прошлое. Нельзя гасить несчастья наркотиками. Пытаясь забыться, человек заставляет себя «не замечать» случившегося, пытается убежать от него. Но притупление чувств не приводит к устранению сама го предмета переживаний. То, что оттеснено в область бессознательного, не вытесняется в действительности. Здоровые родственники умершего категорически отказываются принимать транквилизаторы и предпочитают круглосуточно рыдать над умершим.

Наркотизация — это духовная анестезия. Но духовная анестезия может привести к духовной смерти. Постоянно убивая наркотиками эмоционально значимые переживания, человек убивает свою внутреннюю жизнь. Страдание и горе являются частью человеческой жизни, как судьба или смерть. Ни одно из них нельзя вырвать из жизни, не нарушая ее смысла. ***Ибо лишь под ударами молота судьбы в горниле страданий выковывается личность, и жизнь приобретает свои форму и содержание.***

Франкл предупреждает, что человек не должен преждевременно сложить оружие, ибо легко принять ситуацию за судьбу и склонить голову перед мнимой участью. Лишь только тогда, когда он не имеет возможности реализовывать созидательные ценности, когда нет под рукой средств, чтобы воздействовать на судьбу, наступает время реализовывать ценности отношения, имеет смысл взвалить на себя крест. Ценности отношения могут быть полностью реализованы только тогда, когда доля, выпавшая человеку, оказывается на самом деле неизбежной. Это — благородное страдание. Но если человек ничего не сделал для того, чтобы избежать страдания, то его страдание нельзя назвать благородным, да и вообще нельзя назвать страданием.

Читая эти мысли Франкла, я вдруг понял, что так называемые любовные страдания наших молодых людей — это страдания, связанные с тем, что у них нет своего дела, что они не реализуют созидательных ценностей, что их жизнь бессмысленна, что вызвать сочувствие они не могут, что они нуждаются не в устройстве любовных дел, а в интересной работе. Легче работать со страдающим от неудачной любви, который увлечен своим делом. Мы предлагаем ему сосредоточиться на последнем, вырасти, перерасти своего партнера, который после этого станет неинтересным, и «любовь» пройдет.

Терпение оправдано только тогда, когда сама судьба ставит человека в условия, когда он вынужден терпеть, ибо ни изменить своего положения, ни избежать его он не в состоянии. Только оправданное терпение является нравственным достижением; только неизбежное страдание имеет нравственный смысл. Таким образом, круг оправданных страданий, по Франклу, весьма узок. В него входят неизлечимые заболевания при условии, что были предприняты все меры профилактики, заключение в концентрационный лагерь при авторитарных режимах, гибель близких людей и т.п.

«Жизнь — ничто, жизнь — это возможность сделать что-то». В этом принципе Гейбеля содержится ответ на вопрос о смысле жизни. Ибо существуют лишь две

возможности: работать вместе с судьбой, придавая ей формы, и таким образом реализовывать созидательные ценности или, если это невозможно и страдание неизбежно, страдать, реализуя ценности отношения.

Иногда целью экзистенциального анализа является научение человека страданию. Ведь есть ситуации, когда человек может выполнить свою задачу только путем истинных страданий, иначе он может оказаться недостойным мучений, выпавших на его долю.

В плане смысла страданий можно понять заключенную концентрационного лагеря, в прошлом избалованную женщину, которая сказала: «Я благодарю судьбу, что она обошлась со мной так сурово. Моя жизнь до лагеря была слишком легкой». Читая эти слова, я стал вспоминать свою жизнь. И вспомнились мне лишь те эпизоды, которые были хоть как-то связаны со страданиями: и как мы заблудились в горах, и какие усилия мы предприняли для того, чтобы выбраться оттуда, и неожиданные повороты карьеры, которые я воспринимал как несчастье, и мытарства, связанные с защитой диссертации. Хочу заметить, что воспоминания эти радостные, ибо мне удалось преодолеть препятствия, и я понимаю, что выгляжу привлекательнее именно благодаря этим страданиям. Один человек отличается от другого не столько достижениями, сколько страданиями. Ведь «остепененных» у нас много, а тех, кто искомой степени добился, пробиваясь сквозь тернии трех советов, гораздо меньше.

Вайцзекер заметил, что больной в чем-то превосходит врача. Врач, тонко чувствующий ситуацию, всегда будет испытывать чувство стыда, находясь у постели неизлечимого или умирающего больного. Ибо врач бессилен вырвать жертву из тисков смерти, а больной становится героем, смело встречающим свою судьбу; он не сдается, ибо принимает свою судьбу с тихим страданием. У врача же связаны руки, и он терпит поражение.

О смысле труда.

В чем смысл жизни? На этот вопрос отвечать мы должны не словами, а делами. А правильность ответа зависит от конкретной ситуации и конкретной личности. Для Франкла человек без смысла жизни напоминает скалолаза, который находится в плотном тумане и может поддаться панике и чувству отчаяния. Но как только он увидит вдали домик, у него сразу прибавятся силы.

Пока созидательные силы находятся на переднем плане жизненной задачи человека, он их использует в процессе работы. Невротики нередко заявляют, что они лучше смогли бы выполнить свою миссию, если бы выбрали другую профессию. Но это глубокое заблуждение. Если и существуют случаи, когда выбранная работа не приносит удовлетворения, то здесь виноват сам человек, а не работа. Работа сама по себе не делает человека нужным и незаменимым; она лишь дает ему возможность стать таковым. Важна не работа, которую человек выполняет, а то, как он ее выполняет. Все зависит от того, сколько личностных качеств вложит человек в свою работу.

Труды Франкла весьма актуальны и для ситуации в нашей стране, когда начинает формироваться класс богатых людей и над многими нависла угроза безработицы. Он отмечает, что некоторые финансовые магнаты настолько заняты добычей средств для жизни, что забывают саму жизнь.

Франкл описывает и невроз безработицы. Он замечает, что основным симптомом ее является не депрессия, а апатия. Она опасна тем, что безработный становится все более пассивным, все реже проявляет инициативу и оказывается не в состоянии ухватиться за руку помощи, которую ему могут протянуть.

Человек, не имеющий работы, переживает пустоту своего времени как пустоту своего сознания. Он чувствует себя ненужным. Безработица, таким образом, становится питательной средой для распространения неврозов. Когда человеческий дух работает вхолостую, это может привести к развитию устойчивого «воскресного невроза». Но нередко сам факт безработицы дает пищу для невротических переживаний. Тогда безработица для невротиков — находка, ибо теперь во всех жизненных неудачах они могут

обвинить именно ее. Безработица выступает в виде козла отпущения, на которого они могут свалить всю вину за неудавшуюся жизнь. «Ах, если бы у меня была работа, все было бы иначе, все было бы превосходно», — заявляют они. И считают, что теперь с них нечего спросить. И сами ничего от себя не требуют. Объяснять все происходящее результатом действия единственного фактора, да еще предопределенного судьбой, очень удобно. Тогда ничего не нужно делать, кроме того, как ждать.

Но не каждый безработный поддается неврозу безработицы. Некоторые безработные становятся добровольными помощниками в общественных организациях, посещают бесплатные образовательные курсы, публичные библиотеки и обсуждают с друзьями прочитанное. Они умеют сделать свою жизнь осмысленной. Франкл подчеркивает, что и в данной ситуации есть возможность выбора, и считает, что безработные нуждаются в психотерапевтической помощи, но занятия с ними глубинной психологией были бы просто смехотворными. Куда более подходящим здесь будет экзистенциальный анализ.

Способность и возможность трудиться сами по себе ничего не значат, ибо в труде можно стать простым орудием для добывания средств. Некоторые пытаются найти себя в наслаждениях. Но это тоже не выход. **«Где нет любви, ее заменяет работа; где нет работы, наркотиком становится любовь»**, — заметила писательница Алиса Литткенс.

Работа — это не вся жизнь. Но нередко невротик пытается уйти от жизни вообще, найти прибежище в работе. И тогда действительно скудость и пустота существования выступают на первый план, как только приостанавливается профессиональная деятельность.

Воскресенье в любом городе — самый грустный день недели. Именно в этот день проявляется скудость городской жизни. Люди, не имеющие цели в жизни, несутся по ней с такой быстротой, что не замечают ее бесцельности. В воскресенье, когда в бешеной гонке наступает суточная пауза, вся пустота их существования встает перед ними в полный рост.

И на что только они не идут, чтобы заполнить эту пустоту! Они мчатся на танцы — там громко играет музыка, и шум избавляет от необходимости разговаривать. И думать нет нужды.

Следующее убежище — искусство. Но если здорового искусство обогащает, то для невротика искусство — лишь возможность убежать от себя. Тогда для чтения выбираются детективы. И если желание узнать, чем кончится, захватывающее дух состояние тревожного ожидания доставляют невротiku удовольствие, то это удовольствие со знаком «минус».

Для тех, кто жаждет сильных ощущений, самым сильным ощущением является смерть — как в жизни, так и в искусстве. Какой-нибудь тупица, читая за едой газету, жаждет сообщений о несчастьях и о смерти. Но этого может оказаться мало. Тогда он начинает смотреть боевики. И напоминает наркомана, которому для получения наслаждения необходимо все время увеличивать дозу. Эти чужие смерти нужны ему для контраста; ему начинает казаться, что, если кто-то и должен умереть, то только не он. Франкл описывает еще одну форму бегства от жизни — чтение дешевых романов. Невротики при этом отождествляют себя с вымышленными героями.

Самая большая ошибка, которую мы можем совершить в жизни — **это почитать на лаврах**. Никогда не следует довольствоваться достигнутым. Жизнь не перестает задавать все новые и новые вопросы, не позволяя остановиться. Только постоянное одурманивание делает нас нечувствительными к уколам совести. Стоящего обходят; довольный собой потерян. Ни в творчестве, ни в переживаниях нельзя довольствоваться достигнутым. Каждый день, каждый час требуют от нас новых свершений.

О смысле любви

Франкл рассматривает любовь как область, где легко реализовать ценности переживания. Любовь он определяет как переживание другого человека во всем его своеобразии и неповторимости.

Таким образом, оказывается, что существует два способа утвердить своеобразие своей личности. Один способ — активный — путем реализации созидательных ценностей. Другой — пассивный. В этом случае человеку представляется, что на него свалится манна небесная. «Любовь нечаянно нагрянет», — как поется в известной песне. С точки зрения Франкла, это путь быть любимым. Без какого-то вклада, усилия и труда — по милости Божией — человек получает то, что возможно лишь при реализации его своеобразия и неповторимости.

В любви любимый человек воспринимается как единственное и неповторимое существо. Как человеческая личность он становится незаменимым для того, кто его любит. Человек, которого любят, «не может не быть» своеобразным и неповторимым, т. е. ценность личности его реализуется. Любовь не заслуживают, любовь это — просто милость.

А для того, кто любит, любовь накладывает чары на весь мир. Любовь значительно увеличивает полноту восприятия ценностей. Врата в мир ценностей как бы распахиваются. Для любящего весь мир озаряется сиянием тех ценностей, которые видит только тот, кто любит. Франкл считает, что любовь делает человека не слепым, а зрячим, способным видеть ценности.

Существует три слоя личности — физический, психический и духовный. Существует и три возможных способа отношений к личности. Самый примитивный подход относится к внешнему слою: это сексуальное отношение. Физические данные человека оказывают сексуальное возбуждение, обуславливающее сексуальное влечение к партнеру.

На ступеньку выше стоит эротическое отношение. Оно глубже сексуального. Эротика проникает уже в психическую сферу человека. Такое отношение рассматривается как сильное увлечение, ибо в данном случае мы увлечены и психическими достоинствами партнера — чертами темперамента и характера.

Но эротическое отношение не проникает в сердце другого человека. Это происходит на третьем уровне: на уровне самой любви. Любовь является конечной стадией эротического отношения, так как она проникает глубоко в личностную организацию партнера. Любовь — вступление во взаимоотношение с другим человеком как с духовным существом. Духовная близость партнеров представляется Франклу наивысшей достижимой формой партнерства. Тому, кто любит, уже больше недостаточно соответствующего физического или эмоционального состояния — его по-настоящему затрагивает только духовная близость с партнером. Любящий любит любимого самого: не «что-то такое», что имеет любимый, а то, чем он является сам. Взгляд того, кто любит, проникает сквозь физическое и психическое «одеяние» до самой сердцевины другого существа. Увлеченность мешает заглянуть в суть другого человека. Кто в этом сомневается, тому Франкл советует представить следующую ситуацию: любимая безвозвратно потеряна (умерла или уехала). Ему предлагают двойника. Сможет ли он переключить любовь на него?

При физическом, как и при эротическом влечении измены гарантированы. И только настоящая любовь является гарантом постоянства. Таким образом, любовь — это нечто большее, чем эмоциональное состояние; любовь — это действие, которое направлено на сущность другой личности. А эта сущность, в конечном счете, не зависит от существования. Вот почему любовь переживает смерть любимого человека; в этом смысле любовь сильнее смерти. Существование любимого человека может быть прекращено смертью, но сущность его не умирает.

Я убедился в правильности положений Франкла на практике. Психологический анализ показывает, что те, кому любовь недоступна и кто часто меняет сексуальных партнеров, всегда выбирают определенный тип. И имея дело со многими партнерами, практически имеют дело с одним человеком. Часто в памяти у них даже не остаются имена многочисленных «компаньонов по сексу». Я знал и таких людей, которые по мере духовного созревания проходили этапы беспорядочных половых связей на уровне

физического влечения и сильных увлечений на эротическом уровне. Но как только их посещала любовь, то они не только не изменяли, но и не думали об этом даже в условиях длительной разлуки. Верность не представляла в таких случаях какой-либо проблемы.

Франкл утверждает, что и в разлуке человек духовно поддерживает связь с любимым существом. Он приводит рассказ одного заключенного концентрационного лагеря, который говорил, что в трудные минуты его поддерживала мысль о любимой. Он вел с ней мысленные разговоры, хотя не знал, жива она или нет. Любовь так мало направлена на тело любимого, что она может легко перенести его смерть; она остается существовать в сердце того, кто любит.

В моей практике был случай, когда две сестры потеряли своих мужей, находясь в инволюционном возрасте. У старшей, у которой муж умер первым, была выраженная эмоциональная реакция. Предполагалась инволюционная депрессия, но через некоторое время она вышла замуж, и от скорби не осталось и следа. Когда умер муж у второй, то она после волнений, связанных с похоронами, продолжала оставаться работоспособной, никого не обременяла своим горем, но о замужестве и не помышляла, хотя предложения были. А вот ее слова: «Я не представляю, чтобы рядом со мной был еще какой-то мужчина». Какой-либо сексуальной или психической патологии у нее не было.

Тому, кто по-настоящему любит, смерть любимого существа кажется непостижимой, как непостижимой кажется ему и его собственная смерть. Когда исчезает тело, неверно говорить, что личность больше не существует, она просто не проявляется. Вот почему истинная любовь не зависит от присутствия человека. Любовь в такой степени независима от тела, что не нуждается в нем. Даже секс не является первичным, он только средство самовыражения. Любовь как таковая может существовать без него. Там, где сексуальность возможна, любовь будет желать ее и стремиться к ней; но там, где требуется отказ от нее, любовь не охладает и не умрет. Любовь использует тело. Вот почему физически зрелые любовники в итоге придут к сексуальной связи. Но последняя является лишь одной из форм выражения любви. И именно любовь придает сексу человеческое достоинство, а сексуальный акт для любящих является выражением духовного единства.

Для любви физическая внешность имеет небольшое значение. Действительные черты любимого и черты его характера приобретают эротическое значение благодаря самой любви. Именно любовь, как лучший косметолог, делает эти черты привлекательными. Вот почему Франкл призывает сдержанно относиться к косметике. Потому что даже недостатки являются существенной частью личности.

Некрасивый человек довольно часто мучительно добивается того, что так легко приходит к привлекательному. И совершенно зря он преувеличивает значение любви. В действительности она — это лишь один из способов наполнить жизнь содержанием, притом не самый лучший. Наша жизнь была бы бедна, если бы ее смысл зависел от любви. Человек, который не любит и которого не любят, может организовать свою жизнь так, что она будет наполнена глубоким смыслом. Но прежде чем отказаться от ценностей любви, нужно выяснить, действительно ли отсутствие любви — судьба, а не невротическое явление.

Франкл предупреждает, что не следует раньше времени смиряться с судьбой. Любая покорность судьбе имеет плохой побочный эффект — чувство злобы. Невротик, которому не удалось реализовать себя в мире созидательных ценностей, нередко кончает тем, что переоценивает значение любви и всю свою энергию направляет в эту область. Тогда невротическое напряжение после «счастья» в любви («все видят, какая это яркая и большая любовь») приводит к «несчастью». Изучая этот материал, я пришел к выводу, что настоящая любовь выглядит скромно и напоминает подернутый пеплом уголек, который может и согреть, и прожечь. А невротическая истерическая любовь напоминает ярко горящую солому, которая может только обжечь.

Франкл указывает, что нельзя пытаться силой открыть ту дверь, которая открывается сама и не поддается насильственному штурму. Проблемы любви нельзя решать, они

решаются сами. Но следует подготовить себя к любви. И если она свалится на тебя, нужно к этому времени быть сильным, чтобы эта ноша не казалась тяжестью и давала наслаждение.

Франкл пишет, что не следует и обесценивать любовь, как это делают иногда невротики, не добившиеся успеха в любви. Тогда они напоминают ту лису, которая, не дотянувшись до винограда, объявила, что он зеленый и кислый, и сами закрывают себе путь к счастью. Внутреннее чувство обиды в сочетании с покорностью судьбе приводит к тому же результату, что и протест, и бунт против судьбы. Обе реакции не позволяют человеку использовать свой шанс. Франкл советует после неудачи в любви на время отказаться от нее, а потом попытаться еще раз, если выпадет случай.

Он предупреждает об опасности переоценки значение красоты для эротической любви, так как при этом человек обесценивается как таковой. Есть что-то оскорбительное в этом, когда женщину характеризуют как красивую. Высокая оценка в низкой категории наталкивает на мысль о наличии низкой оценки в более высокой.

Франкл подчеркивает, что любой флирт игнорирует внутреннее содержание партнера. В нем люди избегают любви. Здесь предпочитается тип. Очень часто предпочитается тип хористки. Как и хористка в ревю, такая женщина в жизни легко может быть заменена другой. Это женщина, которую мужчина может «иметь»; поэтому у него нет необходимости ее любить. Она собственность без индивидуальных черт характера, без личной ценности. Любить можно только личность; безликий тип хористки нельзя любить. С ней не встанет вопрос о верности: неверность следует из самой безликости. Неверность в таких отношениях необходима. Там, где отсутствует счастье в любви, оно компенсируется количеством сексуального удовольствия.

Когда я давал этот материал на лекциях в молодежных аудиториях, на многих он производил большое впечатление. Одни приободрились, другие задумывались и нередко после этого круто меняли свой образ жизни.

Но вернемся к Франклу.

Выражение «я поимел эту женщину» полностью раскрывает сущность последней. То, что ты имеешь, можно обменять или купить. Такие отношения поверхностны и для женщины. С помощью косметики она сделает все для того, чтобы скрыть свои личностные качества, не беспокоить ими мужчину и дать ему то, что он ищет — предпочтительный тип. Такая женщина, или, скорее, современная городская кукла, полностью поглощена своей внешностью. Она хочет, чтобы ее «брали», но она не хочет, чтобы ее «брали» всерьез как человеческую личность во всем своем своеобразии и неповторимости. Она желает, чтобы ее принимали как представительницу пола, и поэтому она прежде всего заботится о теле, стараясь как можно больше соответствовать модному типу из мира кино или журналов, изменяя себе, своему «Я». И мужчины, и женщины ведут себя легкомысленно. Вместо того, чтобы искать друг в друге своеобразие, которое одно только и делает человека достойным любви, они довольствуются фикцией. Расплата не заставляет себя долго ждать.

В молодости я служил в военном гарнизоне, где был избыток молодых холостых мужчин и куда стремились попасть женщины с неустроенной личной судьбой. Но, продолжая вести себя в манере хористки, они ничего не могли изменить в своей жизни. Специальности они не приобретали, замуж их никто не брал. Многие из них пытались покончить жизнь самоубийством. Некоторых удавалось спасти, некоторых — нет.

Франкл подчеркивает, что в труде каждый человек проявляет свою неповторимость, а в любви он вбирает неповторимость и своеобразие партнера. Во взаимном отказе от любви собственная личность замыкается на самом себе. А импульс любви пробивается к такому слою существа, в котором каждый человек представляет собой не тип, а самого себя, обладающего всем достоинством своей неповторимости. Это достоинство есть

достоинство ангела. А ангелы не представляют вид. Скорее всего, существует один экземпляр. Любовь переживается как вечность. В тот момент, когда мы испытываем истинную любовь, мы ощущаем ее как длящуюся вечно.

Франкл предупреждает, что и в вопросах любви мы не застрахованы от ошибок. Например, человеку кажется, что любовь его заставила видеть, а на самом деле он ослеплен сильным увлечением. Но ведь никто не начинает с предположения, что он, может быть, ошибся. Поэтому невозможно, чтобы кто-то любил «пока», временно. Любовь не планируется на определенный срок. Но как только любовь умирает, человек перестает принимать достоинства своего объекта любви.

Очевидный вывод, к которому приходит Франкл, — простое увлечение является противопоказанием к браку, но это не значит, что любовь является показанием к браку. Брак — нечто большее, чем проблема личных переживаний. Это организация социальной жизни.

Франкл считает, что молодость должна научиться выбирать и одновременно научиться быть верной. Довольно часто перед молодым человеком стоит дилемма: бросить данную связь, чтобы испробовать как можно больше других связей, или же сохранить ее. Но лучше сформулировать вопрос иначе: желает ли он бросить связь, чтобы избежать ответственности, или цепляется за нее, боясь побыть в одиночестве несколько недель? При такой постановке вопроса решение найти легко.

Франкл считает, что любовь видит человека таким, каким его предполагал при создании Бог. В любви мы постигаем человека не только таким, каков он есть, но и таким, каким он может стать. Психотерапия должна стремиться видеть потенциальные ценности пациентов и помочь им их реализовать.

С точки зрения Франкла, такого понятия, как «неразделенная несчастная любовь», нет, ибо любовь неизбежно обогащает того, кто любит. В самом понятии заложено противоречие. Либо вы действительно любите и в таком случае чувствуете себя обогащенным, либо не любите по-настоящему и ищете в партнере качества, которые он имеет и которыми вы могли бы обладать. Конечно, ваши чувства могут остаться безответными, но тогда значит и вы не любите. Мы все должны помнить следующее: увлечение ослепляет нас, настоящая любовь дает возможность видеть. Любовь позволяет нам ощутить личность другого человека и тем самым приводит к расширению нашего внутреннего мира. Любовь помогает любимому стать таким, каким его видит любящий. Даже если человек чувствует себя крайне несчастным, он не только внутренне обогащается, но и приобретает более глубокое ощущение жизни. Такие переживания приводят к внутреннему росту и личностной зрелости. Если вы считаете, что вам не повезло в любви, прочитайте еще раз эти строки, а затем читайте дальше.

Да, неразделенная любовь может сопровождаться напряжением. Но невротик боится этого напряжения и избегает всего того, что может к нему привести. И после неудачи в любви стремится уйти от нее, чтобы опять не возникло напряжение. Поэтому выражение «неразделенная любовь», с точки зрения Франкла, — это смакование несчастья, вокруг которого почти мазохистическим образом вьются в порочном круге мысли человека. И он впадает в несчастье прошлого, чтобы избежать возможности счастья в будущем. Вместо того, чтобы продолжать поиски, он отказывается от них вообще. Такого человека надо перевоспитывать. Следует объяснить ему, что необходимо продолжать работать, реализуя ценности созидания, и не ставить преграды для любви, которая обязательно придет. Психотерапевтическое лечение неразделенной любви должно состоять в раскрытии этого стремления к бегству от счастья.

Разъясняя это положение больным, я привожу такой пример.

Вы — береза, и живете под столом, который не дал вам вырасти. Под столом хорошо чувствуют себя помидоры. Но помидор березе не пара. Поэтому ничего путного вы здесь не найдете. Выйдите из-под стола, встаньте в полный рост, осмотритесь и

увидите свою пару. Работайте!

Примыкает к проблеме неразделенной любви проблема ревности. По Франклу, тот, кто ревнует, низводит предмет своей любви до предмета потребления. В настоящей любви нет места ревности, ибо любимого нельзя сравнить ни с кем другим. Если я ревную — значит, я считаю, что меня не любят.

С ревнивцами я провожу обычно следующую беседу.

Я: Вы считаете, что вам жена изменяет?

Пациент: Да нет, я не вполне уверен!

Я: А какая разница? Раз вы считаете, что она способна на измену, то если сейчас не изменила, значит, изменит в следующий раз. Подумайте, какие основания у нее есть, чтобы вам изменять. Она или порочная женищина, или вы ей чего-то недодаете. Если она порочная женищина, то кто вы, раз с ней живете? Если она женищина порядочная, то не изводите ее и не оскорбляйте своими подозрениями, дайте ей то, что необходимо. А если вы чего-то недополучаете, скажите ей об этом. Если она любит и если она в состоянии выполнить вашу просьбу, она вам не откажет. Не кажется ли вам, что своими сомнениями вы ее предаете? На Востоке сомнение приравнивается к предательству и рекомендуется не иметь дело с человеком, который в вас сомневается.

Франкл разбирает и проблему ревности к прошлому. Людям, зараженным подобной ревностью, он советует быть скромнее и желать быть последним. Все, кто подвержен такой ревности, упускают из виду тот основной факт, что каждый человек несравним по своей сути. Сравнить себя с другим — значит проявлять несправедливость либо по отношению к себе, либо по отношению к другому.

Ревность, по мнению Франкла, глупость в любом случае, так как она проявляется слишком рано или слишком поздно. Она либо неоправданная, либо обоснованная. Если она и обоснованная, то все равно бессмысленная, ибо партнерства не существует. Ревность — опасная эмоция, ибо она порождает то, чего боится — исчезновения любви. Ревнивый человек, сомневаясь в своей способности удержать своего партнера, может действительно потерять его, толкнув в объятия другого. Верность — одна из задач любви; но это задача для того, кто любит, и никогда не должна быть требованием к партнеру, что может быть воспринято как вызов.

Франкл против фанатичной приверженности к правде в любовной жизни. В нашем обществе женщину за измену осуждают гораздо строже. Возможно, несправедливость такой морали только кажущаяся. Все мы стремимся к вечной жизни. Единственная возможность продлить свое физическое существование после смерти — это передать свои гены потомству. Изменяя своему партнеру, женщина как бы убивает его.

Франкл отрицательно относится к проституции. Человек, пользующийся услугами проститутки, заикливается на сексе, тогда как для любящего сексуальный акт — это физическое выражение любовного союза. Когда мужчина относится к сексу не как к выражению, а как к цели, он делит всех женщин на два класса — мадонн и шлюх. Кстати, и у нас многие матери советуют своим сыновьям «немного погулять», а потом жениться на «честной». Но когда мужчина заиклен на сексе, у него может развиваться импотенция по механизму невроза ожидания. Подумайте сами. В любви сексуальная неудача не имеет никакого значения. Да и сбои не очень замечаются и фиксируются любящим. А если люди встретились только для занятий сексом? Тогда неудача делает встречу бессмысленной.

И вообще человек должен желать быть достойным счастья, а не стремиться к нему, желать быть достойным любви, а не искать ее, делать свое дело, а не думать об успехе. Все это — побочные продукты правильно организованной осмысленной жизни.

Психосексуальное созревание идет постепенно. Первый шаг — это когда сексуальное побуждение требует разрядки. По мере созревания начинает проявляться

эротичность, и в сексуальности начинает все больше выражаться личность. Этот шаг логически ведет к моногамным отношениям. По-настоящему зрелый человек испытывает сексуальное влечение только тогда, когда любит; он будет рассматривать возможность сексуальных отношений только тогда, когда любит, только там, где секс является выражением любви. Моногамные отношения, по Франклу, являются кульминацией сексуального развития. Но Франкл не морализирует. Он говорит, что это идеал, и может быть только руководящим принципом. Как писал Гете, «он устанавливается подобно «яблочку» в мишени, в которое надо всегда целиться, даже если в него не всегда попадаешь». Редко кто способен на настоящую любовь, и так же редко кто достигает наивысшей духовной зрелости. Это предел нормы.

Франкл выделяет три типа сексуального невроза.

Первый тип — обиженный. Невроз развивается после разочарования в партнере (сбой на последнем этапе созревания), и молодой человек скатывается в секс, в угаре которого пытается забыть неудачный эротический опыт.

Второй тип — тип смирения. Человек никогда не достигал эротического отношения к партнеру. Он считает любовь иллюзией. Дон-Жуан принадлежит к данному классу. На неискушенные души он производит огромное впечатление. Они считают его эротическим героем. Но на самом деле он слабовольный трусливый человек. Он не осмеливается пережить опыт истинной любви.

Третий тип — бездеятельный — не достигает ничего даже в сексуальном плане. Он вообще избегает партнерства, остается один на один со своей сексуальностью и занимается онанизмом. Мастурбация не болезнь, а признак нарушения развития или извращенного отношения к любовной жизни. Ипохондрические мысли о тяжелых последствиях мастурбации необоснованы. Но «похмелье», которое наступает после мастурбации, связано с чувством вины, которое приходит всякий раз, когда человек стремится к пассивным сексуальным переживаниям.

Франкл считает, что большой вред принесли доктрины о вредности сексуального воздержания: они способствовали развитию сексуальной озабоченности. Сексуальности надо дать спокойно дозреть через эротизм до любви, иначе потом возникают трудности соединения секса, эротики и любви.

Бездеятельный тип лучше всего лечить введением пациента в смешанную компанию его возраста. Там он рано или поздно влюбится, т. е. найдет партнера в эротическом плане, и сексуальное расстройство его пройдет.

Аналогично лечится смиренный тип сексуального невроза. Это хорошо описано в романе Д.Лондона «Мартин Идеи». Главный герой имел много сексуальных связей, но как только его посетила любовь, грубая сексуальность моментально прошла.

Франкл в этом плане дает следующие рекомендации.

1. При определенной физической зрелости ни воздержание, ни половая связь не противопоказаны. Но следует попытаться наложить вето, когда молодые люди пытаются вступать в сексуальные отношения без любви. Молодым людям, которые созрели физиологически, но не созрели психосексуально, половая жизнь противопоказана.

2. Психотерапевт не должен в качестве лечения рекомендовать половую связь, ибо это снимает ответственность. Наоборот, этой ответственности он обязан научить. Молодой человек должен принимать решение на свой страх и риск. Самое большее, что может сказать психотерапевт, что в воздержании нет ничего страшного.

3. Психотерапевт должен заниматься не вопросами брака, а психологическими проблемами. Следует только подчеркнуть, что, когда сексуальность опережает эротизм, общее быстрое и легкое удовольствие поглощает все интересы, тормозит развитие личности. Но психотерапевт как учитель жизни должен завоевывать доверие молодежи. Необходимо верить молодому человеку. Эта вера будет ему поддержкой и поможет ему воспитывать веру в себя.

А.Эйнштейн как-то писал: «Человек, считающий свою жизнь бессмысленной, не только несчастлив, он вообще едва ли пригоден к жизни». У человека всегда имеется напряжение между тем, что «я есмь» и тем, «кем я должен стать», между реальностью и идеалом, между бытием и смыслом. Смысл всегда впереди бытия. Он направляет ход событий. Влечения нас толкают, а смысл тянет и дает направление. Он, как Божья слава, которая в виде облачка шла впереди израильтян, и вывела их из пустыни.

Апологетов Фрейда Франкл критикует за их попытки представить гениев как половых извращенцев и вспоминает замечание Фрейда, который заметил однажды, что иногда сигара может быть просто сигарой и ничем иным.

Смысл относителен, поскольку речь идет о конкретном человеке. Но Франкл предпочитает говорить не об относительности смысла, а о его уникальности. У каждого человека свой смысл. И врач должен не навязать больному смысл, а помочь найти его. Жизнь каждого человека уникальна. Точно и сжато это сказано в словах еврейского мудреца Гиллеля, жившего две тысячи лет назад: «Если я не сделаю это — то кто сделает? И если я не сделаю это прямо сейчас — то когда же мне это сделать? Если я сделаю это для самого себя — то кто я?» Человеческое сердце не находит себе покоя и не найдет, пока не найдет смысла и цели жизни.

Неврозы, которые развиваются из-за отсутствия смысла жизни и являются как бы их заменой, Франкл предлагает лечить поисками смысла жизни, занимается логотерапия.

Обладание ценностями облегчает человеку принятие решений в типичных ситуациях. А когда он осуществляет ценности, принятые в обществе, он вообще избавлен от принятия решений. И, по выражению Ницше, как верблюд, несет эти ценности. Но ему приходится расплачиваться за это бездумие, ибо ценности общества могут войти в противоречие с уникальными ценностями, которые возникают в процессе переживания ситуации. Та ценность, которая переживается, всегда считается рангом выше и осуществляется в ущерб остальным. Смысл обнаруживается, а не придумывается. У каждой ситуации есть только один смысл — ее истинный смысл, и он может не совпадать с общественными идеалами. Так что от принятия решений не уйти. Лучше научиться их принимать. Франкл указывает: «Я не могу сказать, правильный мой ответ на вопрос или неправильный. Я просто должен приложить все силы, чтобы найти правильный ответ, истинный смысл вопроса, который мне задан». Смысл — это, скорее, нечто, что нужно найти. Франкл предлагает искать смысл с помощью совести, а так как совесть интуитивна, то она обладает творческими возможностями. Уникальный смысл сегодня — универсальный смысл завтра. «Не убий» вначале было творчеством уникальной совести каннибала. Сейчас это универсальный смысл.

Франкл замечает, что традиции рушатся, происходит падение универсальных ценностей, а новые не создаются. Поэтому все большее количество людей охватывается экзистенциальным вакуумом. Сейчас задача образования — развить способность принимать независимые решения. Когда начинают терять значимость десять заповедей, человек должен научиться прислушиваться к десяти тысячам заповедей, заключающихся в уникальных ситуациях, из которых состоит его жизнь. И в этом он может положиться только на себя. Надо полагаться на свой разум и на свою совесть. Но разум не всеведущ, и совесть может ошибаться. И если нет возможности рассчитать, то лучше положиться на свою совесть. «Если не знаешь, как поступить, поступи благородно».

Мы можем ошибаться, но возможность ошибки не избавляет нас от принятия решений. Возможно, моя совесть ошибается. При этом я допускаю, что, возможно, совесть другого человека права. Это влечет за собой смирение, скромность и терпимость к другому мнению. Быть терпимым — не значит присоединяться к верованиям другого, но это значит позволить другому верить в свою собственную совесть и подчиняться ей.

Следовательно, психотерапевт должен не навязывать пациенту ценностей, а направить его к его собственной совести. И только при угрозе суицида он может нарушить нейтралитет. Ибо суицид — это всегда ошибочное решение совести. Никакой

логотерапевт не может сказать, что у него есть готовые решения. Смысл необходимо найти, он не может быть дан. Пациент должен найти его сам, и найти спонтанно. Мы только убеждаем больного, что смысл есть. И мы должны научить его, как найти этот смысл, и помочь в этих поисках.

Логотерапевт — не моралист и не интеллектуал. Он только проводит анализ переживаний простого человека, а это всегда возможно. Кто не может найти смысл в любви или творчестве, тот может найти его в страдании. Тогда и тяжелое положение можно превратить в триумф или героизм.

ЛЕКЦИЯ 9

Групповая психотерапия: Д. Л. Морено

Джекоб Лей Морено (1892—1974) родился в Бухаресте, окончил Венский университет, где получил два образования — философа и врача. В период учебы им был разработан проект организации групп самопомощи и взаимопомощи для одиноких проституток Вены, который, как считал сам Морено, положил начало движению групповой психотерапии. Он отметил, что групповые занятия выявили четыре? основных элемента, которые затем стали краеугольным камнем групповой психотерапии: автономность группы, наличие определенной групповой структуры, проблема коллективности и проблема анонимности. В 1916 г. Морено стал работать над вторым проектом организации групп самопомощи для итальянских крестьян, которые вынуждены были поменять место жительства. Им надо было адаптироваться в новых условиях. Полученные при этом данные послужили основой для разработки методики групповой социометрии, которая стала фундаментом его системы психодрамы и групповой психотерапии.

В 1925 г. Морено переехал в США. В Нью-Йорке в Плимутском институте он работал с детьми, используя психодраматический подход. Кроме того, он проводил обследование заключенных государственной тюрьмы Нью-Йорка и детей-правонарушителей, обучавшихся в подготовительной школе. Результатом исследований по групповым взаимодействиям явилось построение социогаммы. В 1929 г. Морено приступил к осуществлению программы «открытой» психодрамы в любительской труппе Карнеги-холла. В 1934 г. вышла в свет его монография «Применение группового метода для классификации», в которой он определил содержание терминов «групповая терапия» и «групповая психотерапия», подробно описав специфический комплекс операций. Так было привлечено внимание Американской психотерапевтической ассоциации к групповой психотерапии.

Большое влияние на формирование мировоззрения Морено оказали идеи Фрейда. Морено был в гуще научной и общественной жизни, был знаком с работами К.Маркса и Ф.Энгельса и критиковал их, чем можно объяснить тот факт, что в нашей стране в годы застоя о нем даже не упоминали. Так, в фундаментальной книге М. Г. Ярошевского «История психологии» издания 1985 г. о нем не сказано ни одного слова. Между тем, его можно считать создателем современной социальной психологии и групповой психотерапии.

Еще Салливен указывал, что развитие личности обусловлено сетями межличностных отношений. Морено попытался создать процедуры для описания и измерения этих сетей и вместе со своими коллегами разработал социометрические методы. Он указывал, что как судьба организма зависит не столько от формы тела (анатомии), сколько от состояния клеток (гистологии), так и в обществе судьба людей зависит не от социального устройства, а от того, в какой реальной группе живет человек. Он призывал изучать «гистологию» человеческого общества — структуру и функцию малых групп.

Первые исследования Морено проводил в детских садах. Ребятам разрешалось садиться в столовой за те столики, которые они сами выбирали. Все передвижения фиксировались на киноплёнку. Киноаппарат был подвешен к потолку. Оказалось, что

возле одного ребенка (лидера) собиралось большое количество детей, другой же оставался в одиночестве. Так, формировались «звезды» (первичные неформальные "Группы") -и выявлялись отверженные.

Морено был первым, кто провел эмпирическое исследование межличностных отношений. Его методика сравнительно проста. Каждого человека опрашивают о каждом другом в группе. При этом задаются вопросы о предпочитаемых и нелюбимых и устанавливается некий показатель интенсивности чувства. Полученная информация переносится на диаграмму.

Между участниками группы могут возникнуть взаимное притяжение и взаимное отталкивание; возможно, что человек привлекателен и неприятен для одних и безразличен для других; возможно также взаимное безразличие. Диады (группки из двух человек) возникают всякий раз, когда существует обоюдный выбор. Триады (группки из трех человек) могут возникнуть, когда все три человека нравятся друг другу, или когда один привлекает двух других, которые не особенно интересуются друг другом, или когда два человека зависят от третьего, который эксплуатирует их.

Устанавливая взаимоотношения каждого участника с каждым другим, Морено оказывался в состоянии характеризовать группу в целом. Он указывал, что в каждой первичной группе существует превалирующая эмоциональная атмосфера, от которой часто зависит самочувствие человека и его поступки. В группе может быть атмосфера сочувствия и ненависти, она может быть мрачной, серьезной и т.д. в зависимости от сложившихся межличностных отношений. Действия, которые согласуются с превалирующим настроением, облегчаются, а те, которые не согласуются, сдерживаются. Сети межличностных отношений являются агентами социального контроля.

Сейчас понятие «психологический климат» уже вошло в повседневный обиход. Групповой процесс, групповая динамика, диагностика группы и многие другие понятия связаны с именем Морено. Опытные руководители без социометрии не формируют временные трудовые коллективы, не пытаются разобраться, что происходит в группах. Периодически повторяемые исследования позволяют судить о развитии группы: превращается ли вновь создаваемая группа в коллектив, где «один за всех и все за одного» или становится корпорацией, где члены ее напоминают пауков в банке.

К основным понятиям психодрамы следует отнести следующие: «ролевая игра», «спонтанность», «теле», «катарсис», «инсайт».

Ролевая игра — прием, который состоит в исполнении какой-либо роли в любительском представлении. Но здесь не должно быть ничего заранее подготовленного. В психодраме используется естественная способность людей к игре. При этом создаются такие условия, при которых индивидуумы, играя роли, могут творчески работать над личностными проблемами и конфликтами.

Морено указывал, что в психодраме актерство является помехой, ибо тогда исчезает спонтанность. К сожалению, вся беда в том, что в жизни люди улыбаются, когда хочется плакать,жимают дружески руку человеку, которого хотели бы убить. В психодраме члену группы разрешается играть любую роль: злодея, оболстителя, хищного животного и пр. При этом поощряется выражение истинных чувств. На этих занятиях один из участников психодрамы, играя роль медведя, с удовольствием «загрыз» героиню придуманной сказки, отреагировав свое негативное отношение к теще. Ему стало легче.

Спонтанность и родственное ему понятие «творчество» — ядро теории действия и личности Морено. В психодраме нет специально написанных сценариев и ролей. Члены группы могут следовать по любому, пусть даже и не изведанному ими пути. Спонтанность, таким образом, является противоядием возрастающей ригидности социально-ролевого поведения. Благодаря спонтанности, члены групп расширяют свой ролевой репертуар и по мере разыгрывания представления находят решение своих личностных проблем. Благодаря спонтанности, им удается изменить привычные поведенческие стереотипы, освободиться от тревоги, активизировать свой творческий

потенциал. С точки зрения Морено, выжить смогут только творческие личности.

Спонтанность — это ключ, который открывает дверь понимания, что такое творчество. «Творчество — это спящая красавица, которая для того, чтобы проснуться, нуждается в катализаторе. Таким хитрым катализатором творчества является спонтанность», — писал Морено. Другими словами, идеи возникают во время спонтанного действия, а если повезет, они могут привести к творческому акту.

Конечным продуктом творческого процесса являются «культурные консервы» (L.Bischof, 1973) — язык, литература, искусство и пр. Они связывают людей с прошлым и помогают решать новые проблемы. Поэтому спонтанность не исключает привычных действий. В спонтанности есть две переменные: *адекватный ответ и новизна*. Таким образом, поведение, с одной стороны, должно быть новым, с другой стороны, адекватным данной ситуации. Понятно, почему творческие люди часто не могут добиться признания своего творчества. Их поведение бывает новым, но, к сожалению, неадекватным ситуации, и их отвергают. Человек, который не знает социальных норм и ведет себя спонтанно, может показаться психически ненормальным. Тогда отвергаются не только его идеи, но и он сам. Поэтому люди боятся непосредственного и эмоционального общения так же, как дикари боялись огня до тех пор, пока не научились добывать его. Психодрама и обучает человека спонтанному поведению.

Спонтанность сближает психодраму с другими групповыми подходами, делающими упор на принцип «здесь и теперь». Проблемы не обсуждаются, а переживаются в реальном действии в настоящий момент. В психодраматическом действии нет прошлого и будущего, есть только настоящее.

Теле — это позитивные и негативные чувства, возникающие у людей в процессе психодраматического действия. Теле — это вчувствование людей друг в друга, это взаимосвязь всех эмоциональных проявлений переноса, контрпереноса и эмпатии.

Катарсис — это эмоциональное потрясение и внутреннее очищение не только для зрителей, но и для самого актера, «который разыгрывает драму и одновременно освобождает себя от нее (J.Морено, 1974). Различие между зрителями традиционного театра и зрителями Психодрамы можно сравнить с различием между человеком, который смотрит фильм об извержении вулкана, и человеком, который непосредственно наблюдает у подножия вулкана за его извержением (J.Морено, 1974).

Инсайт — это конечный результат психодраматического процесса, который приводит к немедленному решению или новому пониманию имеющейся проблемы (I.Greenberg, 1974). Инсайт может возникать во время психодраматического действия, во время обсуждения, а иногда уже дома. Как выражаются больные, «вдруг пробивает».

Основные роли в психодраме — это режиссер, протагонист, «вспомогательное Я» и аудитория. Психодрама начинается с разминки, затем наступает фаза действия, во время которого протагонист организует представление, и заканчивается психодрама фазой обсуждения.

Режиссер, будучи продюсером, терапевтом и аналитиком, управляет групповым занятием и помогает членам группы их мысли перевести на язык драматического действия. В роли терапевта он пытается помочь пациентам изменить неудачные шаблоны поведения, не вмешиваясь в групповой процесс. В роли аналитика он интерпретирует и комментирует поведение участников.

Протагонист — это член группы, который является конкретным субъектом психодраматического действия. Он «изображает» события из конкретной жизни.

Участник, задействованный в работе с протагонистом, выполняет роль «*вспомогательного Я*», которое олицетворяет всех значимых других в жизни протагониста.

Аудитория состоит из тех членов группы, которые не играют ролей в данном действии. В заключительной стадии они демонстрируют свое отношение к происшедшему и раскрывают свои собственные конфликты и проблемы.

Разминка нужна и режиссеру, и членам группы. Члены группы задают друг другу нетравмирующие вопросы, режиссер высказывает свои идеи. Цель разминки — снять тревогу у членов группы. Это может быть хождение по комнате, разглядывание партнеров, рисование, упражнение «волшебный магазин», где продавец (режиссер) продает членам группы положительные качества за другие положительные качества.

В **фазе действия** выбирается протагонист, который высказывает свою проблему. Затем он организует сцену и подбирает «вспомогательных Я», которым предлагаются подходящие роли.

Во время разыгрывания действия режиссер должен уметь помочь протагонисту достичь нового понимания себя без подавления актуально переживаемых чувств. «Мы не должны разрушать стены, мы должны просто трогать ручки множества дверей для того, чтобы понять, какая из них открыта» (H. Blatner, 1973). Если у протагониста проблема с отцом, то вначале «вспомогательное Я» играет «плохого» отца, затем «хорошего». Как только действие приходит к завершению и, возможно, достигаются катарсис и инсайт, действие заканчивается.

Во время **обсуждения** — интеграции — члены группы рассказывают о своих эмоциональных реакциях и дают протагонисту обратную связь.

На всем протяжении психодрамы режиссер помогает протагонисту развивать действие, используя следующие методики: монолог, двойник, обмен ролями, отображение.

Во время **монолога** протагонист выражает свои скрытые мысли и чувства как самому себе, так и аудитории.

Двойник — «второе Я» — пытается повторять позы и привычки протагониста, пытаясь стать им. А если протагонист не может продолжать действия, то это делает двойник. Двойник может выполнять функцию внутреннего голоса. Но «вспомогательные Я» реагируют только на голос протагониста. Двойник может быть «бесцветным», «ироническим», «страстным», «возражающим».

При **обмене ролями** протагонист играет роль «вспомогательного я», а «вспомогательное я» — роль протагониста. Это помогает понять другого человека, да и самого себя.

При **отображении** протагонист наблюдает, как дублер в лице «вспомогательного Я» играет его собственную роль. Это помогает индивиду понять, как его воспринимают другие люди. Кроме того, вырабатываются некоторые поведенческие навыки.

Морено образно описал структуру личности. Он полагал, что каждая личность имеет свой социальный атом. А в этом атоме есть ядро и протоплазма. В ядро входит сама личность и круг близких, к которым имеется определенное эмоциональное отношение, в протоплазму входит круг знакомств. Жизнь устроена так, что социальный атом постоянно терпит тот или иной урон, и человеку, когда из его окружения уходят эмоционально значимые люди (окончание школы или института, переезд на другое место жительства, смерть близких, переход на другую работу и т.п.), необходимо заменить их другими, т. е., по Морено, произвести ремонт социального атома. Если он не в состоянии это сделать, то наступает социальная смерть, которая очень тяжело переносится личностью. Поэтому Морено призывает учиться ремонтировать социальный атом. И действительно, ведь моя физическая смерть не должна меня волновать. Понятно, что меня похоронят, а если даже не похоронят, то я страдать от этого не буду. Иное дело — социальная смерть. Жизнь становится нетерпимой. Личность начинает искать себе друзей и согласна терпеть уколы, лишь бы не быть одинокой. Но если она обладает связями и состоянием, то она их использует как средство, чтобы с ней общались. Примерно так поступил дядя Евгения Онегина, заставив своих наследников сидеть с ним «и день и ночь, не отходя ни шагу прочь». Довольно часто, когда наступает социальная смерть, человек заканчивает жизнь самоубийством. Во многих супружеских парах смерть одного супруга быстро приводит к смерти другого. Причем не всегда это счастливые семьи. В клинической практике нередко

наблюдались случаи, когда депрессия с последующим самоубийством развивалась у женщин, много лет проживших с мужем-алкоголиком, который над ними издевался. Нередко дети в своих семьях чувствуют себя одинокими, т. е. социально мертвыми, и ищут эмоциональные связи на стороне, иногда попадая при этом в криминальные группировки.

Что касается групповой психотерапии, то здесь заслуга Морено заключается в создании театра спонтанности. Сам он говорил, что у него еще в молодости возникла идея ФИКС, которая стала постоянным источником вдохновения. Суть ее в следующем: существует своего рода первоприрода, бессмертная и заново возрождающаяся в каждом поколении; первовселенная, включающая в себя все сущее, и происходящее в ней священно. «Я возлюбил это колдовское царство, — писал Морено, — и решил не покидать его более никогда». Эта идея ФИКС осталась его гидом на всю жизнь. «Стоило мне увидеть какую-либо семью, школу, церковь, палату конгресса или любой социальный институт, я всякий раз восставал против него; я ощущал их внутренние противоречия, и у меня уже была готова новая модель для их замены».

Стоит согласиться с Морено. Я своим пациентам советую при сомнениях подумать, как бы в аналогичном случае поступил бы их далекий предок 50-60 тысяч лет тому назад, когда он жил в соответствии с Законами первоприроды. И тогда становится сразу ясной нелепость таких ограничений, как пол, возраст, национальность, сословная принадлежность. Исчезают слова «должен», «нельзя», остаются «хочу», «могу», «вынужден», «целесообразно». Если я хочу, но не могу, то следует научиться, а пока я не могу, я вынужден воздержаться от реализации своих потребностей и делать то, что мне навязывают, ибо это целесообразно. Но как только я научился делать то, что мне хочется, то тогда можно приступить к реализации своего «хочу».

К. Е. Rudestam (1990) справедливо считал, что Д. Морено оказал более значительное влияние на групповое движение, чем кто-либо еще. Морено разработал игровые методики, которые впоследствии стали широко применяться в современных группах встреч, гештальт и Т-группах, группах транзактного анализа. Многого нового в работу групп вводилось различными исследователями, но Морено настаивал на том, чтобы все достижения в области групповой психотерапии были приписаны именно ему. На протяжении всей жизни он боролся за основные гуманистические ценности и человеческое достоинство, критикуя дискриминационную социальную практику и рассматривая психодраму в качестве универсального подхода к лечению людей.

В клинической практике психодрама применяется для лечения алкоголиков (H. Weiner, 1965), наркоманов (A. Deeth, 1970), при работе с делинквентами (J. Hill, 1977) и детьми (H. Drabkova, 1966). Кроме того, психодрама используется для расширения самосознания человека и коррекции навыков межличностного общения (G. Stfnford, A. Roark, 1975).

ЛЕКЦИЯ 10

Транзактный анализ: Э. Берн

Эрик Берн (1910—1970) — выдающийся американский психотерапевт, создатель нового направления в психотерапии — транзактного анализа, который нашел широкое применение в индивидуальной и групповой психотерапии, семейном и производственном консультировании. Его услугами пользовались также работники правоохранительных органов и военные организации. В настоящее время транзактный анализ в чистом виде не применяется, а используется в комбинации с другими психоаналитическими методиками, в частности, с гештальттерапией.

В транзактном анализе основное внимание уделяется тем неприятностям, которые возникают у пациентов в процессе общения с другими людьми. Меньший упор делается на неосознаваемые психические процессы. Поэтому врач активен, руководит больными,

не остается в тени. И такое активное вовлечение врача является одним из основных отличий данной формы психотерапии от психоанализа. За свои нововведения Э.Берн был исключен из Психоаналитического общества. Его обвинили в том, что он отступил от принципов психоанализа. Психоаналитики утверждали, что он работает как представитель поведенческой психотерапии.

Теория личности показывает, что нередко индивид говорит одно, а на самом деле высказывает совсем другое, иногда прямо противоположное, но скрытым или замаскированным способом, нередко сам не подозревая об этом. Личность имеет много сторон. И одна сторона может обманывать другую так же, как в жизни один человек обманывает другого. Трансактный анализ показывает, как человеческие существа могут дурачить себя и других и стремиться к этому с завидным постоянством и нарастающей силой. Последствия нередко бывают трагическими.

Трансактный анализ постепенно развивает человека и научает его внимательно следить за тем, что делают люди друг другу. Он имеет три составные части: структурный анализ, собственно трансактный анализ и сценарный анализ.

Структурный анализ

Известно, что разные люди говорят и ведут себя в разных ситуациях по-разному.

Молодой ученый говорит одним тоном, когда делает доклад на конференции, другим тоном, когда возвращается домой с работы и жена просит его вынести мусор, хотя он еще не переоделся в домашнее, и совсем иначе, когда он собирается на работу, а его трехлетний сын проливает стакан вишневого сока на его светлый только что выглаженный костюм. Меняются тон голоса, выражение лица, чувства, а также мысли и действия.

Внимательное наблюдение за больными привело к открытию трех «Я-состояний», которыми располагает каждый индивид и которые по очереди, а иногда вместе выходят на внешнюю коммуникацию. «Я-состояния» — нормальные психологические феномены человеческой личности. Это состояния Родителя (Р), Взрослого (В) и Дитя (Д). Если понаблюдать за человеком минут десять, то его можно увидеть, как минимум, в двух «Я-состояниях».

Присмотритесь к себе. Утром вы автоматически совершаете свой туалет, завтракаете и идете по знакомой дороге на работу, одновременно обдумывая детали сегодняшней деятельности. Обратите внимание, что все части личности работают синхронно: Родитель ведет вас по дороге, вам не нужно обдумывать каждый шаг, Взрослый может заняться подготовкой к работе, Дитя получает удовольствие от свежести и прохлады утра. Но вот вы неожиданно увидели перед собой канаву, наполненную водой. Вчера ее еще не было. По-видимому, ночью прорвало канализацию. Автопилот (Родитель) работать не может, необходимо перейти на ручное управление. Инициативу на себя берет Взрослый. Одновременно вы возмущаетесь плохой работой сантехнических служб города (действие Родителя) и переживаете, что будете наказаны из-за опоздания на работу (тревоги Дитя).

Родитель скопирован с родителей или авторитетов. Он проявляется в манерах, общих фразах и автоматизированных действиях. Его основные слова: «должен», «необходимо», «нельзя».

Взрослый — компьютер, но он не лишен чувств. Взрослого видно, когда хирург делает операцию, пешеход переходит улицу или ученый делает доклад группе коллег. Его основные слова: «целесообразно», «могу» — «не могу». Взрослый — не всегда лучшее состояние. Взрослый может быть надоедливым.

Дитя — это то, что нам осталось от детства. Дитя может быть капризным и милым, счастливым и печальным, упрямым и покладистым. Человек любого возраста в отдельные моменты может иметь те же чувства, мысли и поведение, какие у него были в детстве. У Дитя есть способность видеть сквозь необходимость и абсурд социальных конвенций (Родителя), и Дитя не любит тратить время на логическое обоснование всего, как это

делает Взрослый. Спонтанность, творчество, интуиция — все это качества Дитяти.

Психологически благополучного человека Э.Берн представляет в виде структурной диаграммы (рис. 1).

В первые годы жизни ребенка воспитательные лозунги и девизы минуют контроль Взрослого и сразу попадают в родительские программы. Человек начинает жить по правилам, и его Взрослый занимается не столько анализом ситуации, сколько делает все для того, чтобы выполнить родительские предписания, нанося вред своему Дитяти и, следовательно, здоровью. Примером тому могут служить многочисленные факты, когда человек вместо того, чтобы потратить деньги на дело, часто тратит их по велению Родителя на ритуалы, потрясая свои финан-

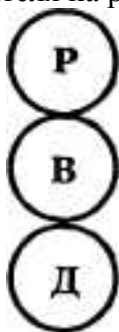


Рис. 1

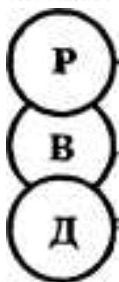


Рис. 2

сы и здоровье. Много ненужного делается из-за необоснованных страхов Дитяти. Взрослый оказывается в плену у Родителя и Дитяти. Э.Берн называет это контаминациями (загрязнениями) Взрослого (рис. 2).

При такой структуре личности Взрослый не может принимать правильные решения. Но это еще не свидетельствует о слабоумии. Даже наоборот. Большие глупости можно делать только при большом уме. Ведь необходимо иметь большой ум, чтобы заработать неплохие деньги. Но вот зачем тратить их все на встречу Нового года, при этом переест, не спать и нанести вред своему здоровью? А многим даже в голову не приходит, что при обострении какого-либо заболевания надо отказаться от праздника. Места соединения разных аспектов личности я назвал суставами души, а контаминации — анкилозом (сращением) этих суставов.

Невроз, по Э.Берну, возникает тогда, когда Взрослый под влиянием Дитяти и Родителя теряет инициативу, поведение перестает отвечать интересам личности и становится малоадаптивным. Рано или поздно развивается невроз. Лечение невроза в рамках структурного анализа — это восстановление нормальных отношений между тремя аспектами личности и ликвидация устаревших родительских программ, мешающих жизни.

Для иллюстрации приведу пример.

А., 36 лет, пришла ко мне на прием вся в слезах. Обращали на себя внимание ее руки. Кисти были темно-багрового цвета с мелкими корочками — следами заживающих ран или маленьких прыщиков. Рассказала она следующую историю.

Пять лет назад ей делали аборт в гинекологическом отделении Санитарное состояние в туалетах было, мягко выражаясь, не очень хорошим. Одна из соседок по палате заметила, что здесь можно подхватить грибок. Это произвело на А. удручающее впечатление. У нее развился страх заражения.

Вернувшись домой, она заметила, что не может успокоиться, если не вымоет руки после того, как дотронется до какого-либо предмета. В голове все время сидела мысль, что она заразилась грибком. Мытье рук становилось все более частым. Начала также следить за чистотой комнат, простынь, продуктов. Мытье полов, стирка, обеззараживание продуктов путем обжигания их на огне, обрезание корок с хлеба и сомнительных участков с мяса сделали жизнь А. и ее близких невыносимой, ибо и от них она требовала неукоснительного выполнения всех правил гигиены, да и материально семья начинала страдать. Скандалы, которые она устраивала мужу, ставили семью под угрозу существования. А. понимала нелепость страхов, но ничего поделать с собой не могла. В последнее время она для обеззараживания рук окатывала их предельно горячей водой, что иногда приводило к ожогам I степени.

Она неоднократно обращалась за медицинской помощью. Психотропные средства, рациональная психотерапия и даже инсулиновые комы не давали стойкого улучшения. Система ритуалов постепенно усложнялась.

Приведенные выше сведения дают мало материала для анализа. Более подробное изучение выявило следующее.

А. родилась и выросла в крестьянской семье с патриархальным воспитанием, где добрачная сексуальная жизнь строго порицалась. Если бы жизнь А. сложилась удачно и она рано и удачно вышла замуж (у нее был высокий сексуальный тонус), то эти запреты (родительские программы) не замечались бы и, следовательно, не входили бы в противоречие с потребностями Дитяти. Но эти программы доминировали в принципах А. Она сама активно в свое время осуждала подружек, которые занимались сексом до заключения брака. Особенно же ее осуждению подвергались те, которые заводили ребенка вне законного брака.

Жизнь сложилась так, что А. после окончания школы поступила в строительный техникум, а после окончания его работала маляром. Все время прожила в общежитиях. Вначале встречалась с ребятами, но все они пытались приступить к сексу до посещения ЗАГСа, что входило в противоречие с ее принципами. Я ей, естественно, не верил: ну, не могли же вести себя так воспитанники пионерской организации, ленинского комсомола и партии! Как бы то ни было, но лет с двадцати она вообще перестала встречаться с представителями мужского пола. Общалась со своей единственной подружкой, с которой жила в одной комнате общежития и которая придерживалась таких же взглядов. Они осуждали подружек по общежитию, которые вели себя иначе и оставались верными своим принципам. Я ей опять не поверил.

Когда А. было 26 лет, она стала встречаться с женатым мужчиной 36 лет. Он всегда приходил с цветами, угощал конфетами и мороженым, с интимными отношениями не спешил и вообще вел себя весьма корректно. Какое-то время А. была довольна сложившейся ситуацией (Родитель не возражал). Но... месяца через три она прекратила с ним всякие отношения. «Ты человек женатый. Ни к чему путному наши встречи не приведут». Конечно, это действие Родителя. Взрослый бы сообразил: раз мужчина ухаживает за другой женщиной, значит, отношения в семье не очень хорошие. Не исключено, что может получиться что-то серьезное.

Вскоре после разрыва отношений у А. начала болеть голова, она быстро стала уставать на работе, не было настроения. Таблетки от головной боли не помогали, и она обратилась к врачу-терапевту. Был поставлен диагноз нейроциркуляторной дистонии по церебральному типу. Лечение, естественно, не помогло. Терапевт стал ее обследовать, ничего серьезного не выявил. Но головные боли продолжались, и он направил больную на консультацию к невропатологу. Тот тоже ее обследовал. Выявил, что в анамнезе был

грипп. Поставил диагноз арахноидита и тоже лечил, естественно, безуспешно, а потом отправил на консультацию к гинекологу. Кроме эпизодических задержек месячных на несколько дней, гинеколог тоже ничего существенного не обнаружила (вам понятно, что наша больная к мужчине-гинекологу не пошла бы). Но разобравшись в ее сексуальной жизни, она увязала ее головные боли с половым воздержанием и посоветовала приступить к интимным отношениям, не дожидаясь регистрации брака: типичный «дикий» психоанализ. Не наше дело давать рецепты поведения. Это дело совести каждого человека. Наша задача рассказать о значении тех или иных составных частей личности. Против своей совести (Родителя) идти нельзя. Это — тот внутренний контролер, которого не обманешь, который всегда, иногда даже во сне, начеку. Пока Родитель существует, личность не может избежать его влияния, и если поступит против, то потом будет им наказана. Другое дело, когда предписания Родителя из программы стерты. Поэтому задача психотерапевта — вначале помочь осознать, что программа устарела, а потом помочь ее стереть или преобразовать. Здесь же получилось, что Взрослый врача стал на сторону Дитяти больной, уговорил ее Взрослого, и втроем они победили, но не уничтожили консервативного Родителя пациентки. Поэтому ждите обострения и подумайте сами, когда оно возникнет.

Если бы А. тогда попала на прием к психотерапевту и если бы он не поинтересовался анамнезом, то поставил бы ей диагноз невращения.

Итак, получив заключение врача, она стала искать сексуального партнера, ибо теперь это был не разврат, а выполнение лечебных назначений (работа Взрослого). Как ей удалось найти такого в эпоху развитого социализма, ума не приложу. Но, тем не менее, такое случилось в новогоднюю ночь. Она сразу же испытала оргазм, головные боли прошли, она почувствовала прилив сил, поднялось настроение. Голос совести (Родителя) почти не беспокоил, да и «лекарство» они принимала достаточно часто, а оно этот голос практически заглушало. Так продолжалось месяца два. Но вы уже догадались. Как только произойдет задержка месячных, так страхи Ребенка дадут энергию поверженному Родителю. Так и произошло.

Она сообщила об этом тому, кто выполнял «врачебные назначения» и поставила вопрос о регистрации брака, но он отказался. Довольно остро развилось депрессивное состояние с мыслями о самоубийстве. Материальной поддержки у А. не было, родственников в Ростове тоже, и она с ребенком вынуждена была бы вернуться к себе в деревню. Она представляла себе то осуждение, которое ее ждет дома, и понимала, что жизни ей не будет. Стала обдумывать способы ухода из жизни.

Не думаю, что у нее не было бы поддержки в родной деревне. Но она судила сама себя (точнее, ее Родитель) тем судом, которым она судила других. А судила она именно тех, которые ей сейчас и смогли бы помочь. Как не вспомнить Иисуса Христа и его «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите вы, таким судом будут судить и вас». Теперь понятно, почему таким же судом. Потому что судит одно и то же лицо. Ведь ее Родитель осуждал других, теперь он точно так же судил и ее. Программа ведь одна и та же. Но обратите внимание, какой жестокий приговор: смертная казнь! Если бы она тогда обратилась за помощью, ей с большим основанием поставили бы диагноз депрессивного невроза.

Через пару дней месячные начались, и А. с негодованием высказала своему партнеру все, что она о нем думает. Он же предложил ей продолжать сексуальные отношения. Но она вдруг отметила, что у нее нет сексуального влечения не только к своему бывшему партнеру, но и вообще ко всем мужчинам (вот она причина женской фригидности — формирование соответствующих программ в раннем детстве).

А. продолжала работать и общаться со своей подругой. Через два года, когда ей исполнилось 28 лет, она случайно встретила с тем мужчиной, который так красиво за ней ухаживал. К этому времени он уже разошелся со своей женой. Они снова стали встречаться, и дело быстро подошло к свадьбе.

Свадьба была пышная и красивая. Муж оказался довольно состоятельным человеком. На своей машине они съездили к ней в деревню. А. подружилась с дочерью мужа от первого брака. Она относительно спокойно отнеслась к некоторой сексуальной неудовлетворенности, ибо муж не стремился к активной половой жизни. А когда родилась дочь, она была вне себя от счастья, и ей вообще стало не до секса.

Сейчас я прерву изложение для небольшого теоретического отступления. Для психотерапевта психоаналитического направления совершенно ясно, что необходимо провести полноценную терапию, ибо обострение состояния неизбежно. Понятно даже когда. Тогда, когда подрастет дочь и освободится энергия, которая уходила на пеленки и бессонные ночи.

И действительно, когда ребенку было девять месяцев, проблемой для А. стал дефицит секса. Она упрекала мужа, но он полагал, что двух раз в неделю вполне достаточно, а на большее у него не хватает сил, так как он устает на работе. Помочь ей каким-либо другим способом, как помогала она ему, когда была беременной, он отказался (тоже действие Родителя мужа). Где-то в это время девочка заболела легкой диспепсией. Педиатр, наблюдавший ребенка, связал диспепсию с тем, что мать облизывала пустышку, когда та падала на пол. Тогда А. решила обеспечить стерильность своему ребенку. Она стала интенсивно следить за чистотой пеленок, полов, стен в комнате, где был ребенок, не подпускала к нему никого, довольно бурно скандалила по пустякам, стала совершенно невозможной, довольно быстро уставала и была все время раздраженной. Интимные отношения были редкими, но, тем не менее один-два раза в год она вынуждена была делать аборты.

Если бы тогда А. попала на прием к врачу, ей могли бы поставить диагноз невращения с астеническим синдромом в гиперстенической стадии. И опять все сходится. Требования среды выше возможностей личности. Но не в среде дело. Дело в том, что скандалы стали своеобразной перверзной формой сексуального удовлетворения, а сам невроз — решением конфликта между Родителем и Дитятей.

Таким образом, с точки зрения транзактного анализа (да и других психоаналитических методик), форма невроза — невращения, невроз навязчивых состояний или истерия — не имеет значения для диагностики. Вся симптоматика может быть проявлением одного и того же невроза. Для выработки стратегии и тактики лечения важно разобраться в сути внутриличностного конфликта между Родителем и Дитятей и психотерапевтическими методами уладить его, изменив программу Родителя и обучив Взрослого так реализовывать потребности Дитяти, чтобы при этом не нарушались социальные нормы.

Критериями выздоровления тогда становятся не клинические параметры и жизненный путь больного, а характер внутриличностных изменений и их стойкость.

Что касается данной больной, то она осознала истинную причину своей болезни и благодаря психологическому тренингу приобрела новые навыки общения. В результате она довольно быстро поправилась, но с мужем разошлась. Впоследствии ей удалось устроить свою личную жизнь, но это уже другая история.

В системе структурного анализа последователями Э.Берна описываются методы анализа структуры личности, и на этом основании дается типология личности. При этом описываются контаминации поля Взрослого и блоки, когда какая-то часть личности не может воздействовать на остальные части.

Если поле Взрослого загрязнено родительскими программами, а Дитя заблокировано и не может влиять на действия Взрослого, перед нами педант, Человек-Не-умеющий-Играть (рис. 3).

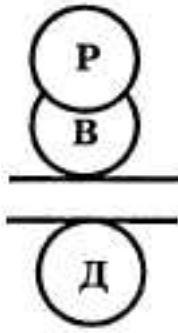


Рис. 3

Он старается выполнять устаревшие правила и напоминает ходячую схему. Его Дитя, лишенное радости, интереса и любви, подает свой голос и загрязняет поле Взрослого. Дефицит положительных эмоций может совершенно неожиданно привести к взрыву аморального поведения («в тихом омуте черти водятся»), а расплата за это и муки совести (действие Родителя) рано или поздно приведут к болезни, которую можно рассматривать как плач Дитяти. Но вместо обучения правильному удовлетворению потребностей человеку назначают лекарства, которые, с точки зрения транзактного анализа, могут дать только временный эффект.

Если поле Взрослого загрязнено неумеренными детскими желаниями, а Родитель заблокирован и не может их ограничить, то перед нами Человек-Без-Совести (рис. 4).

Его Взрослый занят удовлетворением возрастающих потребностей своего Дитяти, а Родитель требует выполнения моральных предписаний от других. Перед нами лицемер, готовый на все. Если он получает власть над людьми, то превращается в садиста, пытается удовлетворить свои потребности за счет ущемления интересов других. Такую личностную структуру имеют и алкоголики. Рано или поздно в обществе против них возникает возмущение, которое усиливает его постоянное внутреннее напряжение, что рано или поздно приводит к внутренним конфликтам и болезням.

Бывает и так, что поле Взрослого одновременно загрязнено родительскими программами и страхами и желаниями Дитяти. Перед нами Человек-Лишенный-Управления. Это больной в лучшем случае неврозом, в худшем — психозом. Когда его спрашивают, он говорит

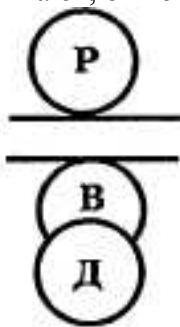


Рис. 4

примерно следующее: «Я понимал, что поступаю неправильно, но ничего с собой не мог поделать» (рис. 5). В зависимости от того, какая часть личности побеждает, такой человек может предстать то святошей, то последним развратником. Но конец всему этому — болезнь.

Как уже говорилось выше, места соединения Взрослого, Родителя и Дитяти я назвал суставами души, а загрязнения анкилозом (сращением) этих суставов и ввел понятие психологической гибкости. Последняя определяется, как умение в зависимости от

ситуации передавать управление личностью той или иной его части.

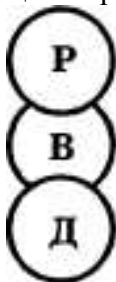


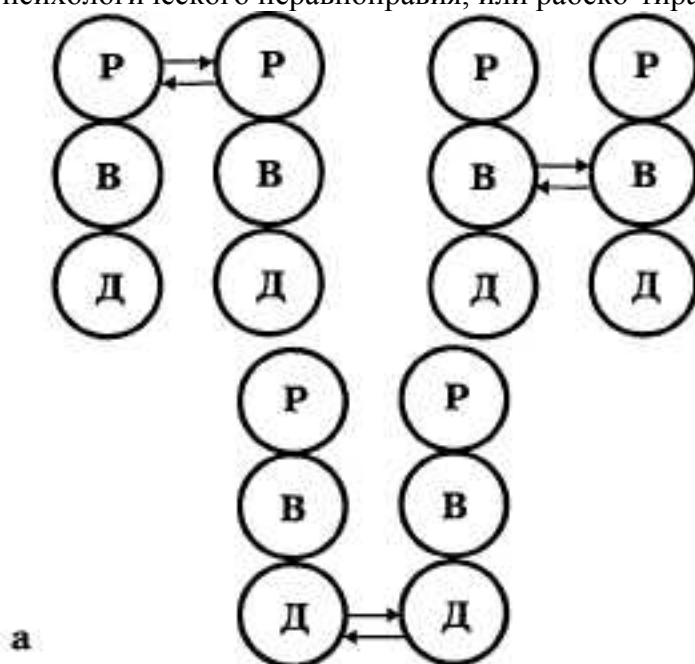
Рис. 5

Собственно транзактный анализ

Когда два человека находятся достаточно долго вместе, то рано или поздно между ними начнется общение, не обязательно вербальное. Они начнут обмениваться стимулами. Когда одна личность пошлет стимул другой, а другая ответит на этот стимул, общение состоялось. Такой обмен стимулами Э.Берн называет транзакцией. Когда два человека общаются, их отношения становятся системными. Если общение начинает А., а Б. ему отвечает, дальнейшие действия А зависят от ответа Б.

Цель транзактного анализа состоит в том, чтобы выяснить, какое «Я-состояние» А. в какое «Я-состояние» Б. послало коммуникативный стимул и какое «Я-состояние» Б. в какое «Я-состояние» А. дало ответ. Если в общении участвует одно «Я-состояние» партнера, такая транзакция называется простой.

Выделяют комплементарные (со взаимным дополнением) транзакции и транзакции перекрещивающиеся. Комплементарные транзакции это такие транзакции, где вектор стимула и вектор ответа совпадают. В практической работе я выделяю два типа комплементарных транзакций: психологического равноправия — горизонтальные (рис. 6а) и психологического неравноправия, или рабско-тиранические — наклонные (рис. 6б).



а

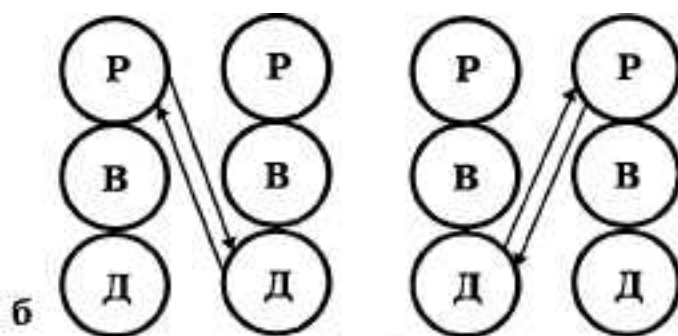


Рис. 6

200

Трансакций первого типа всего три: (Р—Р, В—В, Д—Д) По линии Р—Р мы сплетничаем или говорим банальности («Молодежь распустилась!» — «Да, мы были значительно скромнее!»), по линии В—В работаем («Подай разводной ключ!» — «На!») или обмениваемся информацией («Который час?» — «Двенадцать!»), по линии Д—Д любим или развлекаемся («Пойдем в кино?» — «Хорошая идея!»).

Второй тип комплементарных трансакций возникает в ситуации опеки, заботы, подавления или восхищения («Надень зимнюю шапку!» — «Хорошо!»).

Если векторы сообщений не совпадают, такие трансакции называются перекрещивающимися (рис. 7).

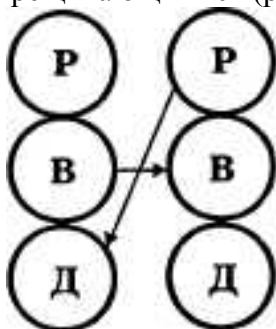


Рис. 7

Пример перекрещивающейся трансакции: *«Который час?»* — «А где твои часы?»* Изучение простых трансакций позволило Э.Берну вывести два закона общения.

Если общение идет по схеме комплементарной трансакции, оно может идти неограниченно долго. Конфликта нет и не будет.

Если общение идет по схеме перекрестной трансакции, общение прекращается и начинается конфликт.

Многу на основании этих законов разработана система профилактики конфликта, поведения в конфликте и выхода из него, которую я назвал «психологическое айкидо» (М.Е.Литвак, 1992). Суть метода заключается в использовании приема психологической амортизации, согласно которому для избежания конфликта надо моментально согласиться со всеми доводами партнера, что позволяет избавиться от вредных последствий лести и предательства, быстро завести деловые контакты и достойно ответить на оскорбления.

Всего простых трансакций 81 (рис. 8).

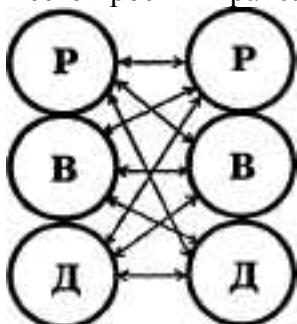


Рис. 8

На практике мы используем всего пять-шесть, да и то те из них, которые или конфликтны по своей сути или ведут к конфликту (рабско-тиранические).

Если в общении одновременно два «Я-состояния», такую транзакцию Берн называет скрытой. Скрытые транзакции бывают угловые (рис. 9а) и сдвоенные (рис. 9б).

Скрытые транзакции имеют два уровня: осознаваемый, социальный, где связаны два Взрослых партнера по общению, и скрытый, психологический, где Дитя одного партнера провоцируется каким-нибудь другим компонентом второго партнера. Инициатива как будто принадлежит Взрослому, но исход общения зависит от желаний Дитя. И тайное становится явным.

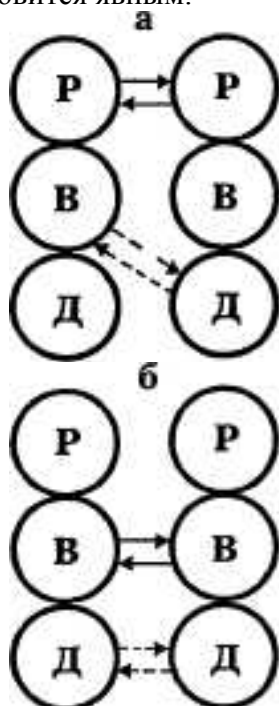


Рис. 9

Пример угловой транзакции:

Официант: Что будете пить?

Посетитель (с некоторой растерянностью — пить вообще не собирался, просто зашел пообедать): Коньяк с шампанским.

Здесь как будто идет разговор двух Взрослых. Правильно было бы ответить: «Да, у вас великолепный ресторан и отличные напитки, но я зашел просто пообедать» и потом заказать еду. Но Взрослый официанта тонко провоцирует Дитя посетителя, как бы говоря: «Неужели такой солидный не может позволить себе...». И Дитя заставляет Взрослого заказать спиртные напитки. Ведь с точки зрения Взрослого, выпивка — глупость, А слова. Взрослого посетителя имеют скрытый подтекст, который принадлежит Дитя: «Я докажу этому ... официанту, что я посетитель не хуже другого». Спиртные напитки, может быть, и высокого качества. Но это, как минимум, лишняя трата времени, денег и вред здоровью.

Пример сдвоенной транзакции:

Он: Вы не хотите зайти ко мне попить чайку? Я тут один недалеко живу.

Она: Идея хорошая. Я вся продрогла.

Это транзакция флирта. Здесь также инициатива принадлежит Взрослому, но исход общения зависит от решения Дитя.

Суть терапевтического подхода при транзактном анализе заключается в том, чтобы научить пациента различать у себя и у других, в какой позиции (Родитель, Взрослый или Дитя) находится его «Я» и в зависимости от этого строить общение. Узнать «Я-состояние» нетрудно по определенным жестам, интонации. «С моей точки зрения», «Целесообразно», «А может быть, стоит попробовать так?» и т.п., спокойный тон и

незначительная жестикация свидетельствуют о том, что человек находится в позиции Взрослого. «Должен», «Нельзя», «Я с этим покончу раз и навсегда!», поучительный или угрожающий тон, перст указующий, вальяжность и снисходительное отношение к партнеру показывают, что личность находится в позиции Родителя. «Не хочу», «Не буду», «Я вас люблю», размахивание руками, выраженная экспрессия говорят о том, что человек находится в позиции Дитя.

Э.Берн выделяет шесть форм общения: уход в себя, ритуал, деятельность(процедура), развлечение, игра, близость.

Уход в себя — это общение с самим собой в тот момент, когда человек находится в обществе. Уход в себя наблюдается после поражения в общении, проявляется в виде внутреннего диалога с партнером, который победил тебя, и продолжается до тех пор, пока ты не «одержишь победу». В общем, это «разговор на лестнице». Уход в себя выполняет двоякую роль. С одной стороны, это транквилизатор, успокаивающее средство, с другой — слабительное, очищающее от ненужных переживаний. Но если уход в себя продолжается достаточно долго, тематика отрывается от психотравмирующих переживаний, и развивается невроз навязчивых состояний. Поскольку здесь ведущей является фантазия, ибо партнер в этих действиях поступает по желанию пациента, можно считать, что уход в себя является функцией Дитя. Есть один критерий, который позволяет отделить размышления Взрослого от фантазий Дитя. При размышлениях Взрослого личность ищет свою ошибку, при фантазиях Дитя она пытается во всем обвинить партнера и перевоспитать его.

Уход в себя нередко наблюдается на скучных лекциях и ненужных совещаниях. Студент сидит на лекции с отсутствующим взглядом и мечтает о завтрашнем свидании или вспоминает события вчерашнего пикника, а участник совещания подремывает. Таким образом уход в себя защищает мозг от восприятия ненужной или поданной в неудобоваримом виде информации.

Ритуал — это серия комплементарных транзакций, запрограммированных общественными силами. Это транзакции Родитель-Родитель. Общение идет бесконфликтно. Ритуалы бывают формальные и неформальные. Ритуал — это обмен приветствиями или пирушки. Делай как положено и к тебе претензий не будет. Транзактный анализ учит не принимать всерьез все, что сказано или сделано во время ритуала. Ритуалы — это своеобразные призраки, тени прошлого. При транзактном анализе больному показывают бессмысленность и вредность некоторых ритуальных действий.

Деятельность — это серия транзакций, идущих по линии Взрослый-Взрослый. Э.Берн такую форму общения называет процедурой. Это работа, учеба. Она также является матрицей, на которой разыгрываются другие формы общения. Ибо во время работы мы и конфликтуем (игры), и выполняем ритуалы, и занимаемся развлечениями, и уходим в себя. На фоне совместной работы между людьми может возникнуть близость.

С гастрономической точки зрения, если ритуал можно уподобить легкой закуске в начале еды или чаю после нее, то процедура — это наш хлеб, борщ и бифштекс. Нередко, чтобы избежать конфликтов, люди, вынужденные общаться друг с другом, все формы структурирования времени стараются свести к деятельности. В семье муж и жена начинают много работать. Тогда можно предположить, что разойдутся они к 45-50 годам, когда будут сделаны все дела и вырастут дети. Есть признаки, указывающие на возможный развод: «невроз выходного дня» и раздельный отдых.

Развлечение — это серия полуритуальных, полупроцедурных транзакций, цель которых — убить время, которое обозначено ритуалами и процедурами. Развлечения — это разговоры, которые ведутся перед началом ритуала (например свадьбы) в перерыве на работе или между лекциями. Существуют мужские («Автомобиль», «Кто победит?») и женские развлечения («Гардероб», «Кулинарные рецепты»). Во время этих развлечений можно получить много новых сведений (полупроцедуры), но полагаться на них нельзя, ибо это разговоры любителей, а не профессионалов. У алкоголиков имеются свои

развлечения («Ерш», «Утром после»), у интеллигенции — свои («Бывали ль вы?», «Читали ль вы?»).

Закон развлечений — придерживайся темы, если хочешь избежать конфликта. Если женщины играют в развлечение «Эти негодные мужья», то они с негодованием отвергнут ту, которая предложит развлечение «Розовые очки» и скажет что-то лестное о своем муже.

Развлечения — это и психологическая разведка. Здесь подбираются партнеры для более близких отношений. Если я непьющий, то не присоединюсь к компании, где идет развлечение «Утром после», а если я любитель выпить, то останусь в этой компании.

Самое любимое развлечение в наше время «Разве это не ужасно?» (инфляция, плохо ходят автобусы, начальники много на себя берут, дети распустились и т.п.).

Лучшая борьба с развлечениями — неучастие в них, замена их деятельностью. Те, кто избегает развлечений, в перерыве на работе пишут письма или читают книгу, а на вечеринке помогают хозяйке накрывать на стол.

Игра — это серия скрытых трансакций, запрограммированных на конфликт. Предыдущие формы общения, рассмотренные выше, носят психологически равноправный характер. В играх же всегда кто-то выигрывает, а кто-то проигрывает. Игра всегда начинается как процедура, а через некоторое время становится ясно, что одна из сторон терпит ущерб. Э.Берн описывает несколько десятков игр, исход которых конфликт — больница (тюрьма) — могила. Не все примеры, описанные Э.Берном, понятны нам, да и ход его рассуждений часто неприемлем для наших пациентов. Поэтому игрока, который «выигрывает», я назвал Вампиром, того, кто «проигрывает» — Донором, а само явление (игру) определил как психологический вампиризм. Так легче донести идею до пациентов.

В зависимости от места, где разыгрываются игры, выделяются следующие их группы:

1. Игры жизни («Алкоголик», «Должник», «Бейте меня», «Попался, мерзавец», «Все из-за тебя» и др.)
2. Семейные игры («Тупик», «Судебная комната», «Холодная женщина», «Загнанная домохозяйка», «Если бы не было тебя», «Скандал», «Все из-за тебя» и др.)
3. Игры в компаниях («Разве это не ужасно?», «Недостаток», «Петрушка», «Почему бы вам не...» — «Да, но...» и др.)
4. Сексуальные игры («А ну-ка, подеритесь», «Отвяжись, дурень», «Чулок» и др.)
5. Игры врачебного кабинета («Я только пытаюсь помочь вам», «Крестьянка», «Деревянная нога» и др.)
6. Конструктивные игры («Трудовой отпуск», «Льстец», «Домашний мудрец» и др.)

Хотя игра приводит к болезни, на ранних этапах она выглядит даже полезной. Во-первых, позволяет убить время, во-вторых, объединяет партнеров, в-третьих, дает эмоциональную разрядку, в-четвертых, вроде бы делает жизнь осмысленной и является оправданием неудач. Но постепенно после нескольких витков игры состояние человека ухудшается настолько, что появляется болезненная симптоматика, и он вынужден обратиться к врачу.

Цель трансактного анализа — выявить, в какой игре находится пациент и помочь ему выйти из нее. Он используется при индивидуальной и групповой психотерапии, семейном и производственном психологическом консультировании.

Приведу один характерный пример.

Младший научный сотрудник Р., 39 лет, обратился за помощью с целым комплектом признаков, типичных для неврастения с астено-депрессивным синдромом: быстрая утомляемость, отсутствие сосредоточенности, плохая память, подавленность, эпизодическое повышение артериального давления и т.п. Р. никак не удается закончить диссертационную работу. Ставится вопрос о его увольнении с работы. В семье конфликты: дети плохо воспитаны, жена их слишком балует. Это мешает сосредоточиться на работе. Жизнь начинает терять смысл. Он чувствует, что

не оправдал надежд родных и учителей. Замечает, что к нему не очень уважительно относятся дети. Последнее время стал невыдержанным и часто с ними скандалит, а потом ругает себя за это, ибо всегда отличался деликатностью. Считает, что помешали ему в осуществлении его планов жена, дети, которые хотя уже и вышли из младенческого возраста, продолжают требовать к себе слишком много внимания. В силу его покладистости его и на работе загружают различными просьбами.

Несложный анализ показал, что здесь идет игра «Все из-за тебя». Р. «великодушно» позволил всеми семейными делами заниматься жене, которая все завалила. Сам же он занялся неинтересной для себя научной работой, лишь бы защититься. Поскольку сама работа его глубоко не интересовала, он, сам того не осознавая, с большей охотой занимался посторонними делами, а потом ссылался на них, когда выяснялось, что он оказался несостоятельным в плане выполнения основных задач.

Дальше все пошло хорошо. Овладев системой психологического айкидо, Р. отказался от посторонних дел. Отказался он также и от неинтересной для него темы и увлекся интересным делом. Катамнез в течение десяти лет показал, что Р. успешно защитил кандидатскую диссертацию и близок к защите докторской, написал несколько монографий, получил повышение по службе. Наладились отношения в семье. От болезни не осталось и следа.

Э.Берн полагает, что играм дети обучаются в раннем детстве, и лучшая профилактика невроза — это правильное воспитание ребенка. Он предупреждает, что выход из игры часто сопровождается некоторым чувством растерянности, которое напоминает депрессию. Но вскоре это чувство проходит, и начинается реальное общение со спонтанными автономными людьми, которые реагируют на действительность, а не подчиняются законам игры. И тогда вместо игр появляется необходимая, но утерянная в процессе воспитания форма времяпрепровождения — близость.

Близость. Э.Берн определяет как «искреннее неигровое отношение между людьми со свободным взаимным обменом мыслями и чувствами, исключая извлечение выгоды». Акт близости можно наблюдать в отношениях между матерью и грудным младенцем, когда они понимают состояние друг друга без слов. То же бывает и между влюбленными. «И легко нам разговаривать, и молчать вдвоем легко». Только такое состояние может сохранить здоровье. Э.Берн указывает, что в обществе отношения искренности не поддерживаются. Ребенок с детства может общаться только на уровне близости, но, к сожалению, постепенно под влиянием воспитания искренность исчезает, и появляются или ритуалы, или развлечения. Но в них невозможно выразить сильные чувства. Тогда на смену им приходят игры. Алкоголик находит свою жертву, которую с детства на примере матери научили быть женой Алкоголика, Беспомощная Личность — своих благодетелей, а Синяя Борода — жертв. И, сплетаясь в один клубок, они скатываются в болезнь, отрываются от реальной жизни и погибают, если обстоятельства жизни или психотерапевтическое лечение не приходят к ним на помощь. Тогда Алкоголик перестает пить, Беспомощная Личность начинает сама решать свои проблемы, а Синяя Борода перестает придирается к другим. Доноры же освободившуюся энергию направляют на творческую деятельность и свой личностный рост.

Сценарный анализ.

В зависимости от генного набора под влиянием воспитания в первые пять-семь лет жизни родители формируют у ребенка сценарий, по которому он потом живет всю жизнь. Поэтому, зная сценарий, можно довольно точно определить, какие события будут происходить в жизни больного вплоть до его смерти.

Сценарий Э.Берн определяет как психологическую силу, которая тянет человека к его судьбе. В основе сценария лежат позиции. Вначале их две: «Я» и «ВЫ». Когда социальные контакты расширяются, появляется и третья — «ОНИ». Все зависит от той комбинации благополучия (+) — неблагополучия (–) в этих позициях. Мною добавлена

еще одна позиция — «ТРУД», что позволило модифицировать и конкретизировать технические приемы сценарного анализа.

При правильном воспитании у ребенка во всех четырех позициях сохраняется позитивное содержание, которое является единственным условием счастливой жизни. Психологически здоровым может быть только человек, который положительно оценивает себя («Я+»), умеет увидеть позитивное в своих близких («ВЫ+»), охотно идет на новые контакты («ОНИ+»), находит интересную работу или интерес в работе («ТРУД+»).

При «Я-» человек осознает себя неудачником, неблагополучной личностью. При «ВЫ-» он готов к конфликтам с членами своей микросоциосреды, которые рассматриваются им как неблагополучные личности. При этом отмечаются стремление их перевоспитывать, склонность к иронии и сарказму, придирчивость, готовность расстаться с ними по незначительному поводу. При «ОНИ-» человек старается избежать новых контактов, видит прежде всего негативные моменты в поступках и характере новых партнеров по общению. Его адаптация в незнакомой обстановке проходит медленно. При «ТРУД-» у личности основным ориентиром в его предметной деятельности являются материальные результаты труда (поиски выгодной работы, ожидание «настоящей жизни» после достижения результатов).

Появление минуса в одной из позиций гипертрофирует позитивное содержание других. Например, при исчезновении плюса в позиции «ВЫ» происходит гипертрофия позитивного содержания «Я», и человек становится высокомерным, общаясь с близкими.

Кроме того, личность может быть стабильной и нестабильной. Стабильной она считается тогда, когда практически во всех ситуациях выявляется один и тот же знак, нестабильной — когда в позиции в одних ситуациях проявляется плюс, в других минус. В зависимости от сочетания плюсов и минусов в позициях «Я», «ВЫ», «ОНИ» и «ТРУД» чисто теоретически можно выделить 16 вариантов стабильных личностей и неограниченное — нестабильных.

В практике лечения неврозов мне удалось описать пять стабильных личностных комплексов и два нестабильных (М.Е.Литвак, 1995) и выявить статистически достоверную корреляцию личностных комплексов с формами неврозов. Выявилась также следующая закономерность: появление хотя бы одного минуса в личностном комплексе приводит к тому, что появляется тенденция к возникновению минусов и в других позициях. Рано или поздно возникает невроз.

Знание структуры комплекса, который я назвал «социогеном», позволило целенаправленно проводить лечебную программу, стратегической целью которой являлось превращение малоадаптивного личностного комплекса с минусами в той или иной позиции в комплекс «Я+, ВЫ+, ОНИ+, ТРУД+», что делало стойкими и результаты лечения.

Определить личностный комплекс позволяют анализ биографических сведений или специальный тест определения социогена (М.Е.Литвак, 1996). При сценарном перепрограммировании используются психологическое айкидо, транзактный анализ, а также ряд других приемов.

ЛЕКЦИЯ 11

Когнитивная терапия: А. Бек

Один из виднейших представителей направления когнитивной терапии — *Аарон Бек*. Здесь я излагаю его идеи. Когнитивная терапия зародилась в недрах психоанализа — первого теоретического источника — и была реакцией на возвращение сознанию большей роли, чем это признается в психоанализе, да и поведенческой терапии. Поскольку представители этих школ утверждают, что источник расстройства пациента лежит вне его сознания, они мало обращают внимание на его осознаваемые понятия, конкретные мысли и фантазии. Когнитивисты же считают, *что у человека есть ключ к пониманию и*

устранению психического расстройства в рамках своего сознания. Он в состоянии уточнить неправильные понятия, вызвавшие эмоциональное нарушение, посредством того же механизма решения проблем, который он привык использовать на различных этапах своего развития.

Вторым теоретическим источником является когнитивная психология, философские предпосылки которой восходят к школе стоиков, которые полагают, что за каждой эмоцией стоит мысль, точнее, представления человека о событиях, а не сами события. И если представления о событии ложные, то и эмоция, которая возникает, не соответствует ситуации. А неправильные представления вытекают из неправильного обучения в процессе познавательного развития личности. Отсюда легко выводится формула лечения: врач помогает пациенту отыскать искажения в мышлении и научиться более реалистически подходить к своему опыту.

Преимущества такого подхода когнитивисты видят в том, что лечение неврозов становится ближе к повседневному опыту пациента, ибо и раньше он добивался успеха в своей жизни, когда понимал, что вел себя, исходя из неправильных представлений. Когнитивный подход связан и с опытом обучения человека в прошлом и вызывает доверие за счет способности научать эффективной борьбе с существующими ошибочными понятиями.

Этот подход изменяет взгляд человека на самого себя и свои проблемы. Он получает возможность увидеть в себе существо, не только склонное рождать ошибочные самоуничижающие идеи, но и способное отучиться от них или исправить их и создать для себя жизнь с более высоким уровнем самоактуализации.

Когнитивисты критикуют психоаналитиков, бихевиористов и представителей биологической терапии за то, что они слепо привержены своим концепциям, не обращают внимания на попытки пациента определить свою проблему самостоятельно и стараются уверить его в том, что он не в состоянии помочь себе сам и должен искать профессионального целителя, когда столкнется с недомоганиями, вызванными проблемами повседневной жизни. Его лишают надежды понять что-то самостоятельно, потому что его понятия считаются поверхностными. Обесценивается здравый смысл. При этом забывается, что «все науки ... возникают как усовершенствование здравого смысла» (Р. Оттенгеймер, 1956).

Но здравый смысл терпит поражение при психических нарушениях, потому что отсутствует решающая информация, так как у пациента искажен взгляд на самого себя, свой мир и свое будущее. Но как только отсутствующие данные получены, можно применять механизмы, основанные на здравом смысле. Сейчас многие психоаналитики и бихевиористы, не изменяя своим школам, начинают использовать методы когнитивной терапии.

Итак, представители когнитивной терапии исходят из представления, что само событие не имеет для личности никакого значения. Важно то значение, которое придает человек данному событию. Например: отличник Иванов получил на экзамене двойку. Для первого студента это событие приобрело значение катастрофы: «Если уж Иванов получил два, то мне вообще незачем ходить на экзамен!» У второго оно вызвало бурную радость: «Наконец-таки нашелся преподаватель, который раскусил его!» Третий решил, что это событие не имеет для него никакого значения. Поскольку каждый из них придал одному и тому же факту разное значение, то и настроение у них будет разное. Не исключено, что первый студент провалится на экзамене из-за излишнего волнения, ибо он сделал произвольный вывод, который основан, скорее, на внутренних познавательных процессах, хотя такой вывод необязательно неверен.

Мысли и выводы, не соответствующие действительности, когнитивисты называют малоадаптивными. Личность не может быть полностью осведомлена о своих малоадаптивных мыслях, которые в значительной степени влияют на то, как она действует, что чувствует и какой получает эффект от своих переживаний. При

определенной тренировке нарастает осведомленность об этих мыслях. Индивид может научиться фиксировать их с высокой степенью точности и выбирать ту, которая отражает внешнюю ситуацию или внешний стимул.

Малоадаптивные мысли в экстремальных ситуациях продуцируют чрезмерные эмоциональные реакции, которые носят болезненный характер и мешают человеку правильно действовать. Если верхолаз, находясь на высоте, будет думать о том, что он свалится, а мать, ухаживающая за тяжело больным ребенком, думать о том, что он умрет, то верхолаз может упасть, а тревожная мать будет не в состоянии ухаживать за больным ребенком (при этом шанс выжить у него уменьшается). Опытные люди в отличие от невротиков и новичков, находясь в опасной ситуации, научаются блокировать малоадаптивные мысли. Тогда верхолаз думает о том, как выполнить задание, а мать, ухаживающая за ребенком, — о том, как лучше ему помочь.

Многие пытаются изменить поведение других людей в соответствии со своими правилами. Более того, они объясняют все, исходя из них. Но когда эти правила выражены в виде абсолютных, причем нереалистичных принципов или используются неподходящим образом, их применение не может привести к удовлетворению потребностей. Тогда они продуцируют психическое расстройство. При этом часто окончательный результат: тревога, депрессия, фобии, навязчивости. Для того, чтобы правилами можно было пользоваться, их необходимо изменить таким образом, чтобы они стали более точными, гибкими и менее эгоцентричными. Когда правила вскрыты и установлена их ложность, саморазрушаемость и неработоспособность, они должны быть убраны из репертуара.

Задача терапии — обучить пациента определять у себя малоадаптивные мысли и блокировать их. К сожалению, мы не замечаем многого, пока не научимся замечать.

В качестве примера поиска и купирования малоадаптивных мыслей приведу стенограмму сеанса когнитивной терапии с пациентом, страдающим социофобией.

Пациент (П.): Завтра я должен выступить и уже ужасно волнуюсь, так как могу провалиться.

Я: Ну и что?

П.: Я этого никогда не переживу!

Я: «Никогда» это слишком долго. Сколько времени вы себя будете плохо чувствовать?

П.: Дня два-три.

Я: А потом?

П.: Потом все будет в порядке.

Я: Так чего же вы боитесь? Может быть, из-за неудачного выступления вас бросит жена или мать от вас откажется?

П.: Нет, это чудесные люди.

Я: Может быть, зарплату уменьшат?

П.: Ну, конечно же, нет!

Я: Так в чем же дело?

П.: А вдруг меня неправильно поймут?

Я: Почему вы считаете, что вокруг вас глупцы и плохие люди?

П.: Ну, что вы, доктор! Почему вы так решили?

Я: Вы сами мне об этом сказали! Вы сказали, что вас не поймут. Не понимают глупцы, а смеются над чужой бедой только плохие люди.

П.: Мысли о том, что мои слушатели глупцы или плохие люди, я в своей голове не имел!

Я: Конечно, не имели в сознании! Дело в том, что наша психика напоминает айсберг, где надводная часть — сознание, а подводная часть — бессознательное. Движение айсберга зависит не от ветров, дующих на поверхности, а от подводных течений. Наше поведение, да и судьба в большей степени зависят от бессознательного,

чем от сознания. Вот и сейчас мы с вами пытаемся выяснить, какие неосознаваемые мысли управляют вашим поведением и вызывают чувство дискомфорта, которое может привести к болезни.

П.: Нет, доктор, я с вами категорически несогласен!

Я: Вот сейчас ваше бессознательное назвало меня глупцом!

П.: Ну, что вы, доктор! Я так много о вас наслышан, я был на ваших лекциях, именно их логика и убедительность привели меня сюда. Ведь я уже разуверился, что смогу избавиться от страхов! Я вас считаю умным и даже выдающимся человеком!

Я: Правильно, это на уровне сознания. Ваша реплика: «Я с вами категорически не согласен!» свидетельствует о том, что ваше бессознательное считает меня глупцом, но сознание как цензор пропустить это не может. Отсюда и ваш ответ. В социальном плане все нормально. Оскорбления как будто и нет.

П. (с некоторым недоумением): Я как-то никогда об этом не задумывался.

Я: Не страшно. Задумайтесь об этом сейчас. Я уже много лет занимаюсь этой проблемой и даже считаюсь знатоком. Вы сознательно пришли ко мне и, следовательно, на уровне сознания признаете этот факт. Если бы в вашем бессознательном не было мысли о том, что окружающие люди глупцы, а вы самый умный, то реплики «Я с вами категорически не согласен!» не было бы. Вслушайтесь еще раз: «Я с вами категорически не согласен!» Это означает примерно следующее: «Весь ваш опыт, все ваши знания — ерунда, и вы беретесь не за свое дело, Я в этом разобрался в течение доли секунды.

П. (с некоторым сомнением): Вроде бы убедительно, но как-то странно.

Я: Вот видите. Теперь мысль, что «Все кругом глупцы, а я самый умный» звучит уже глуше.

П.: А как бы я ответил, если бы этих крамольных мыслей у меня в голове не было?

Я: Вы бы сказали: «Доктор, я вас не понял! Объясните мне пожалуйста еще раз».

П. (с улыбкой облегчения): Понял! Да, действительно, в таком ответе звучит признание вашей квалификации и моей неосведомленности.

Я: Вот видите, две малоадаптивные мысли мы с вами из вашего бессознательного уже выкорчевали. Не позволяйте им снова туда пробраться. Ведь если мы разберемся, какие мысли в нашем бессознательном мешают нам жить, то будем знать, с чем бороться. Но вернемся к вашим страхам. Представьте себе, что вы выступили успешно. Как бы вы выступали в следующий раз? Точно так же?

П.: Да, конечно!

Я: Раз точно так же, два точно так же, три, четыре... Не кажется ли вам, что постоянный успех может привести к застою?

П.: Да, вы правы.

Я: Вот мы выявили еще одну малоадаптивную мысль, которая вызывает у вас страхи: «Я такой человек, что в каждом деле мне должен сопутствовать успех». А что будет в случае провала?

П.: Плохое самочувствие.

Я: Да, действительно, чувствовать себя вы будете неважно, но ведь у вас появится возможность проанализировать срыв и в следующий раз выступить успешней. Правильное отношение к ошибкам способствует личностному росту.

П.: Да, это правильно. Но надо мной могут смеяться!

Я: Правильно, могут. Но кто будет над вами смеяться? Умный будет смеяться?

П.: Нет!

Я: Вы бы сами смеялись, если бы кто-нибудь провалился?

П.: Конечно, нет!

Я: Вот видите! Опять мы получили доказательство того, что ваше бессознательное плохо думает о людях! Но пойдём дальше. Вы провалились, и вас действительно кто-то поднял на смех. Но ведь не все. Но если бы вы не провалились, как бы вы узнали, что к вам плохо относятся? Вот еще одна польза провала! С его помощью

вы сможете более верно оценить свое социальное окружение. Ведь только по поступкам мы узнаем человека! А теперь скажите, нет ли в вашем бессознательном такой мысли: «Я такой человек, что моя жизнь должна протекать без ошибок и огорчений! У меня все должно хорошо получаться! Мною должны быть все довольны, в том числе и глупцы!»

П.: Ну, что вы, доктор! Я человек скромный! Ой, а сейчас я, кажется, назвал вас сумасшедшим.

Я (с облегчением): Вот теперь у нас установилось полное взаимопонимание. Можно подвести итоги. У нас получился слоеный пирог из малоадаптивных мыслей. В самой глубине бессознательного — нечто вроде идей величия. А раз я великий человек, то те, кто ниже меня, могут принести вред. Такие мысли в сознание не допускаются. Идеи величия прикрываются страхом. Но и в одежде трусости человек чувствует себя плохо. Трусость на пути из бессознательного в сознание превращается в застенчивость. Застенчивость надевает на себя тогу скромности. А в такой одежде уже не стыдно показаться на людях.

П.: Так что же делать?

Я: Убрать идеи величия, ибо этот «гвоздь» проткнет в подметке любую прокладку: и трусость, и застенчивость, и скромность. Как только исчезнут неосознаваемые идеи переоценки значимости собственной личности, все остальные слои пирога исчезают сами. Если мною управляет мысль, что я в принципе такой же человек, как и другие, то, следовательно, осознаю, что без неудач не прожить. А раз от них нет возможности избавиться, их следует использовать. Свой неудачный доклад я проанализирую, приму меры, и в следующий раз выступление будет лучше. Застенчивость исчезнет. У меня не будет необходимости декларировать, что я скромный, как вы только что сделали.

П.: Так с вашей точки зрения, застенчивость — это плохое качество?

Я: Конечно! В народе давно говорят, что в тихом омуте черти водятся. Да и как я могу считать застенчивость положительным качеством, когда считаю ее одной из масок идей величия? А как врач я знаю, что многие болезни, в частности рак половых органов и прямой кишки из-за застенчивости больных принимают необратимый характер.

П.: А скромность?

Я: Каждый понимает ее по-своему. С моей точки зрения, скромность — это полное осознание человеком своих возможностей на сегодняшний день. Пушкин говорил, что он гений, и это было скромное заявление, так как соответствовало действительности. А теперь попробуйте избавиться от идей величия.

П.: А как?

Я: Не ставьте перед собой задачу успешно выступить, а поставьте цель определить, кто как к вам относится. Для этого следует постараться выступить плохо. А когда зал начнет смеяться над вами, ищите тех, кто к вам относится сочувственно. Это ваши будущие друзья. Если же вам не удастся провалить свое выступление, насладитесь успехом и постарайтесь провалиться в следующий раз. Помните, что для сильного человека что счастье, что несчастье — все равно.

П. (с улыбкой): Доктор, я все понял! Но у меня вопрос. А как возникли идеи величия и этот слоеный пирог? Ведь меня воспитывали в скромности и держали в строгости.

Я: Скажите, пожалуйста, когда вы были маленьким, не было ли у вашей мамы чрезмерной тревоги по поводу вашего здоровья, не было ли у нее страхов, что вас изобьют, изнасилуют? Не слишком ли она ограничивала ваши действия, т. е. уделяла вам слишком много внимания?

П.: Да, все это было.

Я: Если ребенка ставить в исключительные условия, то у него появляется неосознаваемое чувство собственной исключительности. Ведь только к великой личности нужен особый подход.

Через несколько таких сеансов больной начинает понимать, что смешно быть сосредоточенным на совершенно незнакомых людях. И действительно, ведь чаще всего мы до ужаса боимся водителей такси, официантов, продавцов, людей, которых мы видим, как правило, один раз в жизни. Я не хочу сказать, что с этой категорией лиц н"е следует вести себя вежливо. Но униженное поведение с ними мы компенсируем грубостью с близкими. И действительно, для того чтобы издеваться над человеком, нужно жениться на ней или выйти за него замуж, стать другом или начальником, а еще лучше — родить и воспитать. Я в таких случаях советую в общении с близкими применять одно правило: общайся со своими, как ты общаешься с малознакомыми людьми или с соседями. Получается неплохо.

В конечном итоге выясняется, что больные неврозом живут, сами того не осознавая, по следующим правилам:

1. Мне должен сопутствовать успех в любом деле.
2. Необходимо, чтобы меня принимали, любили и восхищались все люди и во все времена.
3. Если я не на вершине, то я в яме.
4. Прекрасно быть популярным, известным, ужасно быть непопулярным.
5. Если я сделал ошибку, то значит, я ничтожество.
6. Моя ценность как личности зависит от того, что люди думают обо мне.
7. Я не могу жить без любви. Если мои близкие (возлюбленная, родители, ребенок) меня не любят, это ужасно.
8. Если кто-нибудь не согласен со мной, это значит, что он не любит меня.
9. Если я не воспользуюсь каждым удобным случаем, чтобы продвинуться, то буду потом раскаиваться.

Подобные правила ведут к несчастью. Невозможно, чтобы личность все любили во все времена. Степень любви и отношений постоянно колеблется. А при таких правилах любое уменьшение любви рассматривается как ее исчезновение.

Ошибка в оценке любой информации приводит к тому, что психическая травма бывает тяжелее, чем физическое повреждение.

Техника когнитивной психотерапии как раз и состоит в том, чтобы позиции больного были вскрыты, и в том, чтобы помочь больному решить, не приводят ли его мысли к саморазрушению. Короче говоря, больной должен на собственном опыте научиться понимать, что некоторые его жизненные концепции сделали его менее счастливым. Ему было бы лучше, если бы он руководствовался более реалистическими правилами. Но врач не постулирует свои концепции, а просто высказывает альтернативные правила. А принять их или нет, — это уже дело больного.

Вышеназванные правила приводят к нереальным желаниям, которые сводятся к следующим:

1. Всегда быть пределом великодушия, рассудительности, мужества, достоинства и бескорыстия.
2. Быть совершенным любовником, другом, отцом, учителем, студентом.
3. Уметь переживать любые лишения с хладнокровием.
4. Быть способным быстро разрешать каждую проблему.
5. Никогда не болеть, всегда быть счастливым и безмятежным.
6. Знать, предвидеть и понимать все.
7. Быть непринужденным, а также контролировать свои чувства.
8. Уметь отстаивать свои права и никогда никому не повредить.
9. Никогда не уставать.
10. Всегда быть на пике продуктивности.

Приемов когнитивной терапии много, но все они сводятся к раскрытию этих малоадаптивных правил и желаний. Преимущество данного метода заключается в том, что он помогает больному использовать его собственный опыт. Когда больной научится

распознавать малоадаптивные сигналы, он начнет исправлять их автоматически.

К сожалению, у нас когнитивная терапия не находит должного распространения. Я объясняю это тем, что для ее успешного применения необходимо неплохо знать логику. В том примере, который я привел выше, использован сократический диалог, а его применение затруднено, если врач не знаком с индуктивными умозаключениями и правилами исследования причины того или иного явления. Но некоторые приемы когнитивной терапии достаточно просты. Их я и привожу ниже.

Запланированная активность. Строится подробный активационный график, которому больной старается следовать.

Градуированное задание. Цель — дать больному достичь успеха. Его иногда называют «лечение успехом». Врач начинает с простого задания, которое он может определить, исходя из способностей больного. Затем постепенно задания усложняются.

Лечение удовольствием и мастерством. Больному предлагается делать пометки, когда у него что-то получилось или когда он испытал удовольствие. Цель — прорвать «слепоту» больного в ситуациях, когда он достигал успеха или получал удовлетворение.

Когнитивная переоценка. Этот прием использован в вышеприведенной беседе, во время которой больной иначе стал оценивать свою неудачу.

Сами когнитивисты считают, что когнитивная терапия отвечает всем требованиям, которые предъявляются к системе психотерапии. Она имеет свою теорию неврозов, использует достижения иных систем, имеет свои собственные технические приемы, легко осваивается врачами и понятна больным. На эту тему написаны монографии и учебники. Когнитивная терапия сейчас довольно часто используется в сочетании с другими методами, особенно часто — с поведенческой терапией.

ЧАСТЬ II

Психотерапевтические идеи в философии, литературе и религии

Я согласен с положением Б.И.Хасана о том, что эффективность работы психотерапевта зависит не от методик, которые он применяет, а от его культурного уровня. Поэтому начинающему психотерапевту необходимо не только накапливать различные терапевтические техники, но и повышать свой культурный уровень. В последнее время я больше беспокоюсь именно об этом. Должен прямо сказать, что интеллигентность не мешает клинической работе, а даже позволяет создавать новые приемы и даже методики.

Приводя цитаты, я постараюсь показать, что в них увидел и как применяю их в клинической работе. Может быть, и вы сможете использовать эти приемы. Но основная цель у меня другая — заинтересовать вас этими произведениями. Благо, они сейчас доступны. Прочитайте их сами — уверен, вы найдете в них что-то свое.

И еще ряд соображений.

То, о чем я сейчас буду говорить, мы должны были изучить еще в школе, это основа нашей интеллигентности. Англичане говорят, что для воспитания интеллигента нужно три поколения. «Хочешь воспитать леди — начни с бабушки», «Для того, чтобы воспитать джентльмена, нужно три диплома: один у деда, второй у отца, а третий у джентльмена», — гласят английские пословицы. Определенные исторические условия в нашей стране привели к тому, что интеллигенция была практически уничтожена. И даже если родители были интеллигентами третьего поколения, они не смогли передать свою интеллигентность детям. Интеллигенция была объявлена прослойкой. Общественное мнение превратило интеллигента в своего рода шута. Вспомните фильмы, где комической фигурой был врач, бухгалтер, изобретатель. В те времена руководители хвастались, что они «академиев не кончали». И хотя в последующем многие из них окончили институты и даже обзавелись научными степенями, интеллигентами они не стали. Просто дипломы и степени надежно

защищали их от снятия с должности. Я хорошо помню, что грамотную речь передразнивали. Общее образование не поощрялось.

Можно только удивляться уму нашего народа, лучшие представители которого достигали того, чего не могли достичь на Западе со всей их первоклассной техникой. Мне более всего знакома медицина. Приезжающие к нам зарубежные специалисты удивлялись мастерству наших хирургов, которые с помощью более примитивной техники делали более сложные операции, но все-таки общий уровень развития нашей медицины был ниже. Отчасти это объясняется отсутствием общего образования. Потребность к творчеству заложена в человеке, но если он строит свое здание с нуля, то при большом таланте он может построить только вот такой шалаш (рис. 1).



Рис. 1

Но если бы он взобрался на вершину человеческих знаний и творить начал на ней, то общая картина была бы значительно грандиозней (рис. 2).

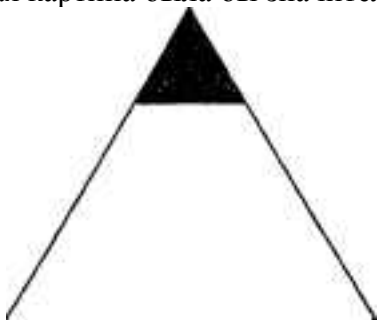


Рис. 2

Вот и я в процессе своей работы уделяю большое внимание общему образованию. Часто отмечалось, что поэты и писатели дают более убедительное описание человеческой жизни, чем психологи (T.Shibutani, 1969). Ученые нередко бессильны понять то, что делает людей человеческими. Кажется, что даже в лучших из их работ, если, конечно, они не поднимались до философских обобщений и не овладевали литературным мастерством, чего-то не хватает. И знания, полученные психологами и психотерапевтами, часто оказываются сложными и недоступными для тех, кому они предназначались. Вот почему работая с больными и людьми, пришедшими на психологический тренинг, я пытаюсь не только помочь им как профессионал, но и поднять их культурный уровень, а психотерапевтические идеи иллюстрировать цитатами из произведений философов, писателей, поэтов и религиозных источников. Я заметил, что чтение самих этих произведений без купюр оказывает на моих подопечных более сильное лечебное действие, чем сухое изложение психотерапевтических положений. Разбору творчества некоторых философов и писателей я часто посвящал целые занятия. Не знаю, что помогло моим больным больше: познание психотерапевтических истин или окультуривание, создание своего собственного философского хребта, умение самостоятельно мыслить.

ЛЕКЦИЯ 12

Психотерапия и философия: Л. А. Сенека

Луций Анней Сенека (ок. 4 до н.э.-65 н. э.) — римский философ и писатель. Наставник, затем советник императора Нерона. Впоследствии был обвинен в заговоре против Нерона и покончил с собой. Он был виднейшим представителем римского стоицизма. Взгляды свои Сенека изложил в «Нравственных письмах к Луцилию», «Вопросах естествознания» и др. Он также является автором девяти трагедий. Философские сочинения Сенеки впоследствии оказали влияние на мемуарно-моралистический жанр, а

его трагедии — на У. Шекспира и драматургов французского классицизма. Я удивляюсь, почему его взгляды не нашли применения в психотерапии. Когда я с ними познакомился, прочтя «Нравственные письма к Луцилию», был потрясен и очарован. Эти чувства попытаюсь сейчас передать и вам. Я стал составлять краткий конспект, но заметил, что просто переписываю книгу. С трудом сделал сокращения в надежде, что вы добудете его работы и прочтете их полностью.

«Копи время, которое прежде у тебя отнимали и крали. Часть времени у нас отбирают силой, часть похищают, часть утекает впустую. Но позорней всех потеря времени по нашей собственной небрежности.

В том-то и беда наша, что смерть мы видим впереди; а большая ее часть у нас за плечами, — ведь сколько лет жизни минуло, все принадлежит смерти. Не упускай ни часу. Все у нас чужое, одно лишь время наше. Поздно быть бережливым, когда осталось на донышке». Сравните с положениями экзистенциального анализа и логотерапии Франкла, призывающими людей к деятельности.

Сенека придает большое значение спокойствию духа, оседлости жизни и неторопливости. ***«Первое доказательство спокойствия духа — способность жить оседло и оставаться с самим собою. Разве чтение множества писателей и разнообразнейших книг не сродни бродяжничеству и непоседливости? Нужно долго оставаться с тем или другим из великих умов, питая ими душу, если хочешь извлечь нечто такое, что в ней бы и осталось. Кто проводит жизнь в странствиях, у тех в итоге гостеприимцев много, а друзей нет. Даже самое полезное не приносит пользы налету. А сейчас ты не путешествуешь, а скитаешься и мечешься, гонимый с места на место поисками того, что есть везде: ведь всюду нам дано жить правильно».*** Идея самодостаточности и умение жить одному прослеживается затем в идеях А. Шопенгауэра.

Сенека призывает к умеренности. ***«Беден не тот, у кого мало что есть, а тот, кто хочет иметь больше».***

Снять страхи помогают рассуждения Сенеки о смерти. ***«Никакое зло не велико, если оно последнее, Пришла к тебе смерть? Она была бы страшна, если бы могла оставаться с тобою, она же или не явится или скоро будет позади. Спокойная жизнь — не для тех, кто слишком много думает о ее продлении. Большинство так и мечутся между страхом жизни и мучениями смерти; жалкие, они и жить не хотят и умереть не умеют. Сделай свою жизнь приятной, оставив всякую тревогу о ней. Никакое благо не принесет радости обладателю, если он в душе не готов его утратить, и всего безболезненней утратить то, о чем невозможно не пожалеть, утратив* (выделено мною. — М.Л.).***

Эта цитата производила большое впечатление на многих пациентов. Они сразу как-то успокаивались. Некоторые даже начинали пользоваться некоторыми вещами, которыми очень дорожили и просто хранили. До них доходило, что, если стараясь сберечь вещь, они ею не пользуются, они ее уже потеряли. И если очень беспокоишься о жизни, то уже можно считать, что ее потерял. ***«Гибнуть и терять одинаково неизбежно. Найти помощь против этих потерь мы можем в том, чтобы хранить утраченное в памяти. То, чем мы владеем, можно отнять, чем мы владели, того не отнимешь. Случай отнимает вещь, но сохраняет плоды обладания ею, которые мы теряем сами... сожалея об отнятом... Будем считать неизбежным то, что может случиться. Я обеднею — значит окажусь среди большинства. Буду изгнанным — почту себя уроженцем тех мест. Я умру? Но это значит, что я не смогу заболеть, не смогу упасть. Смерть или уничтожает нас, или отпускает на волю.***

Размышляй о смерти. Нам нужно научиться размышлять о смерти. Кто научился смерти, тот перестал быть рабом». И еще: «Я стараюсь, чтобы каждый день был подобием целой жизни. Я не ловлю его, словно он последний, но смотрю на него так, что, пожалуй, он может быть и последним. Я готов уйти и потому радуюсь жизни, что не беспокоюсь, долго ли еще проживу. Старайся ничего не делать

против желания! В ком есть охота, для того необходимости нет. Несчастен не тот, кто делает по приказу, а тот, кто против желания. Научим же нашу душу хотеть делать то, что требуют обстоятельства; и прежде всего без печали думать о нашей кончине». И опять здесь прослеживаются идеи гештальттерапии о психической зрелости. К зрелым личностям представители этого направления относят тех, кто приспосабливается к обстоятельствам и изменяют (усовершенствуют) себя.

Блестящ призыв Сенеки к умеренности: *«То, что требует природа, доступно и достижимо, потеем мы лишь ради избытка. А то, чего с нас довольно, у нас под рукой. Кому в бедности хорошо, тот богат». «Не поступай подобно тем, кто желает не усовершенствоваться, а быть на виду, и не делай так, чтобы в твоей одежде и образе жизни что-нибудь бросалось в глаза. Пусть изнутри мы будем иными — снаружи мы не должны отличаться от людей. Пусть вошедший к нам в дом дивится нам, а не нашей посуде. Велик тот человек, который глиняной утварью пользуется как серебряной, но не менее велик тот, кто серебряной пользуется как глиняной. Слаб духом тот, кому богатство не по силам. И надежда, и страх присущи душе неуверенной, тревожимой ожиданиями будущего. А главная причина надежды и страха — наше неумение приспосабливаться к настоящему и привычка засылать наши мысли далеко вперед. Нас мучает и будущее и прошедшее. И никто не бывает несчастен от нынешних причин». Невооруженным глазом здесь видны идеи гештальттерапии и принцип жить «здесь и теперь». И еще: «Кто заботится о будущем, тот потеряет настоящее, чем мог бы наслаждаться... Есть ли что более жалкое и более глупое, чем бояться заранее? Что за безумие — превосхищать собственное несчастье? Кто страдает раньше, чем нужно, — страдает больше, чем нужно»,*

Сенека призывал заниматься философией, своим духовным хребтом. *«Если ты занимаешься философией — это хорошо, потому что только в ней — здоровье, без нее больна душа, и тело, сколько бы в нем ни было сил, здорово так же, как у безумных и одержимых (выделено мною. — М.Л.). Так прежде всего заботься о том, настоящем здоровье. Упражняться только для того, чтобы руки стали сильнее, плечи — шире, бока — крепче, — это занятие глупое и недостойное образованного человека. Сколько бы тебе ни удалось накопить жиру и нарастить мышцы, все равно ты не сравнишься ни весом, ни телом с откормленным быком. К тому же груз плоти, вырастая, угнетает дух и лишает его подвижности. Не изучая мудрости, нельзя жить не только счастливо, но даже и сносно, ибо счастливой жизнь делает совершенная мудрость, а сносной — ее начатки....*

Философия выковывает и закаляет душу, подчиняет жизнь порядку, управляет поступками, указывает, что сделать и от чего воздержаться, сидит у руля и направляет среди пучин путь гонимых волнами. Без нее нет бесстрашия и уверенности. Если есть в философии что-то хорошее, так это то, что она не смотрит в родословную. Благородство духа доступно всем. Для этого мы достаточно родовиты... Менять надо не тело, а душу! Пусть бы ты уехал за широкие моря — за тобою везде, куда бы ты ни приехал, последуют твои пороки». То же самое ответил на чей-то вопрос Сократ: «Странно ли, что тебе нет никакой пользы от странствий, если повсюду ты таскаешь самого себя». Сколько ни разъезжай, все пропадет впустую. От себя не убежишь! Надо сбросить с души ее груз, а до того тебе ни одно место не понравится».

Сенека утверждает, что надо жить в соответствии с Законами природы: *«Если ты в жизни сообразуешься с природой, то никогда не будешь беден, а если с людским мнением, то никогда не будешь богат. Природа желает малого, людское мнение бесконечно многого. Излишества лишь научат тебя желать еще большего. Естественные желания имеют предел, порожденные ложным мнением — не знают на чем остановиться, ибо все ложное не имеет границ».* Как перекликается это положение с мнением К. Хорни о том, что у невротика формируется «идеальное Я»,

долженствования и требования которого не знают границ! И еще: *«Неужели природа, дав нам такое небольшое тело, наделила нас ненасытной утробой так, что мы побеждаем алчностью самых огромных и прожорливых зверей? Ничуть нет! Природа довольствуется малым! Много ли воздается природе? Нам дорого обходится не наш голод, а наше тщеславие. Тех... кто подчиняется желудку, мы должны причислить не к людям, а к животным, а некоторых даже не к животным, но к мертвецам. Жив тот, кто многим приносит пользу, жив тот, кто сам себе полезен».*

Для одного моего пациента эти слова послужили началом инсайта. Вот его письменный отчет.

«Когда я услышал эти слова Сенеки, то вдруг понял, что даже когда я ем в одиночестве, я как бы хочу доказать другим, что я не хуже их. Я перестал гоняться за деликатесами, меньше ходить на вечеринки, больше заниматься собой, совершенствоваться в своей специальности. Расходы на еду заметно уменьшились, я даже похудел, на что уже перестал надеяться. Квалификация моя росла, другим я стал приносить больше пользы, да и доходы возросли».

А вот отрывок, в котором предвосхищены идеи сценарного анализа Е. Берна (1977). *«И теперь ты желаешь того же, что желала тебе кормилица или дядька, или мать? Да, мольбы близких для нас — все равно, что мольбы врагов: ведь мы выросли среди родительских проклятий. Пусть боги услышат и нашу бескорыстную просьбу за себя.*

Сенека призывает заниматься собой. *«Есть благо и в нем же источник и залог блаженной жизни: полагаться на себя. Если я хочу позабавиться чьей-нибудь глупостью, то искать мне далеко не надо: я смеюсь над собой. Наша беда не приходит извне: она в нас, в самой нашей утробе. И закоренелые пороки для меня не безнадежны. Нет ничего, над чем не взяла бы верх упорная работа».* Сенека вместе с другими философами древности полагал, что самое важное достижение — это стать самому себе другом. Эти идеи прослеживаются у Фромма в его работе «Человек для себя». В книге «Я: Алгоритм удачи» я пытался обосновать тезис: «Если человек правильно (т. е. с учетом своей природы) живет для себя, то и другим становится лучше».

«Знать свой изъян — первый шаг к здоровью», — цитирует Эпикура Сенека и добавляет: «Сперва следует изобличить себя, потом исправиться...Поэтому сколько можешь, сам выводи себя на чистую воду, ищи против себя улик. Сначала выступи обвинителем, потом — судьей и только под конец — ходатаем». Сравните это высказывание с положением К.Хорни, которая считала одной из основных задач психотерапевта — познакомить пациента со странным незнакомцем — самим собой. И ведь основной задачей всех психоаналитических методов лечения является разрушение психологических защит и уничтожение болезненных комплексов, которые эти защиты прикрывают.

Особенно призывает Сенека развивать разум, ибо *«нет мирного покоя, кроме того, что даруется нам разумом...Радость удел лишь одних мудрецов: ведь она есть некоторая приподнятость души, верящей в собственные и подлинные блага.*

Для глупости нигде нет покоя: сверху и снизу ее подстерегает страх, все, что справа и слева, повергает ее в трепет, опасности гонятся за ней и мчатся ей навстречу; все ей ужасно, она ни к чему не готова и пугается даже подмоги. А мудрец защищен от набега вниманием: пусть нападают на него хоть бедность, хоть горе, хоть бесславье, хоть боль — он не отступит, но смело пойдет им навстречу, пройдет сквозь их строй.

Глупость держит нас так упорно, во-первых, потому, что мы даем отпор ей робко и не пробираемся из всех сил к здоровью; во-вторых, мы мало верим найденному мудрыми мужами. Никто из нас не погрузился в глубину.... А больше всего нам мешает то, что мы слишком скоро начинаем нравиться самим себе. Стоит нам

найти таких, кто назовет нас людьми добра, разумными и праведными, — и мы соглашаемся с ними. Нам мало умеренных похвал: мы принимаем все как должное, что приписывает нам бесстыдная лесть...

Я научу тебя, как узнать, что ты еще не стал мудрым. Мудрец полон радости, весел и непоколебимо безмятежен: он живет наравне с богами. Если ты не бываешь печален, если никакая надежда не будоражит твою душу ожиданием будущего, если днем и ночью состояние твоего духа, бодрого и довольного собою, одинаково и неизменно, значит, ты достиг высшего блага, доступного человеку. Но если ты отовсюду пытаешься получить всяческие удовольствия, то знай, что тебе так же далеко до мудрости, как до радости. Ты мечтаешь достичь их, но заблуждаешься, надеясь прийти к ним через богатство, через почести, словом, ища радости среди сплошных тревог. Радость — цель для всех, но где отыскать великую и непреходящую радость, люди не знают. Один ищет ее в пирушках, другой — в честолюбии, третий — в любовницах, тот в свободных науках и словесности, ничего не исцеляющей. Всех их разочаровывают обманчивые и недолгие улады. Так пойми же, что дается мудростью: неизменная радость. Значит, есть ради чего стремиться к мудрости, ведь мудрец без радости не бывает. Любители роскоши каждую ночь — как будто она последняя — проводят в мнимых радостях. А та радость, что дается богам и соперникам богов (мудрецам), не иссякает. Она бы иссякла, будь она заемной, но, не будучи чужим подарком, она не подвластна и чуждому произволу. Что не дано фортуной, то ей не отнять».

Вот еще некоторые мысли, созвучные идеям экзистенциального анализа и логотерапии, помогающие при лечении депрессивного невроза, возникшего после потери близких людей.

«Пусть при утрате друга глаза не будут сухими и не струят потоков: можно прослезиться — плакать нельзя».

«Мы ищем в слезах доказательства нашей тоски и не подчиняемся скорби, а выставляем ее напоказ. Никто не печалится сам для себя! И в скорби есть доля тщеславия! «Так что же, — спросишь ты, — неужели я забуду друга?» — Недолгую память обещаешь ты ему, если она минет вместе со скорбью! Скоро любой повод разгладит морщины у тебя на лбу и вызовет смех. Едва ты перестанешь следить за собой, как личина скорби спадет: ты сам сторожишь свое горе, но оно ускользает из-под стражи и иссякает тем раньше, чем оно было острее. Постарайся, чтобы память об утраченных нам была отрадна... <...> Для меня думать об умерших друзьях отрадно и сладко. Когда я был с ними, я знал, что я их утрачу, когда я их утратил, я знаю, что они были со мной. Так будем наслаждаться обществом друзей — ведь неизвестно, долго ли оно нам будет доступно... Горше всех рыдает тот, кто не любит их [друзей], пока не утратит! Они потому и скорбят так безудержно, что боятся, как бы кто не усомнился в их любви, и ищут поздних доказательств своих чувств».

Удивительно тонкое наблюдение. Но Сенека ошибается, считая, что мы плачем для других. Скорбь об усопшем искренняя на уровне сознания, но часто на самом деле смерть близкого человека — просто удобный для неосознаваемых механизмов психологической защиты повод избавиться от эмоционального напряжения и одновременно оставаться пассивным.

Клинический пример.

Молодая женщина в течение нескольких лет ежедневно ходила на могилу мужа и горько рыдала. С мужем она прожила всего 10 дней. Выглядело это, конечно, очень красиво. Но анализ показал, что в дни замужества у нее возникло выраженное отвращение к интимным отношениям. Слезы и скорбь избавляли ее от необходимости устраивать личную жизнь, ибо неудачный опыт пугал ее.

Но вернемся к Сенеке.

«Если у нас есть еще друзья, то плохо мы к ним относимся и не ценим их, коль они не могут утешить нас, заменив одного погребенного; если же он был единственным нашим другом, то не fortuna перед нами виновата, а мы сами: она у нас отняла одного, а другого мы не добыли. И потом, кто не мог любить больше, чем одного, тот и одного не слишком любил. Ты схоронил того, кого любил, ищи кого полюбить! Лучше добыть нового друга, чем плакать!»

Если скорби не прекратит разум, то ей положит конец время; однако для разумного человека утомление скорбью — позорнейшее лекарство от скорби. Так что уж лучше сам оставь скорбь раньше, чем она тебя оставит, и поскорей перестань делать то, чего не сможешь делать долго.

Предки установили для женщин один год скорби — не "затем, чтобы они скорбели так долго, но чтобы не скорбели дольше; для мужчин нет законного срока, ибо всякий срок для них постыден.

Ничто не становится ненавистно так быстро, как горе; недавнее находит утешителя... застарелое вызывает насмешку. И не зря: ведь оно или притворно, или глупо...

Что может случиться всякий день, может случиться и сегодня. Так будем же помнить о том, что скоро отправимся туда, куда отправились оплакиваемые нами. И, может быть, те, кого мы мним исчезнувшими, просто ушли вперед...<...> Теряем мы не друзей, не детей, а их тела. Мудрого не удручает утрата детей или друзей: он с тем же спокойствием переносит их смерть, с каким ждет своей, и как своей смерти он не боится, так и о смерти близких не горюет... ибо жизнь, если нет мужества умереть, — это рабство. Ты боишься умереть? А разве сейчас живешь? Жизнь — как пьеса: не важно, длинна она или коротка, а то, хорошо ли она сыграна».

Прекрасные отрывки, актуальные для нашего времени и не нуждающиеся в комментариях! Но Сенека подчеркивает, что и мудрец подвержен волнениям, он реагирует на события жизни, *«но остается при своем убеждении, что все это — еще не зло, и здоровому духу ради этого поникать не пристало. Все, что нужно, он сделает смело и быстро. Свойство глупцов — делать всякое дело вяло и неохотно, посылать тело в один конец, душу — в другой и рваться во все стороны сразу. Глупость кичится тем, за что ее презирают; и даже то, чем она хвалится, делает неохотно. А если она боится какого-нибудь несчастья, то в ожидании его страдает так, словно оно уже пришло, а болезнь приносит ей все муки, которых она страшится. Слабый дух содрогается до того, как обрушатся несчастья: он предвосхищает их и падает раньше времени».*

Сенеку занимали проблемы здоровья. Все его идеи проникнуты жизнелюбием, оптимизмом и призывом к действию.

«В одном мы не вправе жаловаться на жизнь: она никого не держит. Не так плохо обстоят дела человеческие, если всякий несчастный несчастен через свой порок... Тебе нравится жизнь? Живи! Не нравится — можешь вернуться откуда пришел... Как распрямляется сжатое силой, так возвращается к началу то, что не движется вперед». Больному так не скажешь, могут быть неприятности, но привести эту цитату Сенеки можно.

Сенека беспокоится прежде всего о здоровье духа. «Я скажу тебе, как распознать здорового: он доволен собой, доверяет себе, знает, что для блаженной жизни ничего не дают ни все молитвы смертных, ни те благодеяния, которые оказывают и которые забываются. Ведь все, к чему можно прибавить, несовершенно, от чего можно отнять, невечно; кому нужна вечная радость, пусть радуется только своему».

Очень интересная мысль. К. Хорни также указывает, что человек может болеть неврозом, даже если у него нет симптомов.

Сенека дает и критерии выздоровления. *«Между достигшим мудрости и идущим к ней разница та же, что между здоровым иправляющимся от долгой и тяжелой*

болезни, у которого еще нет здоровья, а есть облегчение от недуга. Не будет внимателен, наступит ухудшение, и все начнется сначала. Телу дается здоровье на время, а душа излечивается навсегда». Мысль, которая прослеживается во всех психоаналитических концепциях неврозов: только коррекция личности может служить критерием выздоровления.

Следующий отрывок может служить образцом рациональной психотерапии. *«Благое утешение становится целительным снадобьем; что поднимает дух, то помогает и телу. Ничто не укрепляет больного и не помогает ему так, как любовь друзей, ничто так не прогоняет страх и ожидание смерти. Презирай смерть! Кто ушел от страха смерти, тому ничто не печалит душу*.

Во всякой болезни тяжелы три вещи: страх смерти, боль в теле и отказ от наслаждений. Страх смерти не перед болезнью, а перед природой. Многим болезнь отсрочила смерть, а то, что они оказались умирающими, служило их спасению (не призвали в армию во время войны. — М.Л.). Умрешь ты не потому, что хвораешь, а потому, что живешь. Та же участь ждет и выздоровевшего: исцелившись, ты ушел не от смерти, а от нездоровья. Боли тоже терпимы, потому что перемежаются. Никто не может страдать сильно и долго: любящая природа устроила все так, что сделала боль либо переносимой, либо краткой. Боль... став слишком резкой, переходит в умопомрачение и беспамятство. Тем и можно утешаться при нестерпимой боли, что ты непременно перестанешь ее чувствовать, если сначала почувствуешь слишком сильно. А невеждам телесная мука так тягостна, потому что они не привыкли довольствоваться своей душой и чересчур были заняты телом. Поэтому разумный человек отделяет душу от тела и обращает помыслы к лучшей, божественной, части своего существа, а другой, плаксивой и хилой, занимается только в меру необходимости. «Но ведь тяжело лишиться привычных наслаждений, отказываться от пищи, терпеть голод и жажду». — Воздержанность тяжела на первых порах. Потом желания гаснут, по мере того как устает и слабеет то, посредством чего мы желаем. Со временем мы смотреть не можем на то, до чего прежде были жадны, и сама потребность умирает. А обходиться без того, чего не хочется, ничуть не горько.

Болезнь не так трудно терпеть, коль скоро ты презрел самую страшную ее угрозу. Так не утяжеляй свои несчастья и не отягощай себя жалобами. Боль легка, если к ней ничего не прибавит мнение. Все зависит от мнения: на него оглядываются не только честолюбие, но и жажда роскоши, и скупость: наша боль сообразуется с мнением. Каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным (еще раз прочитайте эту фразу. — М.Л.) По-моему, надобно отбросить все жалобы на миновавшую боль... Пусть это правда, но ведь все прошло! Какая радость опять переживать прошлую муку и быть несчастным от прежних переживаний?»

Интересный вопрос ставит Сенека. Современная психотерапия на него отвечает: *«Человек болеет потому, что не имеет смысла жизни. Сама болезнь нередко становится единственным его творческим актом. Как же можно от нее отказаться?»* Сенека тонко подмечает: *«О том, что было горько, рассказывать сладко... «Никому не было хуже! Какие муки и страдания я перенес! Никто уж и не думал, что я встану. Сколько раз домашние оплакивали меня, сколько раз врачи от меня отступались... «Сколько больных живут своей болезнью, и как им от нее отказаться, когда они сразу становятся никем!»*

И еще раз Сенека призывает жить «здесь и теперь». *«...Нужно поубавить и страх перед будущим, и память о прошлых невзгодах: ведь прошлые уже кончились, а будущие еще не имеют ко мне касательства»*.

А вот еще одно указание, как следует вести себя во время болезни. *«Как мне больно!» — «А разве от того, что ты ведешь себя как баба, тебе не больно?» — «Но ведь тяжело!» — «Так разве мы только на то и храбры, чтобы сносить легкое?»*

Какую болезнь ты предпочел бы — долгую или короткую, но более тяжелую? Если она долгая, в ней бывают промежутки, она дает срок оправиться и дарит много времени, потому что непременно должна развиться, а потом пройти. Короткая и стремительная болезнь сделает одно из двух: либо сама кончится, либо тебя прикончит. Но какая разница, ее ли не будет или тебя? В обоих случаях боль прекратится».

Сенека дает совет, как вести себя во время болезни. Мы эти советы используем как памятки для больного. *«Полезно также направить мысли к другим предметам, отвлечь их от боли. Думай о том, как поступил ты честно и храбро, повторяй про себя, что во всем есть хорошая сторона. Тогда придет тебе на помощь любой храбрец, победивший боль: и тот, кто продолжал читать, когда ему вырезали вздутые жилы, и тот, кто не переставал смеяться, когда палачи, разозленные этим смехом, пробовали на нем одно за другим орудия жестокости. Неужели разуму не победить боли, если ее победил смех?»* Конечно, и смех, и разум побеждают боль. Не знал тогда Сенека, что когда человек размышляет, в кровь выбрасываются морфиноподобные вещества, а когда смеется, — алкоголь. Они и побеждают боль. О том же пишет и Ф.Ницше, который одной из причин своей мудрости считал головную боль. Он творил, делал свое дело, а с головной болью обращался как с лающей собакой, т.е. не обращал на нее внимания. И она, как собака, постепенно затихала. И Ницше не знал, что во время размышлений в кровь выбрасывались морфиноподобные вещества, но как мудрый человек догадался, что боль проходила от разума. *«Так не хочешь ли ты после этого посмеяться над болью?»* — спрашивает Сенека.

«Но болезнь не дает ничего делать и уводит от всех обязанностей». — «Нездоровье сковывает тело, но не душу. Пусть оно опутает ноги бегуну, окостенит руки портному или кузнецу. А ты, если привык к тому, что ум твой деятелен, будешь учить, убеждать, слушать, учиться, исследовать, вспоминать...ты докажешь, что болезнь можно одолеть или хотя бы вынести. И в постели больного, поверь мне, есть место для добродетели... И под одеялом видно, что человек мужествен. У тебя есть дело — храбро бороться с болезнью, а если она тебя не покорила и ничего от тебя не добилась, ты подал славный пример». — «Поистине есть чем прославиться, если все будут глядеть, как мы хвораем!» — «Сам на себя гляди, сам себя хвали!» А это уже один к одному положение экзистенциального анализа о том, что жизнь и в страдании не лишена смысла.

И еще специально для больных.

«Есть два рода наслаждений. Телесные наслаждения болезнь ограничивает, но не отнимает и даже, если рассудить правильно, делает их острее. Приятнее пить, когда чувствуешь жажду, есть — когда голоден; после поста все поглощается с жадностью. А в наслаждениях душевных, которые и больше, и вернее, ни один врач больному не откажет. Кто предан им и понимает в них толк, тот презирает всякое ублажение чувств. «О несчастный больной!» — «Почему?» — «Да потому, что он... не охлаждает льдом свое питье... не хлопочут вокруг... повара, подтаскивая блюда вместе с жаровнями. Вот до чего додумалась страсть к роскоши... кухню волокут вместе с кушаньями. О несчастный больной! Он ест, сколько может переварить; не положат перед ним на стол кабана, чтобы полюбоваться им, а потом отослать обратно: ведь это мясо слишком дешевое! Не навалят для него на поднос птичьих грудок. Что тебе сделали плохого? Ты будешь есть, как больной, вернее, как здоровый».

Метко и тонко. И сейчас, к сожалению, только во время болезни человек ведет здоровый образ жизни. Сенека ратует за последнюю. Особый гнев вызывают у него люди, ведущие ночной образ жизни. *«Неужели знают, как надо жить, люди, не знающие, когда жить? И они еще боятся смерти, когда сами погребли себя заживо. Пусть проводят ночи за вином.»* Ведь они не пируют, а сами себе отдают последний долг.

Впрочем, и мертвых поминают днем. Для занятого делом день никогда не бывает длинным. Все пороки сражаются против природы... Они для меня все равно, что мертвецы: разве жизнь при факелах — не те же похороны, вдобавок преждевременные? Нечистой совести свет в тягость. Прямой путь один, окольных много. То же самое и нравы людей: кто следует природе, у тех нрав почти одинаков, — покладистый и свободный; а нравы у извращенных несхожи между собой».

«... Все это мы вытерпим: и отвары, и теплую воду. Только бы перестать бояться смерти! Чтобы этого достичь, надо познать пределы добра и зла — тогда и жизнь не будет нам тягостна, и смерть не страшна». А смерть не страшна, по мнению Сенеки, тем, «кто странствует по всей широте природы». «Тем всякий век покажется коротким, кто мерит его пустыми и потому бесконечными наслаждениями».

В своих высказываниях о счастье Сенека подчеркивает роль личности. *«Хочешь знать, что вешишь, — отставь в сторону деньги, дом, сан... У тех, кто слынут счастливыми, веселье притворно, а печаль мучительна, как скрытый нарыв, — мучительна тем более, что нельзя быть откровенно несчастным и надо среди горестей, разъедающих сердце, играть счастливым... Никогда не считай счастливым того, кто зависит от счастья! Если он радуется пришедшему извне, он выбирает хрупкую опору: пришлая радость уйдет. Только рожденное из самого себя надежно и прочно, оно растет и развивается с нами до конца, а прочее, чем восхищается толпа, — это благо на день. Все причастное фортуне и плодотворно, и приятно, если владеющий им владеет и собою... От нее только поводы ко благу и ко злу... Дурная душа оборачивает все к худшему, даже то, что приходит под видам наилучшего... Лечить надо душу: ведь от нее у нас и мысли, и слова, от нее осанка, выражение лица, походка. Когда душа здорова и сильна, тогда и речь могуча, мужественна и бесстрашна; если душа рухнула, она все увлекает в своем падении... Наш царь — душа; пока она невредима, все прочие исполняют свои обязанности и послушно повинуются; но стоит ей немного пошатнуться — и все приходит в колебание. Наша душа — то царь, то тиран: царь, когда стремится к честному, заботится о здоровье порученного ему тела, не требует от него ничего грязного, ничего постыдного; а когда она не властна над собою, жадна, избалована, тогда получает ненавистное имя тирана».*

Далее Сенека четко описывает механизм развития заболевания. *«Тут-то ею [душою] овладевают безудержные страсти, одолевают ее и сперва ликуют, наподобие черни, которой мало насытиться вредоносной раздачей, и которая старается перещупать все, чего не может проглотить. Но по мере того, как болезнь все больше подтачивает силы, а удовольствия входят в плоть и кровь, одержимый недугом доволен видом того, на что чрезмерная жадность сделала его негодным, и возмещает собственное наслаждение зрелищем чужих. <...> Не так отрадно ему обилие улаждающих вещей, как горько то, что не всю эту роскошь он может пропустить сквозь свою утробу, что не со всеми распутными бабами и юнцами может переспать».*

Сенека дает и рецепт лечения души: борьба с пороками. Но он подчеркивает, что бороться с пороками трудно, ибо *«нет порока без оправдания... Мы защищаем наши пороки, так как любим их, и предпочитаем извинять их, а не изгонять. «Не хотим» — вот причина; «не можем» — только предлог».* Сенека подчеркивает, что лучше заниматься профилактикой, чем лечением. *«Всякая страсть сама себя разжигает и набирает силы, разрастаясь (порочный круг. — М.Л.), легче не пустить, чем выгнать. Наслаждение природа подмешала к вещам необходимым не затем, чтобы мы его домогались, но чтобы благодаря этой прибавке стало приятнее то, без чего мы не можем жить; а появится самозаконное наслаждение — начинается сластолюбие. Так будем же при входе сопротивляться страстям... Лучшие и не пытаться идти*

вперед, если вернуться так трудно».

В следующем отрывке легко угадываются высказанные значительно позже идеи гештальттерапии об интроектах («непереваренных» идеях) и способах их «переваривания» (в работах Ф.Перлса используется та же аналогия). *«Мы должны подражать пчелам: вычитанное из разных книг разделять, потому что порознь сохраняется лучше, а потом слить разные пробы и добиться единства вкуса так, что даже если будет видно, откуда что взято, оно должно выглядеть иным, нежели там, откуда было взято. Ведь то же самое делает в нашем теле без нашего старания природа. Съеденная пища лишь обременяет желудок, покуда остается такой, какой была; только изменившись, она превращается в силу и кровь.<...> Пусть будет так же со всем, что питает наш ум: нельзя, чтобы почерпнутое оставалось нетронутым. Его нужно переварить, иначе эта пища будет для памяти, а не для ума. Пусть наша душа сделает так: все, что помогло, пусть она скроет, и показывает лишь то, чего добилась сама в итоге... Как в хоре, все должно слиться в единый звук. Пусть душа вместит много искусств, много наставлений, много примеров из разных веков, но пусть все это приведет в согласие. Достичь этого можно постоянным вниманием, — не делая ничего иначе, как по совету разума... И если ты захочешь его послушаться, он тебе скажет: «Немедля оставь все, за чем гоняются (почести, богатства, наслаждения. — М.Л.). Лучше направь шаг к мудрости. Неровной дорогой взбираются к вершине почестей. Если тебе хочется подняться на высоту мудрости, ты увидишь все почитаемое самым высоким у своих ног, хотя подъем твой будет пологим».*

ЛЕКЦИЯ 13

Психотерапия и философия (продолжение): А. Шопенгауэр, Ф. Ницше

Артур Шопенгауэр (1788—1860) родился в семье данцигского банкира. Родители Артура находились в конфликтных отношениях, что тяжело сказывалось на душевном состоянии ребенка. Вскоре последовал развод. Его мать была известной писательницей. В ее доме бывали такие знаменитости, как Гете, братья Гримм, Рейнгольд.

В 1809 г. А. Шопенгауэр поступил в Геттингенский, а затем перевелся в Берлинский университет. В 1813г. он защитил диссертацию. Шопенгауэр долгое время оставался в тени. Объявленный им курс философии в Берлинском университете успехом не пользовался. Честолюбие его не было удовлетворено. В 1833 г. Шопенгауэр бросил преподавательскую деятельность, поселился во Франкфурте-на-Майне и стал вести жизнь одинокого холостяка, жизнь одинокую, но обеспеченную рентой после ликвидации дела отца. Его идеи опережали время, и только в последние десятилетия его жизни почва для них стала благоприятной, особенно после выхода в свет «Афоризмов житейской мудрости».

Именно эта работа имеет наибольшее значение для психотерапевтической практики и широко используется мною при проведении лечебных мероприятий и в педагогическом процессе. Часто обращаюсь я и к его «Метафизике половой любви». Не буду давать оценку его философии, так как не являюсь специалистом в данной области, да и пишу пособие по психотерапии, а не философский трактат. Лишь приведу те положения, которые использую в своей работе.

А. Шопенгауэр утверждает, что на судьбу человека влияют три категории.

1. Что такое человек: т. е. личность его в самом широком смысле слова. Сюда следует отнести здоровье, силу, красоту, темперамент, нравственность, ум и степень его развития.

2. Что человек имеет: т. е. имущество, находящееся в его собственности или владении.

3. Что представляет собой человек: это мнение остальных о нем, выражающееся вовне в почете, положении и славе.

Перечисленные в первой рубрике элементы вложены в человека самой природой; из этого Шопенгауэр заключает, что влияние их на счастье или несчастье значительно сильнее и глубже, чем влияние элементов двух других категорий. По сравнению с истинными личностными достоинствами все преимущества, доставляемые положением, богатством, происхождением, оказываются тем же, чем оказывается театральный король по сравнению с настоящим. Для блага индивида самым существенным является то, что в нем самом заключается или происходит. Поэтому одни и те же внешние события влияют на каждого совершенно различно; находясь в одинаковых обстоятельствах, люди все же живут в разных мирах. Все зависит от свойств личности: в соответствии с ними мир оказывается то бедным, то скучным, то пошлым, то, наоборот, богатым, полным интереса и величия. Меланхолик примет за трагедию то, в чем сангвиник увидит интересный инцидент, а флегматик — нечто, не заслуживающее внимания. При скверной структуре личности превосходные объективные данные создадут очень плохую действительность, которая будет выглядеть, как красивая местность в дурную погоду или сквозь скверное стекло. Человек не может вылезти из своей личности, как из своей шкуры, и непосредственно живет только в ней; вот почему так трудно помочь ему извне.

Эта мысль стратегическая для всех личностно ориентированных методов современной психотерапии, высказанная образно и понятно. Когда пациенты осознают, что им необходимо переделывать себя, а не мир, они становятся значительно спокойнее.

Индивидуальность, с точки зрения Шопенгауэра, определяет меру возможного человеческого счастья, а духовные силы определяют способность к высшим наслаждениям. Он предупреждает, что если эти силы ограничены, на долю человека останутся чувственные удовольствия, тихая семейная жизнь, скверное общество и вульгарные развлечения.

Среди всех личностных элементов, по мнению философа, здоровье перевешивает все блага настолько, что здоровый нищий счастливей больного короля. Спокойный веселый темперамент, являющийся следствием хорошего здоровья, ясный ум, сдержанная воля и чистая совесть — вот блага, которые не смогут заменить никакие чины и сокровища («Жалок тот, в ком совесть нечиста», — сказал А. С. Пушкин). Умный человек и в одиночестве найдет себе развлечение в своих мыслях и в своем воображении, тогда как непрерывная смена собеседников, спектаклей, поездок не оградит тупицу от терзающей его скуки. Для того, кто одарен выдающимся умом и возвышенным характером, большинство излюбленных удовольствий — излишни, даже более того — обременительны.

И Шопенгауэр подводит итог: **«Для нашего счастья то, что мы такое, — наша личность — является первым и важнейшим условием уже потому, что сохраняется всегда и при всех обстоятельствах; к тому же она, в противоположность благам двух других категорий, не зависит от превратностей судьбы и не может быть отнята у нас... Одно лишь всемогущее время властвует и здесь».**

Шопенгауэр рекомендует развивать свои **«индивидуальные свойства с наибольшей выгодой»**. То есть заботиться лишь о таком развитии, которое соответствует способностям, и в соответствии с ними выбирать занятие, должность и образ жизни. Он предупреждает, что, если человек геркулесовского сложения всю жизнь будет заниматься только умственным трудом и оставлять неиспользованными те силы, которыми он щедро наделен от природы, он будет несчастен; еще несчастнее будет тот, в ком преобладают интеллектуальные силы, и кто, оставляя их неразвитыми и неиспользованными, вынужден будет заниматься каким-либо простым, вовсе не требующим ума делом. Шопенгауэр считает, что благоразумнее заботиться о сохранении

здоровья и о развитии способностей, чем о приумножении богатств. Но он предупреждает, что нельзя пренебрегать приобретением всего привычного нам, и в то же время подчеркивает, что большой избыток средств немного способствует нашему счастью; если многие богачи чувствуют себя несчастными, то это оттого, что они не причастны к истинной культуре духа, не имеют знаний и объективных интересов, которые могли бы подвигнуть их к умственному труду. То, что может дать богатство, мало влияет на наше внутреннее довольство: последнее скорее теряет от множества забот, неизбежно связанных с сохранением большого состояния.

Вспомним, что Шопенгауэр жил в начале XIX в., когда богатых людей было мало. Поэтому его мысли, опережая время, не получили практического распространения. Ведь все современные лично ориентированные методы психоаналитического, гуманистического, экзистенциального направлений фактически выполняют возникший социальный заказ сытого общества развитого капитализма. Сытых стало много, а счастливых не прибавилось. **«Сколько людей в постоянных хлопотах, неутомимо, как муравьи, с утра до вечера заняты увеличением уже существующего богатства; их пустая душа невосприимчива ни к чему иному. Высшие наслаждения — духовные — недоступны для них; тщетно стараются они заменить их отрывочными, мимолетными и чувственными удовольствиями, требующими мало времени и много денег. Результаты счастливой, сопутствуемой удачей жизни такого человека выразятся на склоне лет в порядочной куче золота, увеличить или промотать которую предстоит наследникам».**

О двух других категориях Шопенгауэр говорит меньше, ибо о богатстве сказать особенно нечего. Но о добром имени заботиться должен каждый, о чине — тот, кто служит государству, о славе — немногие. Философ предлагает заботиться о развитии и сохранении личностных свойств более всего. Э. Фромм в последующем назвал базовой любовью любовь к себе, а святой обязанностью любого человека — обязанность развивать свои способности.

Шопенгауэр верно подметил, что **«зависть к личностным достоинствам — самая непримиримая и скрывается особенно тщательно».** И действительно, если наша личность плоха, то испытываемые нами наслаждения уподобляются ценному вину, вкушаемому человеком, у которого остался привкус горечи во рту. Наша личность является единственным и непосредственным фактором нашего счастья и довольства. Поэтому он призывает заботиться больше всего о развитии и сохранении личностных качеств.

Из этих качеств более всего способствует счастью веселый нрав. Кто весел, тот всегда находит причину быть таковым. Если он весел, то безразлично, стар он или молод, прям или горбат, богат или беден, — он счастлив. Поэтому Шопенгауэр предлагает всякий раз, когда в нас появляется веселость, идти ей навстречу. Что нам могут дать серьезные занятия — это еще вопрос, тогда как веселость приносит непосредственную выгоду. Только она является наличной монетой счастья; все другое — кредитные билеты. **«Непосредственно давая нам счастье в настоящем (выделено мною. — М. Л.), она является высшим благом для существ, действительность коих осуществляется в неделимом настоящем между двумя бесконечностями времени».** Здесь угадываются идеи гештальттерапии — призыв жить «здесь и теперь».

Шопенгауэр считает, что ничто не вредит так веселости, как богатство, и ничто не способствует ей больше, чем здоровье, которое составляет девять десятых счастья. Он рекомендует уделять достаточное внимание своему здоровью и указывает, что здоровьем не следует жертвовать ни ради богатства, ни ради карьеры, ни ради славы. При хорошем здоровье все становится источником наслаждений, тогда как без него никакое внешнее благо не может доставить удовольствия; даже качества ума, души, темперамента замирают при нездоровье. Может способствовать счастью и красота, которую Шопенгауэр рассматривает как открытое рекомендательное письмо. Возможно, это и так,

но в человеческом обществе, как показывает моя практика, красота чаще является фактором, приводящим к несчастью.

Врагами человеческого счастья Шопенгауэр считает горе и скуку. Как только человек удаляется от одного, то он сразу приближается к другому. С внешней стороны нужда порождает горе, а изобилие и обеспеченность — скуку. Сообразно с этим класс бедных борется с нуждой, а класс богатых — со скукой. Внутренний антагонизм этих зол связан с тем, что тупость ума делает человека менее восприимчивым к страданиям, но, с другой стороны, она порождает внутреннюю пустоту, которая требует внешних возбуждений. Отсюда — низкопробное времяпрепровождение, погоня за обществом, развлечениями, удовольствиями, роскошью, толкающей к расточительности, а затем в нищету.

По мнению Шопенгауэра, «ничто не спасает от этих бед так, как внутреннее богатство — богатство ума, богатство духа: чем выше дух, тем меньше места остается для скуки. Нескончаемый поток мысли, их вечно новая игра по поводу разнообразных явлений внутреннего и внешнего мира, способность и стремление к все новым и новым комбинациям их — все это делает одаренного умом человека неподдающимся скуке.

Умный человек стремится избежать горя, добыть спокойствие и досуг; он будет искать тихой и скромной жизни. Ведь чем больше человек имеет в себе, тем меньше ему требуется извне. Если бы качество общества можно было бы заменить количеством, тогда даже стоило бы жить в большом свете, но, к несчастью, сто дураков вместе взятых не составят и одного здравомыслящего».

Шопенгауэр считает, что духовно пустой человек часто боится одиночества, ибо «в одиночестве он видит свое внутреннее содержание».

Шопенгауэр терпеть не мог духовно пустых людей. Следующий отрывок я приведу полностью.

«Глупца в роскошной мантии подавляет его жалкая пустота, тогда как высокий ум оживляет и населяет своими мыслями самую невзрачную обстановку. Сенека правильно заметил: „Всякая глупость страдает от своей скуки“; не менее прав и Иисус, сын Сираха: „Жизнь глупца хуже смерти“. Можно сказать, что человек общителен в той мере, в какой он несостоятелен.

Способ использования досуга показывает, до какой степени досуг иной раз обесценивается. Средний человек озабочен тем, как бы ему *убить* время; человек же талантливый стремится его *использовать*.

Ограниченные люди потому так сильно подвержены скуке, что их разум является не более как *посредником* в передаче мотивов воле. Если в данный момент нет внешних мотивов, то воля спокойна и ум в праздном состоянии: ведь ум, как и воля, не могут действовать по собственному импульсу. В результате — ужасный застой всех сил человека — скука. С целью ее прогнать воле подсовывают мелкие, случайные, наугад выхваченные мотивы, желая ими возбудить волю и тем привести в действие воспринимающий их разум. Такие мотивы относятся к реальным, естественным мотивам так же, как бумажные деньги к звонкой монете: ценность их произвольна, условна. Таким мотивом является игра в карты, изобретенные именно с этой целью. Вот почему во всем свете карточная игра сделалась главным занятием любого общества; она мерило его ценности, явное обнаружение умственного банкротства. Не будучи в состоянии обмениваться мыслями, люди перебрасываются картами, стараясь отнять у партнера несколько золотых. Поистине жалкий род!»

Шопенгауэр предлагает судить о человеке по тому, как он проводит свой досуг. Досуг является венцом человеческого существования, так как в нем человек становится обладателем своего «Я». Счастливы те, кто в период досуга находят в себе что-то ценное. Большинство же в эти часы обнаруживают ни на что не способный субъект, отчаянно скучающий и тяготящийся самим собой.

Наблюдательный читатель уже увидел в высказываниях Шопенгауэра будущий экзистенциальный анализ, одним из основных положений которого является следующее: многие неврозы — результат отсутствия смысла жизни. Философ не дает рекомендаций — это дело будущих исследователей, но он разоблачает пустоту бессмысленной жизни и не устает повторять, что «самым ценным для каждого должна быть его личность».

«Как счастлива страна, которая нуждается в малом ввозе или совсем в нем не нуждается, так и из людей счастливым будет тот, в ком много внутренних сокровищ, и кто для развлечений требует *извне* лишь немного или ничего... Ведь все внешние источники счастья и наслаждений ненадежны, сомнительны, преходящи, подчинены случаю и могут иссякнуть... Наши личные свойства сохраняются дольше всего... Кто имеет много в себе, подобен светлой, веселой, теплой комнате, окруженной тьмой и снегом декабрьской ночи».

В своих работах Шопенгауэр призывает к личностному росту. Все современные психотерапевтические системы устраняют препятствия на его пути. Философ подчеркивает, что только «человек с избытком духовных сил живет богатой мыслями жизнью, сплошь оживленной и полной значения... Импульс *извне* дают ему явления природы и зрелище человеческой жизни, а также разнообразнейшие творения выдающихся людей всех эпох и стран. Собственно, только он и может наслаждаться ими, лишь для него понятны эти творения и их ценность. Именно для него живут великие люди, к нему лишь они обращаются, тогда как остальные в качестве случайных слушателей способны усвоить разве какие-нибудь клочки их мыслей. Правда, этим у интеллигентного человека создается лишняя потребность, потребность учиться, видеть, образовываться, размышлять... Благодаря им [потребностям] интеллигентному человеку доступны такие наслаждения, которых не существует для других... Богато одаренный человек живет наряду со своей личной жизнью еще второю, а именно духовною, постепенно превращающейся в настоящую цель, причем личная жизнь становится средством к этой цели, тогда как остальные люди именно это пошлое, пустое, скучное существование считают целью».

Шопенгауэр предлагает исходить из законов природы. Тогда понятно, что нужно делать. «Исконное назначение сил, коими природа наделила человека, заключается в борьбе с нуждою, теснящей его со всех сторон. Раз эта борьба прерывается, неиспользованные силы становятся бременем, и человеку приходится *играть* ими, т. е. бесцельно тратить их, ибо иначе он подвергнет себя действию другого источника человеческого страдания — скуки. Она терзает прежде всего богатых и знатных людей. У таких людей в юности большую роль играет физическая сила и производительная способность. Но позже остаются одни душевные силы; если их мало, если они плохо развиты... то получается серьезное бедствие».

Выход Шопенгауэр видит в развитии высокой интеллигентности. «Понимаемая в узком, строгом смысле слова, она является труднейшим и высшим творением природы и вместе с тем самым редким и ценным, что есть на свете». Что касается «самым ценным», то здесь можно смело согласиться с философом. Что же касается «самым редким», то тут следует сделать некую оговорку и сказать, что «в развитом виде встречается редко». К сожалению, весь воспитательный и образовательный процесс направлен на то, чтобы заглушить творческое мышление и развитие интеллигентности. Способных же к творческому мышлению у нас вполне достаточно. Да посмотрите на детей! Ведь они все умные! Это потом мы их делаем дураками, заставляя жить так же глупо, как живем сами. Главное не в количестве ума, а в его направлении.

Но вернемся к Шопенгауэру.

«При такой интеллигентности появляется вполне ясное сознание, а следовательно — отчетливое и полное представление о мире. Одаренный ею человек обладает величайшим земным сокровищем — тем источником наслаждений, по сравнению с которым все другие — ничтожны. *Извне* ему не требуется ничего, кроме

возможности без помех наслаждаться этим даром, хранить этот алмаз. Ведь все другие — не духовные — наслаждения суть низшего рода; все они сводятся к движениям воли, т. е. к желаниям, надеждам, опасениям, усилиям, направленным на другой объект. Без страданий при этом не обойтись; в частности, достижение цели обычно вызывает в нас разочарование. Наслаждения духовные приводят лишь к уяснению истины. В царстве разума нет страданий, есть лишь познание. Духовные наслаждения доступны, однако, человеку лишь через посредство, а следовательно, и в границах собственного разума: „весь имеющийся в мире разум бесполезен для того, у кого его нет“.

Можно понять пессимизм Шопенгауэра. Ведь он считал разум редко встречающейся вещью, данной от природы. Мой оптимизм основан на том, что задатки есть у всех. И страдают люди не от отсутствия ума, а от того, что он не получил или должного развития, или правильного направления. Разработанная мною техника интеллектуального транса позволяет развить ум и придать ему соответствующий вектор.

Сейчас мы уже знаем биохимию счастливой жизни — выброс в кровь эндорфинов в процессе творческого мышления, а это возможно при правильном использовании своего ума, но уже Шопенгауэр писал: **«Тот, кого природа щедро наградила в умственном отношении, является счастливее всех... Обладателю внутреннего богатства не надо извне ничего, кроме одного обязательного условия — досуга, чтобы быть в состоянии развивать свои умственные силы и наслаждаться внутренним сокровищем, другими словами — ничего, кроме возможности всю жизнь, каждый день и каждый час быть самим собою»** (выделено мною. — М. Л.).

Он приводит высказывание Аристотеля: «Счастье в том, чтобы без помех упражнять свои способности, каковы бы они ни были». Но ведь и основной задачей современной психотерапии является возвращение человека к самому себе и такой организации жизни, при которой он упражнял бы свои способности и имел бы от этого доход. Тогда исчезает ощущение, что ты работаешь, а есть чувство, что ты живешь. Если я пишу книгу, и мне это нравится и одновременно дает доход, то я чувствую себя счастливым. Если я делаю это только ради денег, то писательский труд становится каторгой. Лучше заняться чем-нибудь другим.

Но часто заняться тем, что тебе нравится, не удастся, тогда следует попытаться найти интерес в том, чем ты вынужден заниматься.

Шопенгауэр прав, когда утверждает, что без духовных потребностей не может быть истинного счастья. А когда человеку без духовных потребностей (философ называет его филистером) навязывают духовную жизнь, то он воспринимает ее как каторгу и старается «отбыть» как можно скорее. Действительными наслаждениями для него становятся только чувственные. **«Устрицы и шампанское — вот апофеоз его бытия; цель его жизни — добыть все, способствующее телесному благоденствию. Он счастлив, если эта цель доставляет ему много хлопот. Ибо если ему эти блага заранее подарены, то он неизбежно становится жертвой скуки, с которой начинает бороться чем попало: балами, театром, обществом, картами, азартными играми, лошадьми, женщинами, вином и т.д. Но и этого недостаточно, чтобы справиться со скукой, раз отсутствие духовных потребностей делает для него недоступными духовные наслаждения. Поэтому тупая, сухая серьезность, приближающаяся к серьезности животных, свойственная филистеру, и характеризует его. Ничто не радует, не возбуждает его участия. Чувственные наслаждения скоро иссякают; общество, состоящее сплошь из таких же филистеров, скоро становится скучным».**

Не имея духовных потребностей, филистер ищет только тех людей, которые могут удовлетворить его физические потребности. Духовные способности «возбуждают в нем антипатию, пожалуй, даже ненависть: они вызовут в нем тяжелое чувство своей ничтожности и глухую тайную зависть; он станет тщательно скрывать ее даже от самого себя, благодаря чему она, однако, может разрастись в глухую злобу». Здесь описан один

из видов психологической защиты и ее механизмы.

Шопенгауэр не видел выхода из этого положения. Современная психотерапия не только видит его, но и может помочь людям без развитых духовных потребностей. Рано или поздно такие люди заболевают. Из тех, кто заболевает, некоторые попадают к психотерапевту и получают излечение путем развития личности и духовных потребностей.

Хорошим подспорьем в психотерапевтической работе служат мысли Шопенгауэра о значении для счастья того, что человек имеет. Он указывает, ссылаясь на Эпикура, хороший способ разбогатеть — сократить свои потребности до естественных, удовлетворить которые не так уж сложно. Он предупреждает тех, кто разбогател при помощи таланта, что талант может иссякнуть — и заработок прекратится. Поэтому более надежно ремесло.

Шопенгауэр тонко подметил, что люди, испытавшие нужду, боятся ее меньше, чем те, кто воспитывался в достатке. Поэтому, разбогатев, они довольно легко тратят нажитые деньги и вновь впадают в нищету. **«Я советую тому, кто женится на бесприданнице, завещать в ее распоряжение не капитал, а лишь доходы с него, а особенно следить, чтобы состояние детей не попало в ее руки».** Уже много позже Э. Берн указывал, что бедняк останется бедняком: даже если ему повезет, он просто будет бедняком, которому выпала удача; а богатый останется богатым: даже если потеряет капитал, он просто будет богатым, испытывающим финансовые трудности.

Бедность духа приводит и к реальной бедноте. Скука приводит **«его [филистера] к излишества, которые уничтожат в конце концов то преимущество, коего он оказался недостойным, — богатства».**

Мнение других о нашей жизни Шопенгауэр считает самым несущественным для нашего счастья. **«Мудрено постичь, почему человек испытывает такую сильную радость, когда он замечает благосклонность других или когда польстят его тщеславию. Как кошка мурлычет, когда ее гладят, так же стоит похвалить человека, чтобы лицо его непременно засияло истинным блаженством; похвала может быть заведомо ложной, надо лишь, чтобы она отвечала его претензиям... <...> С другой стороны, достойно изумления, какую обиду, какую серьезную боль причиняет ему всякое серьезное оскорбление его честолюбия... всякое неуважение, „осаживание“ или высокомерное обращение».** Он предлагает поставить этому известные границы. Иначе мы станем рабами чужих мнений и настроений. А сердцевиной нашего счастья станут головы других людей.

«Многое нам даст для счастья, если мы вовремя усвоим ту нехитрую истину, что каждый, прежде всего и в действительности, живет в собственной шкуре, а не во мнении других, и что поэтому наше личное реальное самочувствие, обусловленное здоровьем, способностями, доходом, женой, детьми, друзьями, местом пребывания — во сто раз важнее для счастья, чем то, что другим угодно сделать из нас. Думать иначе — безумие, ведущее к несчастью». Еще раз прочитай эти строки, а можно и два.

А теперь пойдем дальше.

«Воскликать с энтузиазмом: „Честь выше жизни!“, значит в сущности утверждать: „Наша жизнь и довольство — ничто; суть в том, что думают о нас другие“. Блестящая мысль! Фактически невротичные люди работают на дураков. Умные люди, что бы ты ни делал, поймут так, как оно есть, а дурак, что бы ты ни сделал, поймет по-своему, т. е. по-дурацки. Так не лучше ли стараться понравиться самому себе и быть скромным в потребностях?

«Придавать чрезмерную ценность мнению других — это всеобщий предрассудок... он оказывает на всю нашу деятельность чрезмерное и губительное для нашего счастья влияние... Предрассудок — это чрезвычайно удобное орудие для того, кто призван повелевать или управлять людьми; поэтому во всех отраслях дрессировки людей первое место отведено наставлению о необходимости

поддерживать и развивать в себе чувство чести. Но, с точки зрения... личного счастья, дело обстоит иначе: следует, наоборот, отговаривать людей от чрезмерного уважения к мнению других».

Этим и занимаемся мы, психотерапевты. Мы предлагаем *НЕ СЧИТАТЬСЯ С ЧУЖИМ МНЕНИЕМ, А УЧИТЫВАТЬ ЕГО*. Считаться необходимо только с истиной, но надо учитывать обстоятельства, т.е. мнение других, и не торопиться высказывать свое, а выждать необходимое время, в течение которого создать соответствующие условия, чтобы мнение других и их действия не мешали получить необходимый результат. А чтобы не так было обидно выслушивать оскорбления, я обучаю своих подопечных правильно реагировать на них.

Но, к сожалению, «большинство людей придает высшую ценность именно чужому мнению... вопреки естественному порядку, чужое мнение кажется им реальной, а настоящая жизнь идеальной стороной их бытия... Столь высокая оценка того, что непосредственно для них не существует, составляет глупость, называемую тщеславием». Это «ведет к тому, что цель забывается и ее место занимают средства».

«Высокая ценность, приписываемая чужому мнению, и постоянные наши заботы о нем настолько преступают... границы целесообразности, что принимают характер мании всеобщей и, пожалуй, врожденной». В последнем пункте я с Шопенгауэром не согласен. Поскольку человека начинают стыдить с раннего детства (например за то, что он не вполне опрятен в постели), ему кажется, что чувство стыда у него врожденное. Моя же практика показала, что чувство стыда — признак болезни. Поэтому я стараюсь помочь человеку избавиться от него, а вместо него развить мышление, которое позволит учитывать чужое мнение и не обнажаться тогда, когда это нецелесообразно.

Шопенгауэр пишет: «Во всей нашей деятельности мы справляемся прежде всего с чужим мнением; при точном исследовании мы убедимся, что почти 1/2 всех когда-либо испытанных огорчений и тревог вытекает из заботы о его удовлетворении... Без этой заботы, без этого безумия не было бы и 1/10 той роскоши, какая есть сейчас. Она проявляется еще в ребенке, растет с годами и сильнее всего становится в старости, когда по исчезновении способности к чувственным наслаждениям, тщеславию и высокомерию предстоит делиться властью лишь со скупостью».

«Все наши заботы, огорчения, мучения, досада, боязливость и усилия обуславливаются, в сущности, в большинстве случаев вниманием к чужому мнению... Из того же источника берут обычно начало также и зависть, и ненависть». Можно сказать больше, но нельзя сказать точнее и лучше!

Шопенгауэр призывает вырвать из тела терзающий нас шип — внимание к чужому мнению — и предупреждает, что сделать это очень трудно. «Жажда славы — последняя, от которой отрешаются мудрецы», — говорит историк Тацит. А единственным средством избавиться от этого всеобщего безумия было бы явно признать его таковым... Если бы удалось исцелить людей от их общего безумия, то в результате они невероятно выиграли бы в смысле спокойствия и веселости духа, приобрели бы более твердую, самоуверенную *tenue* и свободу, естественность в своих поступках». Как считает философ, исцелению способствует уединение. Я же предлагаю психотерапевтические методы, обучающие жить вместе, ибо по своей природе человек — существо общественное.

Шопенгауэр указывает три внешних признака ориентировки мнения на других: честолюбие, тщеславие и гордость. «Различие между двумя последними состоит в том, что гордость есть уже готовое убеждение самого субъекта в его высокой ценности, тогда как тщеславие есть желание в этом убедить других с тайной надеждой усвоить его впоследствии самому. Поэтому тщеславие делает человека болтливым, а гордость молчаливым. Но тщеславный человек должен бы знать, что доброе мнение

других, которого он так добивается, гораздо легче и вернее создается молчанием, чем говорливостью, даже при умении красиво говорить». Гордость подлинна и серьезна, ибо основана на убеждении. А убеждение не зависит от произвола. Злейшим ее врагом является тщеславие, которое добивается чужого одобрения.

Гордость часто бранят, но обычно это делают те, которым нечем гордиться. «При бесстыдстве и глупой наглости большинства всякому обладающему какими-либо внутренними достоинствами следует открыто высказать их, чтобы не дать о них забыть... Скромность — это прекрасное подспорье для болванов; она заставляет человека думать про себя, что и он такой же болван, как и другие; в результате выходит, что на свете существуют лишь одни болваны».

Но выказывать благородство следует в соответствии с заслугами, иначе гордость будет дешевой. «Самая дешевая гордость — это гордость национальная. Она обнаруживает в зараженном ею субъекте недостаток индивидуальных качеств, которыми он мог бы гордиться; ведь иначе он не стал бы обращаться к тому, что разделяется кроме него еще многими миллионами людей. Кто обладает крупными личными достоинствами, тот, постоянно наблюдая свою нацию, прежде всего подметит ее недостатки. Но убогий человек, ничего не имеющий, чем бы он мог гордиться, хватается за единственное возможное и гордится нацией, к которой принадлежит; он готов с чувством умиления защищать все ее недостатки и глупости». Можно и не комментировать этот и приведенные ниже отрывки и их роль для личностно ориентированных методов психотерапии. Здесь призыв менять свою личность, чтобы изменить отношение к миру. Я ежедневно транслировал бы их по радио и телевидению.

«Нельзя не признать, что в национальном характере мало хороших черт: ведь субъектом его является толпа. Попросту говоря, человеческая ограниченность и испорченность принимают в разных странах разные формы, которые и именуются национальным характером... Каждая нация насмехается над другими, и все они в одинаковой мере правы. Правы только в том, что насмехаются над смешными чертами характера, но не правы в том, что насмехаются. От этого-то и вражда».

К тому, что человек из себя представляет, относятся также чин, честь и слава.

Ценность чина, с точки зрения Шопенгауэра, условна, и из-за него не стоит биться. Что касается чести, то Шопенгауэр определяет ее как мнение других о нашей ценности с объективной точки зрения и как страх перед этим мнением — с субъективной.

Он выделяет несколько видов чести: гражданскую, служебную, воинскую, половую (женскую и мужскую) и самый глупый вид чести — рыцарскую, которую он осуждает больше всего по следующим причинам.

Эта честь заключается не во мнении, а в ВЫРАЖЕНИИ *этого* мнения. Можно презирать человека, но не высказывать этого, и тогда все будет в порядке. Честь зависит только от того, что говорят и делают другие: она находится в руках, висит на кончике языка каждого встречного; стоит ему захотеть — и она потеряна навеки. «Поведение человека может быть чрезвычайно порядочным, благородным, его характер — прекрасным и ум — выдающимся, и все же его честь каждое мгновение может быть отнята: стоит лишь обругать его первому попавшемуся, который хотя и сам не нарушал законов чести, но в остальном — последний из негодяев, тупейшая скотина, бездельник, картежник, запутан по уши в долгах — словом, личность, не годящаяся оскорбленному в подметки. В большинстве случаев именно такие типы и оскорбляют порядочных людей... Насколько постыдно быть обруганным, настолько почетно быть оскорбителем». Восстановить рыцарскую честь можно только поединком, дуэлью. Сейчас дуэлей нет, но как болезненно люди воспринимают оскорбления от негодяев! Когда я зачитываю своим пациентам этот отрывок, они успокаиваются, а когда они обучаются психологическому айкидо и научаются отвечать на такие оскорбления, их настроение заметно улучшается.

Сократа во время его диспутов часто оскорбляли действием, что он спокойно переносил: получив раз удар ногой от обидчика, он хладнокровно отнесся к этому и удивил обидчика словами: «Разве я пошел бы жаловаться на лягнувшего меня осла?» Другой раз ему сказали: «Разве тебя не оскорбляют ругательства этого человека?» На что он ответил: «Нет, ибо все это неприложимо ко мне».

Рыцарскую честь Шопенгауэр называет умственной несуразностью, и победить ее сможет только философия. А я считаю, что и психотерапия.

Слава — это бессмертная сестра смертной чести — также входит в разряд того, что мы из себя представляем. Слава может происходить от деяний и творений. Слава от деяний быстро возникает, быстро проходит и зависит от случая.

Творение зависит от автора, и слава зависит от качеств творения. О деяниях до потомков доходят только рассказы, а творения могут дойти до них сами по себе. Такая слава приходит позже, но она прочнее. В своей работе я пользуюсь этим положением и предлагаю своим подопечным создавать. Сам процесс творчества носит оздоравливающий характер, а слава может тогда и украсить жизнь. А если слава померкла после смерти, значит, она была ненастоящей, незаслуженной, возникшей благодаря временному ослеплению. Из этого вытекает, что нельзя гоняться за славой. Делай дело, и слава тебя найдет. А если ты за ней гоняешься, то можешь не поймать. Но если поймаешь, а она не заслужена, то неприятностей не избежать. **«Каждое существо живет ради себя, в себе и для себя. Чем бы человек ни был, тем он и является Прежде всего и преимущественно для самого себя; если он в этом отношении малоценен, то он вообще немногого стоит. Наш образ в чужом представлении есть нечто второстепенное, производное и подчиненное случаю, лишь косвенно и слабо связанное с нашим существом. Сколь смешанное общество собирается в храме славы! Полководцы, министры, шарлатаны, певцы, миллионеры... и достоинства этих господ оцениваются гораздо беспристрастнее и уважаются больше достоинств духовных, особенно высших категорий...»** Напрашивается вывод, что жить ради славы не стоит. Но тем не менее, как писал Гоббс, «слава — последняя слабость благородных людей — есть то, что побуждает выдающиеся умы пренебрегать наслаждениями и жить трудовой жизнью».

«Так вот, эта слава есть, бесспорно, нечто производное — эхо, отражение, тень, симптом заслуг, а так как во всяком случае объект ценнее самого восторга, то, следовательно, источник славы заключается не в славе, а в том, чем она добыта, т. е. в самих заслугах. Лучшим, чем может быть человек, он должен быть для самого себя; как это отразится в головах других, чем он окажется в их мнении — это неважно и должно представлять для него второстепенный интерес. Поэтому тот, кто только *заслужил*, хотя и не приобрел славы, обладает главным, и это главное должно утешить его в отсутствие того, что неважно. Человек достоин зависти не за то, что нерассудительная, часто одураченная толпа считает его великим, а за то, что он действительно велик; не в том счастье, что его имя дойдет до потомства, а в том, что он высказывал мысли, достойные того, чтобы их хранили и о них раздумывали столетиями». Прочитайте еще раз этот отрывок, дорогие мои гениальные читатели, и успокойтесь, если дело только в том, что к вам не пришла слава, и придумайте еще что-нибудь гениальное. Рано или поздно ценители найдутся!

«Ставить кому-либо памятник при жизни — значит объявить, что нет надежды на то, что потомство его не забудет». Жаль, что этого не читали наши вожди. А теперь изречение для молодых: «Слава и молодость — это слишком много для смертных... Молодость и так богата сама по себе и должна этим довольствоваться. К старости, когда желания и радости умирают, как деревья зимой, как раз время для вечнозеленого дерева славы; ее можно уподобить поздним грушам, зреющим летом, но годным в пищу лишь зимой».

Высказывания Шопенгауэра о соотношении чести и славы имеют

психотерапевтическое значение. «Честь субъекта показывает лишь, что он не составляет исключения, слава же — что он является именно исключительной личностью. Поэтому славу приходится завоевывать, честь же — только хранить, не терять». Когда человек гонится за славой, он вынужден что-то делать. При этом можно прославиться, но потерять честь. Приобрести быстро славу и сохранить при этом честь — дело чрезвычайно трудное.

А следующий отрывок специально для тех, кто занимается фундаментальными науками и одновременно хочет прославиться.

«Трудность создать славу путем творений по легко уяснимым причинам обратно пропорциональна числу людей, составляющих „публику“ этих творений. Трудность эта гораздо значительнее при творениях поучающих, нежели тех, которые созданы ради развлечения. Труднее всего приобрести славу философскими произведениями; обещаемое ими знание, с одной стороны, недостоверно, с другой — не приносит материальной выгоды; поэтому они известны вначале лишь соперникам, т. е. тем же философам. Эта масса препятствий на пути к их славе показывает, что если бы авторы гениальных творений создавали бы их не из любви к ним самим, не для собственного удовлетворения ими, а нуждались бы в поощрении славы, человечество редко или совсем не видело бы бессмертных произведений. Тот, кто стремится дать нечто прекрасное и избежать всего дурного, должен пренебречь суждением толпы и ее вожаков... Справедливо заметил Озорий, что слава бежит от тех, кто ее ищет, и следует за теми, кто ею пренебрегает: первые подлаживаются к мнению толпы, вторые же не считаются с ними (выделено мною. — М. Л.)».

Шопенгауэр придает славе относительную ценность, ибо она основана на отличии данного человека от других. Она вовсе исчезла бы, если бы все стали такими же, как знаменитый человек. Вот почему постоянно находится в беспокойстве человек, который хочет выделиться, прославиться, например тем, что модно одевается. «Ценность абсолютна лишь тогда, если она сохраняется при всяких условиях; такова ценность человека „самого по себе“... Поэтому ценна не слава, а то, чем она заслужена; это сущность, а сама слава — лишь придаток; она является для носителя преимущественно внешним симптомом, лишь подтверждающим его высокое о себе мнение... Но она — не безошибочный симптом, ибо бывают заслуги без славы и слава без заслуг. Лессинг удачно выразился: „Одни бывают знаменитыми, другие заслуживают этого“.

Мы, когда жаждем славы, ориентируемся на мнение других о нас. Мы как бы смотримся в зеркало. Но если зеркало кривое или замутненное, неужели внешность наша от этого меняется? Нет, конечно. Просто мы видим не себя, а искаженное изображение или вообще ничего. И виновата не рожа, а зеркало.

«Легче всего приобрести славу, путешествуя: путешественник удостаивается славы за то, что он видел, а не за то, как он мыслил». Кроме того, в данном случае «гораздо легче передать другим и сделать им понятным то, что довелось видеть, чем то, о чем довелось размышлять; в связи с этим публика гораздо охотнее читает первое, чем второе. Уже Асмус говорил: „Кто совершил путешествие, тот может многое порассказать“. Однако при личном знакомстве со знаменитостями этого сорта легко может прийти на ум замечание Горация: „Переехав море, люди легко меняют климат, но не душу“.

Тому, кто все-таки хочет добиться большой славы, Шопенгауэр советует браться человеку за решение великих проблем, касающихся общих, мировых вопросов, и поэтому крайне сложных. Он «...не проиграет, конечно, если станет по возможности расширять свой кругозор, но он должен это делать равномерно, по всем направлениям, не забираясь слишком далеко в специальные области... а тем паче увлекаться мелкими деталями... Именно то, что открыто для всех, дает ему материал к новым и правильным комбинациям. Поэтому и заслуга его будет признана всеми теми, кому известны эти данные, т. е. большей частью человечества.

Вот на чем основано крупное различие между славой поэта и философа и той, какая выпадает на долю физика, химика, анатома, минералога, зоолога, историка и т. д.»

Шопенгауэр не советует гоняться за славой, ибо если ты прославился, тебя замучают завистники. «Ведь слава, приобретенная человеком, воздымает его над всеми остальными и настолько же понижает каждого другого; выдающаяся заслуга всегда удостаивается славы за счет тех, кто ничем не отличился... Отсюда понятно, почему в какой бы области ни появилось прекрасное, тотчас же все многочисленные посредственности заключают между собой союз с целью не дать ему хода, и если возможно — погубить его. Их тайный лозунг «*A bas le merite*» — долой заслуги. Но даже те, кто сами имеют заслуга и ими сами добыли себе славу, без удовольствия встречают возникновение чьей-либо новой славы, лучи которой заставят померкнуть их собственный блеск».

Большой психотерапевтической ценностью являются «Правила и поучения» Шопенгауэра. Некоторым из них я посвящаю целые занятия.

Вот, в частности, весьма полезные рассуждения, в которых довольно подробно изложен основной принцип гештальттерапии — жить *ЗДЕСЬ* и *ТЕПЕРЬ*.

«Один из важнейших пунктов житейской мудрости заключается в том, в какой пропорции мы разделяем наше внимание между настоящим и будущим: не следует слишком уделять внимание одному в ущерб другому. Многие живут преимущественно настоящим, это — люди легкомысленные; другие — будущим, это — люди боязливые и беспокойные. Редко кто соблюдает должную меру. Люди, живущие будущим, несмотря на написанную на их лицах серьезность, подобны тем ослам, которых в Италии заставляют идти быстрее, привешивая к концу палки, укрепленной на их голове, охапку сена, которую они видят близко перед собою и вот-вот надеются ее достать. Люди эти обманываются в существовании своего существования и до самой смерти живут в *ad interim* — нелепо, неизвестно зачем. Итак, вместо того, чтобы исключительно и постоянно заниматься планами и заботами о будущем, мы должны помнить, что лишь *настоящее реально*, лишь оно достоверно, будущее же, напротив, почти всегда оказывается не таким, каким мы его себе представляли...<...> Одно настоящее истинно и действительно, лишь оно — время реально текущее, и только в нем протекает наше бытие. Поэтому следовало бы всегда приветливо относиться к нему и, следовательно, сознательно наслаждаться каждой сносной минутой, свободной от неприятностей и боли; не следует омрачать такие минуты сожалением о несбывшихся в прошлом мечтах или заботами о будущем. Крайне неразумно лишать себя светлых мгновений в настоящем или портить их досадой на минувшее или сокрушением о грядущем. Заботам и раскаянию следует отводить особые часы. Что касается минувшего, надо сказать себе: «Предадим, хотя бы и с сожалением, все прошлое забвению и заглушим в себе всякую досаду»; о будущем — «Все в Божией власти» и о настоящем — «считай, что каждый день — новая жизнь» (Сенека), — и старайся сделать единственное реальное время по возможности приятным».

Если ты тревожишься о будущем или печалишься о прошлом, прочитай несколько раз этот абзац.

Конечно, о будущем беспокоиться следует. «Но беспокоить нас должны лишь те предстоящие беды, в наступлении и в моменте наступления коих мы твердо уверены. Но таких бед очень мало: они или только возможны, хотя и маловероятны, или же они несомненны, но совершенно неизвестен момент их наступления. Если считаться с теми и другими, то у нас не останется ни одной спокойной минуты. Следовательно, чтобы не лишаться спокойствия из-за сомнительных или неопределенных бед, мы должны приучиться думать — о первых, что они никогда не наступят, о вторых — что они, если и наступят, то не скоро». Поэтому приучитесь думать, что в холодную погоду вы не простудитесь, что самолет, в котором вы летите, не

разобьется, поезд, в котором вы едете, не потерпит крушения, а смерть, которая неизбежна, придет не скоро.

Далее Шопенгауэр предупреждает, что «чем меньше нас тревожат опасения, тем больше беспокоят желания, вожделения и притязания. Любимые слова Гете «*Ich hab meine Sache auf gestellt*» (ничего мне на свете не надо) означают, что только освободившись от всех возможных притязаний и примирившись с неприкрашенной жалкой судьбою своею, человек может приобрести тот душевный покой, который позволяет находить прелесть в настоящем, а следовательно, и в жизни вообще». Уже позднее У. Джеймс писал, что стоимость человека определяется дробью, в числителе которой то, что человек собой представляет, а в знаменателе — то, что он о себе думает. Он советовал уменьшить уровень притязаний, и тогда у ваших ног окажется весь мир. Без сомнения, он читал Шопенгауэра.

«Нам следует твердо помнить, что „сегодня“ бывает только один раз и никогда уже не повторится. Мы же воображаем, что оно возвратится завтра же; однако „завтра“ — это уже другой день, который наступает тоже лишь один раз. Мы забываем, что каждый день — интегральная, незаменимая часть жизни.

Мы лучше ценили бы настоящее и больше наслаждались бы им, если бы в те хорошие дни, когда мы здоровы, сознавали бы, как во время болезни или в беде, всякий час, когда мы не страдали и не терпели, казался нам бесконечно радостным, чем-то вроде потерянного рая или встреченного друга. Но мы проживаем хорошие дни, не замечая их; лишь когда наступают тяжелые времена, мы жаждем вернуть их и становимся вдвойне несчастными. Мы пропускаем с кислым лицом тысячи веселых и приятных часов, не наслаждаясь ими, чтобы потом в дни горя с тщетной грустью вздыхать по ним. Следует по достоинству оценить сносное настоящее, хотя бы самое обыденное, которое мы обычно равнодушно пропускаем мимо себя и даже стараемся отбыть как можно скорее. Не надо забывать, что настоящее сейчас же отходит в область прошлого, где оно, освещенное сиянием вечности, сохраняется нашей памятью, и когда эта последняя в тяжелый час снимет завесу, мы искренне будем жалеть о его невозвратности».

На занятиях для иллюстрации этих серьезных положений Шопенгауэра я читаю коротенький рассказ А. П. Чехова

«Жизнь прекрасна (Покушающим на самоубийство)».

Жизнь пренеприятная штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно. Для этого недостаточно выиграть 200 000, получить Белого Орла, жениться на хорошенькой, прослыть благонамеренным — все эти блага тленны и поддаются привычке. Для того, чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали, нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что «могло бы быть и хуже». А это нетрудно:

Когда у тебя в кармане загораются спички, то радуйся и благодари небо, что у тебя в кармане не пороховой погреб.

Когда к тебе на дачу приезжают бедные родственники, то не бледней, а торжествуя восклицай: «Хорошо, что это не городовые!»

Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз!»

Если твоя жена или свояченица играет гаммы, то не выходи из себя, а не находи себе места от радости, что ты слушаешь игру, а не вой шакалов или кошачий концерт.

Радуйся, что ты не лошадь конножелезки, не коховская «запятая», не трихина, не свинья, не осел, не медведь, которого водят цыгане, не клоп... Радуйся, что ты не хромой, не слепой, не глупый, не немой, не холерный... Радуйся, что в данную минуту ты не сидишь на скамье подсудимых, не видишь перед собой кредитора и не беседуешь о гонораре с Турбой.

Если ты живешь не в столь отдаленных местах, то разве нельзя быть счастливым

от мысли, что тебя не угораздило попасть в столь отдаленные?

Если у тебя болит один зуб, то ликуй, что у тебя болят не все зубы.

Радуйся, что ты имеешь возможность не читать «Гражданина», не сидеть на ассенизационной бочке, не быть женатым сразу на трех...

Когда ведут тебя в участок, то прыгай от восторга, что тебя ведут не в геенну огненную.

Если Тебя секут березой, то дрыгай ногами и восклицай: «Как я счастлив, что меня секут не крапивой!»

Если жена тебе изменила, то радуйся, что она изменила тебе, а не отечеству.

И так далее... Последуй, человеке, моему совету и жизнь твоя будет состоять из сплошного ликования.

Шопенгауэр считает, что счастьем мешает зависть, и ее надо задушить. Он советует чаще смотреть на тех, кому живется хуже нашего, чем на тех, кто кажется счастливее нас. **«Тем, кому завидуют, следует подальше держать эту рать завистников и по возможности избегать всякого соприкосновения с ними так, чтобы их вечно разделяла широкая пропасть; если это невыполнимо, то остается равнодушно переносить и нападки, источник которых иссякнет сам собою».**

Шопенгауэр подчеркивает, что не следует без необходимости трогать ничего важного, нарушать существующий покой, и обосновывает эту мысль: прежде чем браться за выполнение какого-либо намерения, надо несколько раз хорошенько его обдумать. Кроме того, **«следует принять в расчет несовершенство людского познания, из-за коего всегда возможно наступление обстоятельств, способных опрокинуть наши расчеты».** «Но раз решение принято, раз мы уже взялись за дело... то нечего волновать себя размышлениями о деле уже предпринятом и тревожиться возможными опасениями; наоборот, надо совершенно выкинуть это из головы, всякую мысль о нем и утешить себя сознанием, что в свое время это дело было основательно обдумано». Идея эта прослеживается в положениях экзистенциального анализа, согласно которому нужно постараться действовать после принятия обдуманного решения.

Далее философ рекомендует спокойнее относиться к неудачам, ибо все наши планы подчинены случаю и подвержены ошибкам. Это может привести к страданиям. Но с точки зрения экзистенциального анализа, страдания не лишены смысла.

«Если произошло какое-либо несчастье, которого уже нельзя поправить, то отнюдь не следует допускать мысли о том, что можно было бы его предотвратить: такие думы делают наши страдания невыносимыми, а нас — самоистязателями. Лучше брать пример с Давида, неотступно осаждавшего Иегову мольбами о своем сыне, пока тот лежал больным; когда же он умер, Давид только пожал плечами и больше о нем не вспоминал».

Шопенгауэр советует **«сдерживать свое воображение во всем, что касается нашего счастья или несчастья; прежде всего не строить воздушных замков: они обходятся слишком дорого, так как приходится вскоре и с грустью их разрушать. Но еще больше надо остерегаться рисовать с себе возможные несчастья... Такие думы нам труднее стряхнуть себя, чем радужные мечты... Поэтому то, что касается нашего счастья или несчастья, должно рассматриваться через призму разума, рассудка, спокойного холодного размышления и при посредстве одних абстрактных понятий. Воображение не должно участвовать в этом, ибо оно не рассуждает, а лишь рисует картины, бесплодно, а нередко болезненно волнующие нас. Особенно строго следует соблюдать это вечером... Вечер непригоден для серьезных, а тем паче неприятных размышлений. Для этого, как и для всех вообще занятий без исключения, как умственных, так и физических, самое подходящее время — утро. Утро — это юность дня — все радостно, бодро и легко; мы чувствуем себя сильными**

и вполне владеем нашими способностями. Не следует укорачивать его поздним вставанием, тратить его на пошлые занятия или болтовню, а видеть в нем Квинтэссенцию жизни, нечто священное. Вечер — это старчество дня; вечером мы устали, болтливы и легкомысленны. Каждый день — жизнь в миниатюре: пробуждение и вставание — это рождение, каждое свежее утро — это юность, и засыпание — смерть.

Обуздывая наше воображение, необходимо еще запретить ему восстанавливать и раскрашивать когда-то пережитые несправедливости, потери, оскорбления, унижения, обиды и т.п.; этим мы только разбудим давно задремавшую в нас досаду, гнев и другие низкие страсти, и тем загрязним нашу душу... Как в каждом городе рядом с благороднейшими и выдающимися людьми живет всякий сброд, так и каждый, даже лучший, благороднейший человек обладает с рождения низкими и пошлыми свойствами человеческой, а то и звериной натуры. Не следует возбуждать эти элементы к восстанию, ни даже позволять им вообще высываться наружу... К тому же малейшая неприятность, причиненная людьми или вещами, если постоянно ее пережевывать и рисовать в ярких красках и в увеличенных масштабах, может разрастись до чудовищных размеров и лишит нас всякого самообладания... Как маленькие предметы ограничивают поле зрения и все закрывают собою, если поместить их близко от глаза, — так и люди и предметы, *ближайшим образом нас окружающие*, как бы ни значительны и ни интересны они ни были, чрезмерно занимают наше воображение и мысли, доставляя одни неприятности и отвлекая от важных мыслей. С этим необходимо бороться».

Абсолютно верно! Вот только техники такой борьбы не дает Шопенгауэр. Она разработана современными психотерапевтическими направлениями.

А следующий совет помогает избавиться от зависти. «При виде того, что нам не принадлежит, у нас часто появляется мысль: „А что, если бы это было моим?“ И мысль эта дает чудовищное лишение. Вместо этого следовало бы почаще думать: „А что, если бы все это не было моим?“; другими словами, мы должны стараться смотреть иногда на то, что у нас есть, так, как будто мы этого недавно лишились, ибо только после потери мы узнаем ценность чего бы то ни было — имущества, здоровья, друзей, возлюбленной, ребенка, лошади, собаки и т.д. Если усвоить предлагаемую мною точку зрения, то, во-первых, обладание этими вещами доставит нам больше непосредственной радости, чем раньше, и, во-вторых, заставит нас принять все меры, чтобы избежать потерь...»

Идеи будущего экзистенциального анализа, который делает упор на деятельность, можно увидеть в призыве всегда быть чем-то занятым в меру своих способностей. «Как вредно влияет отсутствие планомерной деятельности, — это показывают долгие увеселительные поездки, во время коих нередко чувствуешь себя крайне несчастным, так как, будучи лишен настоящих занятий, человек как бы вынут из родной стихии. Трудиться, бороться с препятствиями — это такая же потребность для человека, как рыться в земле — для крота...

Главное его наслаждение — одолевать препятствия, будь то препятствия материальные, как при физическом труде и в житейских делах, или духовные, как в науке и исследовании, все равно — борьба с ними и победа дают счастье. Трудно при праздности найти покой».

Шопенгауэр неоднократно подчеркивает роль разума, мышления в жизни человека. Позднее Фрейд назвал своим богом разум. «...Надо всегда господствовать над впечатлениями настоящего и вообще всего реально существующего. Впечатления эти несоразмерно сильнее мыслей и знаний... благодаря своей реальности и непосредственности... Нетрудно заметить, что все реально существующее действует на нас сразу со всей силой, мысли же и доводы обдумываются по частям. Вследствие этого удовольствия, от которых мы по размышлении отказались, продолжают

дразнить нас, пока мы их видим; точно так же десять доводов против существования опасности перевешиваются кажущейся ее наличностью. Женщины особенно часто поддаются под влияние впечатления, да и у немногих мужчин окажется такой перевес разума, который охранял бы их от этого влияния». Не поддаться впечатлению позволяет более сильное впечатление. Один итальянец перенес пытки потому, что все время видел перед собой виселицу, на которую он попал бы, если бы из него вырвали признание.

Шопенгауэр затрагивает и проблемы общения. Он советует быть осторожным и снисходительным. Осторожность охраняет от вреда и потерь, снисходительность — от споров и ссор «Живя с людьми, мы должны признавать каждого, считаться с его индивидуальностью, какова бы она ни была, и думать лишь о том, как использовать ее, сообразуясь с ее свойствами и характером, отнюдь не надеясь на ее изменение и не осуждая ее за то, что она такова. Вообще разумно было бы почаще говорить себе: „Изменить это я не могу, остается извлекать из этого пользу“.

В следующем отрывке Шопенгауэр описывает правило проекции. «Никто не может видеть выше себя. Этим я хочу сказать, что человек может видеть в другом лишь столько, скольким он сам обладает, и понять другого он может лишь соразмерно с собственным умом. Если последний у него очень невелик, то даже величайшие духовные дары не окажут на него никакого действия, и в носителе их он подметит лишь одни низкие свойства, т. е. слабости и недостатки характера и темперамента. Для него этот человек только и будет состоять, что из недостатков; все его высшие духовные способности так же не существуют для него, как цвета для слепых. Любой ум остается незамеченным тем, кто сам его не имеет; всякое уважение к чему-нибудь есть произведение достоинств ценимого, умноженных на сферу понимания ценителя».

Шопенгауэр подметил, что «большинство людей настолько субъективны, что, в сущности, их не интересует никто, кроме самих себя. Из этого получается, что о чем бы ни шла речь, они думают о себе; любая тема, если она имеет хотя бы случайное, весьма отдаленное отношение к их личности, до такой степени овладевает их вниманием, что они не в силах понять и судить об объективной стороне дела... Кроме своего «я», все остальное их не касается; не понимая правдивости, меткости, красоты, тонкости или остроумия чужой речи, они высказывают утонченную чувствительность ко всему, что хотя бы самым отдаленным, косвенным путем может задеть их мелочное тщеславие, вообще выставить в невыгодном свете их драгоценное «я». С этой обидчивостью они походят на маленьких собачек, которым так легко нечаянно наступить на лапу, от чего те поднимают отчаянный визг... У иных дело доходит до того, что высказать, а то и просто не суметь скрыть свои достоинства и свой ум — значит нанести им оскорбление: правда, сначала они скрывают обиду, и только позже неопытный собеседник их тщетно будет ломать себе голову, стараясь понять, чем он мог навлечь на себя их гнев и обидеть».

Вспоминаю, как на одном из совещаний жестко и за мелочи критиковали одного сотрудника, который работал весьма продуктивно. Оправдываясь, он просто перечислил, что им сделано. Оппонент обвинил его в хвастовстве. Ты уже догадался, что у того в плане работы ничего не было за душой.

«Жалкая субъективность людей, вследствие которой они все сводят на себя и из любой идеи прямым путем возвращаются опять-таки к себе, великолепно подтверждается *астрологией*, приурочивающей движение огромных космических тел к жалкому человеческому «я» и ставящей появление комет в связь с земными раздорами и гнусностями». Очень точно. Как будто о наших временах. Можно все узнать о себе и о других, выяснив, под каким созвездием кто родился. А думать не надо!

Шопенгауэр хорошо знал человеческую природу, «Люди тем похожи на детей, что становятся непослушными, если их балуют: поэтому ни с кем не следует быть

слишком уступчивым, слишком добрым, если вы с ними видите и ведете частые откровенные беседы, они начинают думать, что у них есть какие-то права на вас, и пробуют расширить рамки вежливости... Если человек вообразит, что он мне гораздо нужнее, чем я ему, то он испытывает такое чувство, словно я у него что-то украл; он будет стараться вернуть украденное. В жизни превосходство может быть приобретено лишь тем, что человек ни в каком отношении не будет нуждаться в других и открыто станет показывать это. С этой целью следовало бы время от времени давать понять каждому, будь то мужчина или женщина, что мы можем прекрасно обойтись без них; это укрепляет дружбу».

Но не вполне согласен я с Шопенгауэром в том, что следует «примешивать изредка в отношении к людям маленькую толику презрения: тем дороже им станет наша дружба».

Шопенгауэр предупреждает, что в оценке людей не следует полагаться на их манеры и речи. «Все они кажутся весьма рассудительными, честными и откровенными, добродетельными, а то и разумными и интеллигентными. Но это не должно вводить в заблуждение: причина этому та, что природа действует иначе, нежели плохие писатели, которые, желая изобразить мошенника или дурака, рисуют его преднамеренно грубыми чертами... Природа поступает иначе. Тот, кто будет полагать, что черти гуляют по свету с рогами, а дураки — с бубенцами, непременно станет их добычей или игрушкой. Надо прибавить, что люди в общении подражают луне и горбатым, которые поворачиваются всегда одной стороной, у каждого человека есть прирожденный талант путем мимики превращать свое лицо в маску, весьма точно изображающую то, чем он должен быть на самом деле. <...> Ее надевают, когда надо к кому-нибудь подольститься. Но доверять ей следует не больше, чем обыкновенной полотняной маске, памятуя великолепную итальянскую поговорку: „Как бы зла ни была собака, она всегда виляет хвостом“. Но не сказал философ, что верно и обратное правило: нередко хорошие и умные люди видятся злыми и глупыми.

«Во всяком случае, надо остерегаться составлять очень хорошее мнение о человеке, с которым мы только что познакомились; в противном случае мы, по всем вероятностям, разочаруемся, к собственному стыду и ущербу». Не сформулировал философ в силу своего пессимизма обратного правила: надо остерегаться составлять очень плохое мнение о человеке, с которым мы только что познакомились. Тоже можно понести ущерб. Это свойство человека доверять проходимцам, которые говорят с апломбом, и сомневаться в честном человеке, который, предлагая какое-либо дело, высказывает все сомнения по поводу его исхода и предупреждает, что возможен известный риск, как позже метко подметил Э. Фромм. То, что это так, можно видеть на следующем примере; миллионы наших людей попались на удочку компаниям типа МММ.

Не устарело и следующее замечание Шопенгауэра: «...истинный характер человека сказывается именно в мелочах, когда он перестает следить за собою; вот тут-то в разных маленьких делах можно удобно наблюдать хотя бы по одним манерам тот безграничный, ни с чем не считающийся эгоизм, который, если и не отсутствует, то зато бывает скрыт в крупных и важных делах». Именно в умении видеть суть дела за оговорками, опечатками, жестами, взглядами, построением фраз и заключается ядро современных психотерапевтических методик — от психоанализа Фрейда до нейролингвистического перепрограммирования Гриндера и Бандлера.

И я в своей работе стараюсь показать обманутым влюбленным и бизнесменам, что, обладая они психологической подготовкой, с первых же слов признали бы в очаровательном возлюбленном бабника, а в обаятельном бизнесмене — проходимца. Послушайте только две фразы: «Я долго искал и наконец нашел ту женщину, которая мне нужна!» и «Можете абсолютно не сомневаться: мы вовремя с вами рассчитаемся!» Ведь сразу же видно, что женщина имеет дело с донжуаном, а бедолага-бизнесмен — с

обманщиком.

Весьма полезно применять на практике и следующие рассуждения философа.

«Если человек более или менее нам близкий сделает нам что-либо неприятное или досадное, то следует спросить себя, настолько ли он нам дорог, что мы могли и хотели перенести с его стороны то же самое, даже нечто большее, притом не раз и не два, а много чаще, — или нет? В случае утвердительного ответа много говорить не приходится; но если мы решимся забыть этот поступок... то должны понимать, что этим мы добровольно подвергаем себя повторению того же самого. В случае отрицательного ответа нам следует тотчас же и навсегда порвать с дорогим, может быть, другом, если же то слуга — то следует удалить его. Ибо, если представится случай, он непременно повторит то же самое или что-нибудь подобное, даже если теперь он стал бы горячо и искренне уверять нас в обратном. Решительно все может забыть человек, но только не самого себя, не свое существо. Характер человека неисправим, ибо все его действия вытекают из некоего внутреннего начала, в силу которого он при одинаковых условиях всегда должен поступать так же и иначе не может... Поэтому примирение с другом, с которым было все порвано, — это слабость, которая искупится тогда, когда он при первом случае учинит с нами точь-в-точь то же самое, что привело к разрыву, только с большей наглостью ввиду сознания, что нам без него не обойтись». Кроме того, забыть что-либо — это выбросить за окно приобретенный опыт.

А теперь случай из практики.

Вечный Принц с помощью психологического тренинга стал Королем, и Золушка, на которой он в свое время женился, перестала его устраивать. Нашел он себе Принцессу-на-горошине, и они начали жить вместе. Осталось только проделать некоторые юридические формальности. Для этого нужно было выждать удобный момент. Принцесса-на-горошине, тоже моя пациентка, как будто бы с пониманием относилась к этому. Они были счастливы, по крайней мере. Вечный Принц. Вдруг однажды она прямо в общественном транспорте устроила ему скандал, не выбирая при этом выражений. Вот тут бы ему взять да уйти. Но он это все перенес. Скандалы все грандиозней и по все более мелкому поводу следовали один за другим, и через два месяца совместного проживания он ушел от нее. Но его все-таки тянуло к ней, да и она попросила прощения.

И он взял ее с собой в служебную командировку, которая должна была продолжаться около трех недель. Он решил посмотреть, как сложатся их отношения, если не будет никаких помех.

И вот перед нами его рассказ.

«То, что было в Ростове, оказалось бледной тенью по сравнению с тем, что происходило там. Она придиралась к каждому слову и жесту („Почему ты так сказал?“, „Что это означает?“ и т. п.). Я оказался и изменником, и предателем, и скупердям, и бабником, и вообще носителем всех грехов. Может быть, моя жена, которую я предал, и имела право на такие высказывания, но только не она. В ущерб семье я обул и одел ее, да еще возил по курортам и командировкам. А если бы не был бабником, то не связывался бы с ней. Так не ей на это пенять!

Но окончательно я протрезвел, когда услышал, что все мои успехи связаны с ее помощью. В моих делах мне многие помогали, и я охотно принимал эту помощь, стараясь как-то ответить тем же, и, может быть, в большей степени. Но как только слышал упрек в неблагодарности, то сразу спрашивал, сколько я должен, ибо всякая услуга имеет цену, расплачивался, и больше уже с этим человеком никаких дел не имел. Я уже давно следовал этому правилу. В данном же случае я, скорее, понес ущерб, ибо связь с ней меня, человека с незапятнанной репутацией, дискредитировала. Одни деловые партнеры перестали со мной контактировать, а другие даже не начинали, ибо, по их убеждению,

нельзя иметь дело с аморальным типом. Правда, об этом я узнал позднее.

И я решил использовать технику амортизации и следить за каждым своим словом и жестом. Видя такое повиновение, она постепенно успокоилась, и последняя неделя прошла сносно. Когда мы вернулись в Ростов, каждый в свою квартиру, я без всяких объяснений уехал на месяц. С работы она уволилась, а может быть, ее уволили. Но средства для существования я ей оставил. Меня удивляло, почему она так торопила оформление брака. Она сказала, что хочет триумфа. Чтобы была свадьба, гости и пр.

Я ей ответил, что тоже хочу триумфа. К этому времени я уже был заметной фигурой в своих кругах. Она довольно быстро росла в личностном плане, но все-таки это был мезальянс. Меня это, правда, не останавливало. Я видел в ней большие способности. Но ее слова меня взбесили, и я сказал, что тоже хочу триумфа. Далее между нами произошел такой диалог

Она: А тебе какого еще триумфа надо?!

Я: Такого же, как и тебе. Ты выходишь замуж за видного человека, и я хочу жениться на состоявшейся женщине.

Она: Но когда я стану такой, то ты мне не будешь нужен!

Я: Вот и отлично! Я помогу тебе стать такой, а потом, если у тебя сохранится любовь ко мне, мы поженимся. А пока будем жить врозь!

Естественно, я отказался и от интимных отношений».

Не буду описывать всех мучений Вечного Принца (о них ты сможешь прочитать в книге «Психологический вампиризм») и вернусь к Шопенгауэру.

Поскольку все поступки человека вытекают из его характера, он советует рассматривать свойственную людям феноменальную глупость или низость, проскользнувшую в их деятельности или в литературных трудах, лишь как добавление к характеристике человеческого рода». В. Гюго недостатки великих людей рекомендовал считать не недостатками, а особенностями. Не ругаем же мы розу за шипы, льва — за дурной запах, слона — за толстую кожу. Шопенгауэр предлагает смотреть на недостатки людей как на материал для познания.

Помогает мне Шопенгауэр и следующими рассуждениями.

«Прогоняйте природу — она все равно вернется». Он подчеркивает значение в жизни человека врожденных свойств и призывает вести воспитание таким образом, чтобы оно не противоречило природе. **«Всякое поведение, вытекшее из абстрактного правила, относится к поведению, вытекшему из первичных, врожденных склонностей, так, как искусственное произведение, например часы, в коих материи навязаны несвойственные ей формы и движения, — к живому организму, в котором и форма, и материя проникают одна в другую и составляют одно».** Как говорил Наполеон: «Все, что неестественно — несовершенно».

Ведь и юридические законы, и требования морали охотно выполняются людьми, если они соответствуют их природе. Может быть, потому у нас часто ничего не получается, что требования наших законов не соответствуют нашему внутреннему устройству. Еще Солон говорил, что писанные законы, как паутина, удерживают только слабого. В своей работе с пациентами я стараюсь помочь им реализовать свои способности таким образом, чтобы при этом не вступить в противоречие с требованиями морали и права и одновременно удовлетворить свои природные потребности. Например, оковы моногамии преодолеваются тем, что супружеские пары обучаются разнообразить свой секс, а в психологическом плане *постоянно растут и меняются*. Поэтому, с точки зрения морали и закона, человек живет с одним партнером, а с точки зрения природы — с разными.

Шопенгауэр советует быть самим собой и предостерегает нас от какой бы то ни было аффектации, ибо тогда **«человек старается казаться не самим собою, а чем-то другим, а следовательно, это другое он считает лучше самого себя. Аффектирование**

какого-либо качества, хвастовство им — это признание самому себе, что не обладаешь им. Хвастается ли человек храбростью, ученостью, умом, остроумием, успехом у женщин, богатством, знатностью рождения или еще чем-нибудь, все это свидетельствует, что именно этого-то ему и не хватает; кто действительно обладает каким-либо достоинством, тому и в голову не придет высказывать, аффектировать его — он совершенно спокоен на этот счет. Именно таков смысл испанской поговорки: „Раз подкова бренчит, значит, в ней не хватает гвоздя“. Но и попытка скрыть свои качества не приведет к успеху. „Маска когда-нибудь, да спадет. Никто не сможет долго притворяться; всякий притворяющийся скоро выскажет свою истинную натуру“.

Хороший совет! И хорошо обоснован. А для нас из него вытекает правило: *раз человек чем-то хвастается, значит, этого у него нет.*

Шопенгауэр открывает законы проекции, которые впоследствии описаны психоаналитиками. «Так же, как тяжесть собственного тела мы носим, не чувствуя его, и ощущаем вес постороннего невесомого тела, — так мы не замечаем собственных ошибок и пороков, а видим чужие. Зато каждый имеет в лице другого зеркало, в котором видны его собственные пороки, ошибки и недостатки разного рода. Но человек обычно поступает как собака, лающая на зеркало, не зная, что в нем отражается она сама, и полагая, что там другая собака». Г. Юнг писал, что у человека есть «тень», которую он не видит и отбрасывает на другого. Общась с последним, он фактически общается с самим собой.

Очень тонко и горько подмечает Шопенгауэр, что «человека ценят по его должности, занятию, национальности, по его семье... Напротив, то, что он за человек сам по себе, по своим личным качествам — на это смотрят лишь когда это нужно». Что ж делать! Такова жизнь! Не будем горевать, а примем к сведению. Приобретай знания, навыки и умение, и никогда не будешь одинок.

«Как бумажные деньги обращаются вместо серебра, так и в жизни вместо истинного уважения и истинной дружбы курсируют внешние их изъяснения... <...> ...Я предпочту виляние хвостом честной собаки подобных изъяснений дружбы и уважения». Кстати, у нас стараются привить любовь к животным. Я думаю, это, скорее, приносит вред, чем пользу. Человек, проводя слишком много времени с животным, не обучается общению с людьми. Самое теплое общение с животным не заменит того, что можно получить от общения с человеком. Это в конечном итоге приводит к одиночеству. Я довольно часто наблюдал порочный круг подобного рода. У человека не ладятся отношения с людьми. Он заводит себе собаку и все время проводит с ней. Собака, конечно, к нему очень хорошо относится, но, общаясь только с ней, он теряет последние навыки общения с людьми и остается одиноким. Я сотрудничал с одной миловидной женщиной: она перепечатывала мои рукописи. Она была настолько конфликтной, что работать в учреждении не могла. Она печатала дома и завела собаку. Наступила определенная компенсация. Но разве это решило ее проблемы?

Любители животных! Подумайте и признайтесь честно хотя бы самим себе: не для того ли вы завели кошку или собаку, чтобы хоть над кем-то почувствовать абсолютную власть? И не потому ли вы отказываетесь от общения с людьми в пользу этой кошки или собаки, что на равных общаться не умеете, да может быть, и не хотите, а все время подчиняться не нравится? Не является ли общение с животными чем-то вроде компенсации за неудачи в личной жизни и карьере? Ведь хоть где-то нужно чувствовать себя единственным и незаменимым! Но не отвлекает ли это вас от удовлетворения истинных потребностей в дружбе и любви?

А может быть, вы поддерживаете точку зрения Шопенгауэра, согласно которой «истинная дружба принадлежит к числу вещей, о которых, как о морских змеях, мы не знаем, вымышлены они или существуют на самом деле. Однако встречаются

иногда отношения, которые хотя и покоятся главным образом на различного рода скрытых эгоистических мотивах, но все-таки содержат в себе крупную истинную неподдельную дружбу, облагораживающую их настолько, что в мире несовершенств они могут с некоторым правом называться дружбой. Они резко выделяются над обыденными отношениями, которые обыкновенно таковы, что с большинством наших добрых знакомых мы перестали бы разговаривать, если бы услышали, как они отзываются о нас за глаза»?

«Как наивен тот, кто мнит, будто выказать ум и рассудок — это хорошее средство к тому, чтобы нравиться в обществе. Напротив, в подавляющем большинстве людей эти свойства возбуждают ненависть и злобу, тем более горькую, что они не дерзают указать на ее причину, которую они стараются скрыть даже от самих себя (*описание вытеснения и его механизмов. — М. Л.*). Если кто-либо замечает и чувствует значительное превосходство в том, с кем он разговаривает, то он делает про себя и не вполне сознательно вывод, что его собеседник заметил и ощутил ограниченность его ума. Это предположение вызывает в нем горькую злобу и ненависть. Грациан справедливо заметил: «Единственное средство достичь полного спокойствия — это облечься в шкуру скромнейшего животного».

«Никакими достоинствами человек не гордится так, как духовными... Выказать свое решительное превосходство над ним в этом отношении, вдобавок при свидетелях — это, конечно, величайшая дерзость, требующая отпущения; он, вероятно, и станет искать случая отомстить посредством оскорбления... <...>... В то время как сословие и богатство всегда могут рассчитывать на уважение общества, духовные достоинства не могут и надеяться на это; в лучшем случае их игнорируют, иначе же на них смотрят как на своего рода нахальство... за это каждый желал бы как-нибудь унизить его и ждет только удобного случая. Едва ли даже самым скромным, тихим поведением удастся вымолить прощение за свое духовное превосходство. Саади говорит: „Знайте, что неразумный питает в сто раз больше ненависти к разумному, чем этот — к нему“. Напротив, духовная ограниченность — отличная рекомендация».

После знакомства с Шопенгауэром мне стало понятно, почему творческие люди — писатели, артисты и ученые — часто ненавидят друг друга, в каких случаях учитель терпеть не может ученика, а начальник — подчиненного. Один из моих блестящих учеников рассказывал, какие неприятности у него были после того, как он овладел современными психотерапевтическими методиками и стал применять их в клинической практике. Он-то надеялся на шумный успех...

Послушай его рассказ.

«Я стал использовать все то, чему научился у вас, Михаил Ефимович, и у меня неплохо получалось. Сократился койко-день, уменьшился почти втрое расход лекарств, больные были довольны, и я решил доложить свои результаты на конференции. Я продемонстрировал больного, у которого в течение 15 лет были навязчивости, исчезнувшие через два дня после лечения. Больной был весел и жизнерадостен. Я думал, что меня будут шумно поздравлять. Но вместо этого коллеги усомнились в правильности диагностики, высказали предположение, что результат будет нестойкий и порекомендовали все-таки назначить больному поддерживающее медикаментозное лечение. Настроение у меня упало.

Я пытался доказать, что диагноз правильный, результат стойкий (он действительно оказался стойким, я за больным наблюдаю более 10 лет), но меня не слушали. Так повторялось и впоследствии. Но иногда у меня не получалось. Тогда не обходилось без наказаний. «Вот если бы вы назначили такой препарат, то все было бы хорошо, а теперь время прошло впустую». И хотя результаты лечения объективно стали лучшие, выговоры и нагоняев я стал получать гораздо больше, потому что ни одна

ошибка, ни один промах мне не прощались.

Но я не сдался. Конечно, перестал выступать на конференциях и говорить о своих успехах, но продолжал пользоваться новыми методами. Получать выговоры мне не хотелось, и я, если не был уверен в успехе лечения психотерапевтическими методами, ограничивался обычной медикаментозной терапией, а диагнозы без споров ставил такие, какие требовал от меня начальник.

Столкнулся я еще с одним моментом. Больные, лечившиеся у других врачей медикаментозными методами, настраивали моих пациентов против меня, иногда удачно. Были, правда редко, случаи, когда больные отказывались у меня лечиться. Большинство больных меня защищало, и мы с ними отрабатывали технику общения. Мои подопечные, если выдерживали провокации, поправлялись очень быстро, и повторных поступлений у меня практически не было.

Знал бы я, что меня ждет, может быть, и не стал бы применять эти методы (шучу, конечно)».

Мой ученик оказался изолированным. И неудивительно. «Всякое духовное преимущество является изолирующим свойством; его ненавидят, его избегают и в свое оправдание наделяют его обладателя всяческими недостатками. Лучшим средством проложить себе дорогу в жизни является дружба и товарищи, но большие способности делают нас гордыми и потому малопригодными, чтобы льстить. Обратным образом влияет сознание небольших способностей; они отлично уживаются с приниженностью, общительностью, любезностью, уважением к дурному и доставляют, следовательно, друзей и покровителей.

Сказанное относится не только к государственной службе, но и к почетным должностям, даже к ученой славе; в академиях, например, все верхи заняты милой посредственностью, заслуженные люди туда попадают очень поздно или никогда; впрочем, это всюду так».

Хорошо, что сейчас XX век, и у нас все по справедливости. В академиях самые видные ученые. Так что Шопенгауэра можно и не слушаться.

Интересны мысли Шопенгауэра о вежливости. «Вежливость — это молчаливое соглашение игнорировать и не подчеркивать друг в друге моральную и умственную нищету... Вежливость — подобно жетонам в игре — заведомо фальшивая монета; скупиться на нее — значит высказывать свою глупость, щедро раздавать — вполне разумно. Правда, быть вежливым — задача трудная в том отношении, что приходится высказывать величайшее почтение ко всем людям, из коих большинство этого не заслуживает».

А вот еще несколько советов, которые можно принять к сведению.

«Не следует оспаривать чужих мнений... Следует воздерживаться в беседе от всяких критических замечаний: обидеть человека легко, исправить же его трудно, если не невозможно». Здесь можно высказаться более категорично: исправить человека невозможно. Изменить, перевоспитать человек может только самого себя. Современные видные психотерапевты часто подчеркивают это. Они рекомендуют критиковать только за деньги, а вот хвалить можно и бесплатно. Подумайте сами, и вы согласитесь с этим. Когда человек приходит к врачу за лечением, он сам готов исправлять свои недостатки. Тогда он и воспримет критику. А если он об этом не просит, то нечего лезть к нему.

«Кто хочет, чтобы его мнение было принято, должен высказать его спокойно и беспристрастно».

«Если подозреваешь кого-либо во лжи, притворись, что веришь ему; тогда он наглет, лжет грубее и попадается». Очень ценный совет!

«Лучше всего помещены те деньги, которые у нас украдены: ведь мы за них приобрели необходимое благоразумие». Это правило созвучно предыдущему и применяется вместе с ним.

Один мой ученик неплохо зарабатывал на том, что его обманывали. Он завел картотеку тех людей, которые его обманули, и продавал эту информацию. Кроме того, он изучил технологию обмана.

«Обнаруживать злобу или ненависть словами или выражением лица — бесполезно, опасно, неразумно, смешно и, наконец, пошло. Злобу или ненависть нельзя обнаружить иначе как действием. Это удастся тем лучше, чем основательнее мы воздержимся от первого». Еще раз прочитай это правило!

«Ни при каком событии не следует слишком ликовать или горько плакаться — отчасти вследствие изменчивости всех вещей, отчасти вследствие ошибки в наших суждениях о том, что вредно и полезно: почти каждому приходилось горевать о том, что оказывалось впоследствии его истинным счастьем, и радоваться тому, что становилось источником его величайших страданий».

Очень хорошо иллюстрируется это положение китайской притчей, которую любят приводить последователи гештальттерапии.

У одного китайца, живущего в деревне, был неплохой достаток — у него была лошадь. Некоторые ему завидовали, некоторые были рады за него. Но китаец был спокоен. Однажды лошадь сбежала. Некоторые злорадствовали, некоторые сочувствовали ему. Но китаец был спокоен. Через некоторое время лошадь вернулась вместе с жеребенком. Некоторые завидовали ему, некоторые были рады за него. Но китаец был спокоен. Однажды его сын залез на жеребенка, упал и сломал ногу. Опять кто-то ему сочувствовал, а кто-то злорадствовал, но китаец был спокоен. В деревню пришли слуги императора для проведения очередного набора в армию. Сына китайца в армию не взяли. И опять кто-то ему завидовал, а кто-то за него радовался. Но китаец был спокоен.

«Все, что совершается, с самого великого до самого ничтожного, совершается необходимо... Кто проникается этим сознанием, тот прежде всего сделает все, что в его силах, а затем уже спокойно примет те неудачи, которые его постигнут.

Можно считать, что мелкие неудачи, ежечасно досаждающие нам, существуют как бы для нашего упражнения, для того, чтобы сила, позволяющая нам переносить большие несчастья, не ослабла бы совершенно в довольстве».

Но это не есть смирение с судьбой. **«То, что людьми принято называть судьбой, является, в сущности, лишь совокупностью учиненных ими глупостей. Следовало бы основательно проникнуться словами Гомера, где он советует всерьез размышлять о каждом деле. Ибо, если дурные поступки искупаются на том свете, за глупые придется расплатиться уже на этом... Опасным и ужасным кажется не тот, кто смотрит свирепо, а тот, кто умен: мозг человека, безусловно, более страшное орудие, чем когти льва».**

«Наряду с умом, весьма существенным данным к нашему счастью является мужество. Правда, нельзя своими силами добыть ум и мужество: первое наследуется от матери, второе — от отца; однако при желании и при упражнении можно увеличить в себе эти свойства (выделено мною. — М. Л.). <...> Пусть нашим девизом служат слова: «Не уступай несчастью, но смело иди ему навстречу». Пока еще сомнителен исход какого-либо опасного положения... нельзя поддаваться робости, а следует думать лишь о сопротивлении, как нельзя отчаиваться в хорошей погоде, пока виден кусочек синего неба. Даже более: надо иметь право сказать: «Если развалится весь мир, то это не утрашит».

Клиническая практика и опыт консультирования показывают, что больные и клиенты страдают не столько от реальной опасности, сколько от ожидаемых маловероятных катастроф. Вот довольно типичный образец их высказываний: «Да, сейчас мне хорошо, а что мне делать, если будет...» Я им на это отвечаю: «А если не будет...» И

привожу рассуждения Шопенгауэра. Больные страдают не столько от самой болезни, сколько от ожидания, что будет хуже. Так, одна больная эпилепсией довольно быстро успокоилась, когда подсчитала, что за пять лет болезни больна она была всего около 24 часов (время припадков), да и то в это время она находилась в состоянии выключенного сознания и не страдала. А все ее страдания были от ожидания припадков, которое ускоряло их приход. Когда она это поняла, то быстро успокоилась. Припадки стали гораздо реже, а потом и прекратились без увеличения дозы лекарств.

Большую психотерапевтическую пользу, особенно пожилым людям, приносят мысли Шопенгауэра о различии возрастов.

«В течение всей нашей жизни мы обладаем только настоящим и ничем более. Вся разница сводится к тому, что в начале жизни длинное будущее впереди нас, к концу же ее — длинное прошедшее позади... В детстве мы более склонны к познанию, нежели к проявлению воли. На этом-то и основано счастье первой четверти нашей жизни, вследствие которого годы эти кажутся впоследствии потерянным раем. В детстве большая часть нашего духа направлена на познание. Так же, как мозг, достигающий полного объема уже на 7-м году, ум развивается очень рано, хотя созревает лишь позже, и жадно всматривается в совершенно неведомую для него жизнь, где решительно все проникнуто блеском новизны. Этим объясняется, почему наши детские годы так поэтичны».

А кто тебе, мой дорогой читатель, если ты уже считаешь себя старым, мешает жить так, как жили наши предки в пещере? Они не знали, сколько им лет, и делали, что могли и что хотели. Попробуй и ты так. Физическими упражнениями продли детство тела, а учебой — детство души.

«Когда я это понял, то в 42 года занялся наукой, в 51 год защитил кандидатскую диссертацию, в 57 — докторскую. Пишу по две-три книги в год, два-три раза в год езжу на краткосрочные курсы повышения квалификации и забыл о своей 15-летней гипертонии».

Это рассказ моего бывшего пациента, ставшего в солидном возрасте довольно известным ученым и продлившего свое детство. Это лучше, чем впасть в него. Кстати, все знаменитые психотерапевты, о которых говорилось выше, прожили долгую жизнь, потому что все время учили, учились и творчески работали.

Шопенгауэр раскрывает психологические механизмы, согласно которым юноша более счастлив, чем зрелый человек. Дело в том, что «...смотреть на все — приятно, быть чем-либо — ужасно. Из сказанного следует, что в детстве вещи нам известны более с виду, т. е. со стороны представления, объективно, нежели со стороны их бытия... Так как объективная сторона их прекрасна, а субъективная и мрачная — пока неизвестна нам, то юный ум видит в каждом образе, который дает ему действительность или искусство, весьма счастливое существо, полагая, что раз это прекрасно на вид, то быть им столь же или даже более прекрасно. Поэтому весь мир кажется Эдемом... <...> Несколько позже отсюда возникает жажда действительной жизни, стремление действовать и страдать, толкающее нас в пучину жизни. В мирской суете мы познаем и другую сторону вещей... Мало-помалу близится тяжелое разочарование... <...>... Разочарование это разрастается все больше, делаясь все глубже. Можно сказать, что в детстве жизнь представляется нам декорацией, рассматриваемой издали, в старости же — тоже декорацией, но рассматриваемой вблизи.

Счастью детского возраста способствует еще и следующее обстоятельство. Как в начале весны вся листва одного цвета и почти одинаковой формы, так и мы в раннем детстве чрезвычайно похожи друг на друга и потому великолепно гармонизируем между собой. Но с возмужалостью начинается расходимость,

постепенно увеличивающаяся подобно радиусам расширяющейся окружности».

Блестящее наблюдение! Шопенгауэр не знал, что делать и как делать. Но он дал нам путеводную нить. Я организую тренинги таким образом, что стираются грани между возрастами и выявляется, что в нас еще очень много общего. Оказывается, в каждом из нас живет ребенок, просто он задавлен воспитанием. Конечно, различия остаются, но они как бы отодвигаются в сторону. В общении с партнерами мы обучаемся опираться на наши общие качества. Но от качеств, которыми мы отличаемся от теперешних партнеров, избавляться не следует. Ведь потом они могут пригодиться. Их только не стоит демонстрировать.

Шопенгауэр правильно подметил, что юношеский возраст омрачается и делается несчастливym из-за погони за счастьем, предпринимаемой в предположений, что в жизни можно добыть его. Шопенгауэр был прав, утверждая, что не следует гоняться за счастьем. Экзистенциальный анализ показал, что чем больше гоняешься за счастьем, тем дальше оно от тебя уходит. Но счастье можно обрести, если ты встал на тот путь, где оно встречается. Это как ловля рыбы. Если тыловишь рыбу в той речке, где она водится, и соблюдаешь определенные правила, то у тебя есть неплохой шанс ее поймать. Экзистенциальный анализ наметил также путь, где можно встретить счастье — творческий созидательный труд, работа над собой. Главное — стать достойным счастья, а не добыть его

И к следующим рассуждениям Шопенгауэра стоит прислушаться. **«Большим выигрышем было бы, если бы можно было искоренять уже в юности путем своевременных наставлений ту иллюзию, будто мир может нам дать многое. На деле же происходит обратное: обычно жизнь познается нами сперва из поэзии, а потом из действительности... Юноша мечтает, что жизнь его выльется в форму какого-то захватывающего романа».**

А теперь о среднем возрасте. **«Характерной чертой первой половины жизни является неутолимая жажда счастья; второй половины — боязнь несчастья. <...> Выдающиеся богато одаренные личности, которые именно ввиду этого не вполне принадлежат к человеческому роду... испытывают по отношению к людям два противоположных чувства: в юности они часто чувствуют себя покинутыми, в позднейшие годы они чувствуют, что сами убежали от людей. <...> Вследствие этого вторая половина жизни содержит в себе — подобно второй части музыкального периода — меньше порывистости и больше спокойствия, нежели первая. <...>**

То, что зрелый человек приобретает жизненным опытом, благодаря чему он иначе смотрит на мир, чем в детстве или отрочестве, — это прежде всего **непосредственность**. Он научается смотреть просто на вещи и принимать их за то, что они есть на самом деле; тогда как от мальчика или юноши истинный мир скрыт или искажен предательским туманом, состоящим из собственных грез, унаследованных предрассудков и безудержной фантазии. Первое, что приходится выполнить опыту, — это освободить нас из-под власти разных «жупелов» и ложных представлений, приставших к нам с юности. Лучшим воспитанием... было бы охранять их от подобных заблуждений; задача, правда, не из легких».

Далее Шопенгауэр пишет, что необходимо «вначале по возможности ограничить кругозор ребенка, но зато излагать все, находящееся в пределах этого круга, ясными и правильными понятиями; лишь после того, как он правильно усвоил все лежащее внутри этой черты, можно постепенно раздвигать ее, постоянно заботясь о том, чтобы не оставалось ничего невыясненного, ничего такого, что могло бы быть им понято наполовину или не совсем верно. Вследствие этого его представления о вещах и человеческих отношениях были бы, правда, несколько ограниченными и примитивными, но зато ясными и правильными, так что оставалось бы только расширять, но не исправлять их; это следовало бы применять до юношеского возраста».

Не знал Шопенгауэр поведенческой терапии и не было тогда компьютеров. Зато, я думаю, Скиннер был знаком с работами Шопенгауэра. Ведь он рекомендовал сугубо индивидуальное обучение с постепенным расширением кругозора, о чем было сказано выше

И хотя Шопенгауэр пессимист, в его работах можно найти оптимистические рекомендации, ибо он показывает не только недостатки, но и преимущества каждого возраста. Современные психотерапевтические техники позволяют пользоваться преимуществами и скрадывать недостатки. Поэтому продолжим изучение идей Шопенгауэра.

«...Можно уподобить жизнь вышитому куску материй, лицевую сторону коего человек видит в первую половину своей жизни, а изнанку — во второй; изнанка, правда, не так красива, но зато более поучительна, так как в ней можно проследить сплетение нитей. <...> Высокое умственное превосходство может быть проявлено в беседе в полном блеске лишь после сорока лет. <...> С точки зрения молодости, жизнь есть бесконечно долгое будущее; с точки зрения старости — очень короткое прошлое. Нужно долго прожить — состариться, чтобы понять, как коротка жизнь... В юности даже само время течет гораздо медленнее; поэтому первая четверть жизни — не только самая счастливая, но и самая длинная... Почему же в старости прожитая жизнь кажется короткой? Это происходит потому, что сократилось воспоминание о ней; из него исчезло все незначительное и неприятное (психологическая защита. — М. Л.), в результате чего осталось очень немногое».

Точное описание. Но это жизнь больного неврозом.

Те больные среднего возраста, которые успешно проходили у меня лечение, как один говорили:

«Моя прежняя жизнь проходила как в тумане. В памяти почти ничего не осталось. Я как бы заново родился. Прошло всего несколько лет, а я их воспринимаю как длинную яркую жизнь, предыдущие 40 лет как будто не мои. И все, что там происходило, было не со мной. Будущее мне представляется еще более прекрасным, а жизнь бесконечной. Конечно, я понимаю, что умру, но я этого не чувствую.»

«Неприятное мы не любим вспоминать, в особенности если было задето наше тщеславие, что случается как раз чаще всего; очень мало таких несчастий, в которых мы сами совершенно не виноваты; поэтому-то и забывается (вытесняется. — М. Л.) так много неприятного». Вот почему несчастная жизнь кажется такой короткой.

«Иногда нам кажется, что мы тоскуем по какому-нибудь отдельному месту, тогда как на самом деле мы тоскуем о том времени, которое мы там провели, будучи моложе и бодрее, чем теперь. Так нас обманывает время под маской пространства; если бы мы поехали туда, мы бы поняли наше заблуждение.

Двумя путями можно достичь глубокой старости... <...>... Для пояснения приведу пример двух горящих ламп: одна из них горит долго потому, что, имея маленький запас масла, она снабжена весьма тонким фитилем, другая же — потому, что, имея толстый фитиль, она имеет и много масла, масло — это жизненная сила, фитиль — способ расходования этой силы».

Шопенгауэр подчеркивает, что «следует беречь юношеские силы». Аристотель говорит, что из числа победителей на Олимпийских играх только двое или трое одерживали победы и мальчиками, и зрелыми мужчинами: преждевременные напряжения подготовительных упражнений настолько истощают силы, что впоследствии, в зрелом возрасте, их почти никогда не хватает. Сказанное относится как к физической, так, тем паче, и к нервной энергии, проявлением которой является всякий умственный труд: поэтому ранние гении и вундеркинды, плоды

тепличного воспитания, возбуждающие удивление в детском возрасте, становятся впоследствии весьма заурядными по уму». Вот если бы эти строки прочли спортивные деятели, родители и учителя! Ведь до сих пор не устарели!

«Я заметил, что почти у всех людей характер приноровлен к какому-либо одному возрасту, и в этом возрасте выделяется особенно благоприятно. Иногда бывают милыми юношами, позже эта черта исчезает; другие сильны и деятельны в зрелом возрасте, но старость отнимает у них эти достоинства; третьи наиболее привлекательны именно в старости, когда они благодаря опыту и большей уравновешенности, становятся мягче».

Задача современной психотерапии — так корригировать характер, чтобы он подходил к каждому возрасту. А Шопенгауэр считал, что характер изменить нельзя. Отсюда пессимистический взгляд на жизнь.

Шопенгауэр пишет, что только в юности мы живем вполне сознательно, в старости — лишь наполовину. **«Чем старше мы становимся, тем меньше сознательного в нашей жизни: все мелькает мимо, не производя впечатления, подобно художественному произведению, которое мы видели тысячу раз: мы делаем то, что нужно сделать, а потому даже не знаем, сделали мы это или нет. Именно благодаря тому, что жизнь наша становится менее сознательной и все скорее продвигается к полной бессознательности, начинает ускоряться и течение времени».**

Очень тонкое наблюдение. Оно позволяет сделать практический вывод, как сохранить психологическую молодость — продолжать личностный и духовный рост. Тогда начинаешь находить в ранее читанных произведениях то, чего раньше не видел, те же люди предстают перед тобой совсем в другом свете. А вместе с личностным и духовным ростом появляются новые желания, новые знакомства и новые источники наслаждения. Поэтому и в позднем возрасте можно сохранить свежесть юношеского восприятия, осознанность жизни, а может быть, и более того.

Старость может стать счастливым периодом жизни. **«Обычно полагают, что удел старости — болезни и скука. Но болезни вовсе не необходимый ее признак... что же касается скуки, то... старость подвержена ей меньше, чем юность... Скука сопутствует лишь тем, кто не знал иных наслаждений, кроме чувственных и общественных, кто не обогащал свой дух и оставил неразвитыми его силы. Правда, в преклонных годах духовные силы убывают, но их остается все же достаточно для того, чтобы побороть скуку, — если только вообще их было много. Сверх того... в силу опытности, упражнения и размышления разум продолжает развиваться, суждения становятся более меткими, и уясняется связь вещей; мы постоянно усваиваем себе всеобъемлющий взгляд на целое; благодаря постоянному комбинированию на новый лад накопленных знаний и обогащению их при случае, наше внутреннее самообразование продолжается по всем направлениям, давая занятия духу и умиротворяя и награждая его. Это в известной степени возмещает... упадок сил... Потребность видеть, путешествовать, учиться заменяется потребностью учить других и говорить. Счастье для старика, если в нем осталась любовь к науке, к музыке, к театру, вообще известная восприимчивость к внешнему миру, что у некоторых сохраняется до самых преклонных лет. То, что человек имеет в себе, никогда ему так не пригодится, как в старости».** Следовательно, психотерапия должна готовить человека и к этому периоду жизни. Способ один и тот же — личностный рост, а методик много!

Фридрих Ницше (1844—1900) родился, по его словам, на поле битвы при Лютцене. Учился в Бонне, позже в Лейпциге. В 1868 г, когда ему еще не было и 24 лет, ему предложили место профессора в Базельском университете, на следующий год Лейпцигский университет присвоил ему степень доктора наук без какой-либо защиты, даже без диссертации. Всю свою жизнь он страдал от головных болей, которые мучили

его до 200 дней в году. Но он пришел к следующему выводу: «В конце концов, болезнь принесла мне величайшую пользу: она выделила меня среди остальных, она вернула мне мужество к себе самому...» Как-то он написал об одной книге: «По сути дела, это музыка, случайно записанная не нотами, а словами». Это можно отнести ко всем его книгам. Но, как заметил К. А. Свасьян, «какой случайностью можно было объяснить, что меньше всего в этой музыке была услышана сама музыка и больше всего — насильно отторгнутые от нее и не отвечающие за самих себя слова?»

Влияние Ницше на развитие психотерапевтической мысли трудно переоценить. Его идеи можно проследить в работах Фрейда, Франкла, Фромма, Берна и многих других. Его по недоразумению считали идеологом фашизма, но ведь и на знамени инквизиторов и крестоносцев стояло имя Иисуса Христа. Конечно, вырванные из контекста отдельные высказывания можно использовать в различных целях, но в целом творчество Ф. Ницше направлено против фашизма, в основе которого лежали пангерманизм, антисемитизм и славянофобия. Но послушаем самого Ницше.

«Немцы — их называли некогда народом мыслителей: мыслят ли они вообще?» «Этот народ самовольно одурял себя почти в течение тысячи лет». «Определение германцев: послушание и длинные ноги...». «Я страдаю от того, что мне приходится писать по-немецки, хотя я, пожалуй, пишу лучше, чем когда-либо вообще писал какой-нибудь немец. В конце концов, французы уловят на слух глубокую симпатию, которую они заслуживают; я же объявляю Германии войну». «Происхождение немецкого духа — из расстроенного кишечника...».

Следует ли считать Ф. Ницше врагом немецкого народа? Конечно, нет! Еще при жизни Ф. Ницше некоторые немецкие философы обвиняли его в сознательном предательстве. И неизвестно, что ждало бы Ницше, доживи он до дней Третьего рейха.

Он выступал против антисемитизма, о чем говорят такие строки: **«Евреи, без сомнения, самая сильная, самая цепкая, самая чистая раса теперь в Европе». «Мыслитель, на совести которого лежит будущее Европы, при всех планах, которые он составляет себе относительно будущего, будет считаться с евреями и русскими как с наиболее надежными и вероятными факторами в великой игре и борьбе сил». «Было бы, может быть, полезно и справедливо удалить из страны антисемитских крикунов»,** и даже в последних письмах, когда Ницше был глубоко болен, он писал о необходимости **«ликвидации Вильгельма, Бисмарка и антисемитов».**

Не было у Ницше и малейших признаков славянофобии. Во-первых, он то и дело подчеркивал преимущества своего польского происхождения. Полагаю, что приверженцам фашизма не понравились бы следующие фразы: **«Одаренность славян казалась мне более высокой, чем одаренность немцев, я даже думал, что немцы вошли в ряд одаренных наций лишь благодаря сильной примеси славянской крови». Просто недоразумением следует считать заявления некоторых политиков, которые свой долг видели в освобождения мира от этого «дьявольского немца».** Между прочим, он предвидел, что XX век будет веком *«восходящего нигилизма», «эпохой чудовищных войн, крушений, взрывов»:* **«Начинается эпоха варварства; науки будут поставлены ей на службу». «Наступает время борьбы за господство над шаром — она будет вестись во имя основных философских учений».** А будущее мира он видел в сращении немецкой и славянской расы.

Но приступим к изложению психотерапевтических идей в работах Ф. Ницше.

«Мы поступаем наяву так же, как и во сне: мы сначала выдумываем и сочиняем себе человека, с которым вступаем в общение». Образно сказано о механизме проекции. Но Ницше не указывает, из какого материала «сочиняется» человек. Психотерапевты отвечают на этот вопрос. Образ другого человека создается из вытесненных в бессознательное своих собственных, чаще отрицательных, качеств. Юнг говорил, что человек общается не с другим человеком, а с собственной тенью. Хорни предлагала использовать это как жизненное правило. Многие положительные качества

своей личности также вытесняются в бессознательное и проецируются на других. Так, многие ждут от своих партнеров, что «они наконец поймут...», что «у них проснется совесть...», что «они наконец сделают...». И не надейтесь! Не поймут, не проснется совесть, не сделают! Не поймут, потому что не хватает ума; не проснется совесть, потому что она и не спала, ее просто нет; не сделают, потому что не умеют. Это вы бы поняли, это у вас бы проснулась совесть, это вы бы сделали! Послушай Ницше и не сочиняй себе людей.

«Все безусловное принадлежит патологии», «Безумие единиц — исключение, а безумие целых групп, партий, народов, времен — правило». Здесь хорошо прослеживаются идеи транзактного анализа. Взять хотя бы наши ритуалы: свадьбы, дни рождения. А войны, а национальная, сословная, возрастная, половая рознь? Разве это не безумие масс и разве это не правило? Больные, находящиеся в психиатрических больницах, конечно же, являются исключением.

Человеком он считает того, кто в своих мыслях, чувствах, поступках, желаниях, действиях соотносится с существующими правилами, ценностями, наставлениями, моралью, требованиями авторитетов, которые зачастую выступают против природы человека, против его сути, а сверхчеловеком он считает такого человека, который живет в соответствии с требованиями своей природы.

А теперь послушай самого Ницше.

«Не к народу должен говорить Заратустра, а к спутникам. Заратустра не должен быть пастухом и собакою стада.

Мне нужны спутники, которые следуют за мною, потому что хотят следовать сами за собой <...>

Сманить многих из стада — для этого пришел я. Негодовать будет на меня народ и стадо: разбойником хочет назваться Заратустра у пастухов.

У пастухов, говорю я, но они называют себя добрыми, праведными и правоверными.

Посмотри на добрых, праведных и правоверных! Кого ненавидят они больше всего? Того, кто разбивает их скрижали и ценности. Разрушителем и преступником они называют его, но это и есть созидатель.

Спутников ищет созидатель, а не трупов, а также не стад и не верующих. Создателей, так же, как и он, ищет созидатель, тех, кто пишет новые ценности на новых скрижалях.

Спутников ищет себе созидатель, тех, кто пишет новые ценности на новых скрижалях.

Спутников ищет созидатель и тех, кто умеет точить свои серпы. Разрушителями и ненавистниками они будут называться у добрых и злых. Но они будут собирать жатву и будут праздновать.

Созидателей вместе с ним ищет Заратустра: что стал бы он созидать со стадами, пастухами и трупами!

Ни пастухом, ни могильщиком не должен быть я. Никогда не буду я больше говорить к народу: последний раз говорил я к мертвому.

Одиноким буду петь я свою песню и тем, кто одиночеству вдвоем, у кого есть уши, чтобы слышать неслыханное, тому хочу я обременить его сердце счастьем своим.

Человек — это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, — канат над пропастью.

Опасно прохождение, опасно быть в пути, опасен взор, обращенный назад, опасны страх и остановка.

В человеке важно то, что он мост, а не цель: в человеке можно любить только то, что он переход и гибель.

Я люблю тех, кто не умеет жить иначе, как чтобы погибнуть, чтобы жить на

мосту.

Я люблю великих ненавистников, ибо они великие почитатели и стрелы к другому берегу.

Я люблю тех, кто ищет за звездами основания, чтобы погибнуть и сделаться жертвою —принести себя в жертву земле, чтобы земля стала землею сверхчеловека.

Я люблю того, кто живет для познания и кто хочет познавать для того, чтобы когда-нибудь жил сверхчеловек. Ибо так он хочет своей гибели.

Я люблю того, кто не бережет для себя ни капли духа, но хочет быть всецело духом для своей добродетели: ибо так, подобно духу, проходит он по мосту.

Я люблю того, чья душа расточается, кто не хочет благодарности и не воздает ее: ибо он постоянно дарит и не хочет беречь себя.

Я люблю того, кто бросает слово впереди себя и исполняет всегда еще больше, чем обещает.

Я стремлюсь к своей цели, я иду своей дорогой; через медлительных и нерадивых перепрыгну я.

Невозможного хочу я: попрошу же я свою гордость идти всегда вместе с моим умом. И если когда-нибудь мой ум покинет меня — ах, как он любит улетать! — пусть тогда гордость улетит вместе с моим безумием!»

Фактически это стратегия личностно ориентированной психотерапии. Во время занятий трансактным анализом эти строки помогают объяснить ряд положений данного метода. Понятно, что мертвыми и стадами Ницше называет тех, кто придерживается устаревших правил и обычаев. Желание гибели для того, чтобы на земле жил сверхчеловек, легко объясняется как борьба с устаревшими инструкциями Родителя. Желание иметь попутчиков, а не быть пастухом у стада легко объясняется одним из основных положений трансактного анализа: для деятельности следует освободить поле Взрослого, когда людей объединяет разум, а не принципы, когда нет ведущих и ведомых, а есть равноправные попутчики, которые идут с тобой не потому, что ты туда идешь, а потому, что и им тоже туда нужно.

Парадоксальными и неприятными кажутся высказывания Ф. Ницше о морали. **«Жизнь в сопровождении морали невыносима». «Мораль — это важничанье человека перед природой». «Когда морализируют добрые, они вызывают отвращение; когда морализируют злые, они вызывают страх». «Моральность есть стадный инстинкт в отдельном человеке». «Мораль маскирует нашу низость и злобу, как одежда — физические недостатки. Мораль делает нас ручными зверями, наряжает во что-то более благородное, более значительное и импозантное». «Те моралисты, которые прежде всего рекомендуют человеку взять себя в руки, навлекают на него своеобразную болезнь: постоянную раздражительность, сопровождающую его при всех естественных побуждениях и склонностях, словно некий зуд. Ему кажется, будто теперь его самообладанию грозит опасность: он больше не доверяется никакому инстинкту, никакому свободному взмаху крыл, но постоянно пребывает в оборонительной позе, вооруженный против самого себя, напряженно и недоверчиво озираясь вокруг, вечный вахтер своей крепости, на которую он обрек себя. Да, он может достичь величия в этом! Но как он ненавистен другим, как тяжек самому себе, как истощен и отрезан от прекрасных случайностей души! Ибо следует вовремя забыться, если мы хотим научиться чему-то у вещей, которые не суть мы сами».**

В высказываниях Ф. Ницше есть и идеи экзистенциального анализа. О значении цели мы уже говорили. А вот и еще: **«Призвание есть стеновой хребет жизни». «Далеко удастся уйти, если ты не замечаешь, что ты в пути». «Кто всегда погружен в дело, тот выше всякого затруднительного положения». «Познающий человек не нуждается в морали». «Что поддерживало меня? Всегда лишь беременность. И всякий раз с появлением творения моя жизнь повисала на волоске». И когда человек творит,**

боли начинают уступать. «Я дал своей боли имя и зову ее „собакой“ — она столь же верна, столь же назойлива и бесстыдна, столь же занимательна, столь же умна, как и всякая другая собака, и я могу прикрикнуть на нее и выместить на ней дурное настроение, как это делают другие со своими собаками, слугами и женами».

О роли личности и о том, какое значение придавал Ницше самостоятельности, можно судить и по другим его высказываниям: «В стадах нет ничего хорошего, даже если они бегут за тобою». «Возлюби ближнего своего» — это значит прежде всего: «Оставь ближнего своего в покое!» — И как раз эта деталь добродетели связана с наибольшими трудностями». «Поверхностные люди вынуждены лгать, так как они лишены содержания».

А человеческую натуру он знал. Его афоризмы иногда кажутся парадоксальными, но тем не менее они отражают истину и могут служить руководством к действию — использоваться в психотерапевтической практике.

«Сорадость, а не сострадание создает друга».

Послушай рассказ одного моего пациента.

«Когда я от вас услышал это высказывание, то возмущился, а потом подумал и понял, как глубоко был прав Ницше. Вы хорошо знаете мои мучения и болезни и то, что очень многие люди мне сострадали и даже помогали. Прежде всего это была жена, затем друзья по работе, мои начальники. И только дети мои относились ко мне без должного уважения и понимания. Но как только мне удалось личностно измениться (я стал независимым, а потом появились и реальные жизненные успехи, повышение в должности, увеличение зарплаты, общественное признание), мое хорошее настроение стали сразу сбивать, естественно, неосознанно.

Мой друг, большой знаток своего дела, добровольно рецензировал мою диссертацию. С его мнением я считался, а его рецензии всегда были отрицательными. Я реагировал эмоционально и исправлял в духе его замечаний. Вскоре я заметил, что работа потеряла цельность, а каждая беседа с другом вызвала у меня душевное волнение. А потом я подумал, что в новом варианте диссертация может провалиться. Что тогда делать? Кого обвинять? И я решил взять ответственность на себя. Что будет, то и будет. Провал — так мой, а если успех — так мне его не надо будет ни с кем делить! Я стал все делать, как понимал, и перестал с ним советоваться. То и дело он интересовался моей работой. Я открыто высказал ему свои соображения и обещал дать почитать работу после защиты и утверждения в ВАКе. Не буду описывать все мытарства, которые продолжались почти два года. Но когда все благополучно закончилось, я предложил своему приятелю почитать работу. Он отказался, ссылаясь на занятость.

После защиты у меня началась полоса успеха. Боже мой! Какое противодействие я встретил от тех, кто мне когда-то сострадал и помогал.

И я вспомнил слова Ницше: «Сострадательные натуры, всегда готовые помочь в несчастье, редко способны и на сорадость: при счастье ближнего им нечего делать, они излишни, не ощущают своего превосходства и потому легко обнаруживают свое неудовольствие». Как часто я вспоминал потом это высказывание! Жизнь моя стала эффективной и успешной. Но я потерял право на ошибку Мне ее не прощали. Не любят у нас человека успеха! Но я из этого извлек пользу: научился просчитывать свои действия, и число ошибок уменьшилось. Но иногда такая ситуация меня утомляла. Тогда я стал жаловаться на трудности и болезни. И как потеплело у друзей отношение ко мне! (Я не ставлю эти слова в кавычки.) Они мне предлагали отказаться от своих намерений, уйти на больничный, обещали подстраховать на работе. Они действительно сделали бы это. И очень огорчились, что я не отказался от своих намерений, что не ушел на больничный и лишил их возможности сострадать мне. Но, во-первых, притворяться и ходить с грустным видом противно, когда душа поет, во-вторых, когда жалуешься, вскоре начинаешь чувствовать то, на что жалуешься. Кроме того, под предлогом заботы тебя

отлучают от того, что тебе больше всего хочется. (Одна заботливая женщина отказывала мужу в близости, когда он жаловался на свои болезни. — М. Л.)

Моя жена сострадала мне, когда я был в тяжелом невротическом состоянии, поддерживала меня. Не знаю, как бы без нее я все выдержал и как бы выжил. Когда у меня все наладилось, я решил ей помочь. Я предложил ей сдавать белье в прачечную, приглашать для уборки квартиры приходящую домработницу, сделать ремонт квартиры не собственными силами, а нанять профессионалов-строителей, поменьше тратить времени на приготовление пищи и заготовку продуктов на зиму, покупать дорогие продукты, которые не нуждаются в большой обработке (например полуфабрикаты и мякоть мяса). Но я натолкнулся на яростное сопротивление. Была масса рационализации от «мы еще не настолько богаты», до «маляр хуже наклеит обои, чем я». Тем не менее я настоял на своем. Стал сам закупать продукты, запретил летом консервировать и закупил баллоны неплохих солений.

Нанял маляров, стал носить белье в прачечную. Купил электрокофемолку, электромясорубку, более мощный пылесос, стиральную машину-автомат. Стиральную машину она отдала дочери и продолжала пользоваться старой, кофемолку, электромясорубку и новый пылесос убрала до лучших времен. Я накупил ей новой одежды, она ее не носила...

Как-то она даже предложила мне разойтись. «Наш брак состоялся, детей мы вырастили, ты стал другой, я тебе не нужна, тебе теперь нужна другая женщина».

Вскоре она заболела».

Я консультировал эту женщину. Основная жалоба ее была: «Я ему не нужна, он мне не говорит ласковых слов». Когда я спросил, какие ласковые слова ей нужны, то услышал: «Хоть раз он сказал бы мне: „Милая, как ты мне нужна, я не могу без тебя обойтись“». Следовательно, ей нужен был мужчина-ребенок.

Ницше объясняет механизм такого сострадания: **«Если бы не существовало любопытства, люди мало бы делали для блага ближнего. Любопытство под именем долга и сострадания втирается в дом Несчастливого или нуждающегося»**. Опыт показывает, что для сострадательных натур единственный способ получить радость — это наблюдение за страданиями других. А для того, чтобы иметь возможность наблюдать страдание в деталях, они стараются быть рядом с нуждающимся и как-то помогать ему. Я даже выработал такое правило: *делись только радостью и с друзьями, и с врагами*. Друг порадуется, враг огорчится.

Ницше предупреждает и благодетелей: **«Паразит живет за счет других с тайным озлоблением против тех, от кого зависит»**. Он предупреждает соблюдать меру, совершая добродетельные поступки: **«Стоит нам только на один шаг переступить среднюю меру человеческой доброты, так наши поступки вызывают недоверие. Добродетель покоится на «посередине». «Подарками не приобретаешь прав». «Кто приносит в дар великое, не встречает благодарности: ибо одаряемый обременен уже самим принятием дара»**.

«Полузнание победоноснее законченного знания: оно знает вещи более простыми, чем они есть в действительности, и это делает его мнение более понятным и убедительным». Эту цитату Ницше я привожу для первооткрывателей. У них часто бывают неврозы. Они возмущаются тем, что их не понимают, а приветствуют невежд. Мне этой фразой хочется успокоить начинающих психотерапевтов, которые осваивают сложные личностно ориентированные методики. Не переживайте, если ваша слава и заработки несравнимо меньше, чему А. Чумака, А. Кашпировского, экстрасенсов и биоэнергетиков, ибо... (прочитайте начало абзаца).

Следующий отрывок почти полностью соответствует духу и стратегии транзактного анализа.

«Три превращения духа называю я вам: как дух становится верблюдом, львом

верблюд и, наконец, ребенком становится лев.

Много трудного существует для духа, для духа сильного и выносливого, который способен к глубокому почитанию: ко всему тяжелому и самому трудному стремится сила его.

Что есть тяжесть? — вопрошает выносливый дух, становится, как верблюд, на колени и хочет, чтобы хорошенько навьючили его.

Что есть трудное? — так вопрошает выносливый дух; скажите, герои, чтобы взял я это на себя и радовался силе своей.

Не значит ли это: унизиться, чтобы заставить страдать свое высокомерие? Заставить блистать свое безумие, чтобы осмеять свою мудрость?

Или это значит бежать от своего дела, когда оно празднует свою победу? Подняться на высокие горы, чтобы искусить искусителя?

Или это значит: питаться желудями и травой познания и ради истины терпеть голод души?

Или это значит: больным быть и отослать утешителей и заключить дружбу с глухими, которые никогда не слышат, чего ты хочешь?

Или это значит: опуститься в грязную воду, если это вода истины, и не гнать от себя холодных лягушек и теплых жаб?

Все самое трудное берет на себя выносливый дух: подобно навьюченному верблюду, который спешит в свою пустыню, спешит и он и свою пустыню.

Но в самой уединенной пустыне совершается второе превращение: здесь львом становится дух, свободу хочет он себе добыть и господином быть в своей собственной пустыне.

Своего последнего господина ищет он себе здесь: врагом хочет он стать ему и своему последнему богу, ради победы хочет бороться он с великим драконом.

Кто же этот великий дракон, которого дух не хочет более называть господином и богом? «Ты должен» называется великий дракон. Но дух льва говорит: «Я хочу».

Чешуйчатый зверь «ты должен», искрясь золотыми искрами, лежит ему на дороге, и на каждой чешуе его блестит, как золото «ты должен».

Тысячелетние ценности блестят на этих чешуях, и так говорит сильнейший из драконов: «Ценности всех вещей блестят на мне».

«Все ценности уже созданы, и каждая созданная ценность — это я. Поистине „я хочу“ не должно более существовать!» Так говорит дракон.

Братья мои, к чему нужен лев в человеческом духе? Чему не удовлетворяет навьюченный зверь, воздержанный и почтительный?

Создать новые ценности — этого не может еще лев; но создавать свободу для нового созидания — это может сила льва.

Завоевать себе свободу и священное *нет* даже перед долгом — для этого, братья мои, нужно стать львом.

Завоевать себе право для новых ценностей — это самое страшное завоевание для духа выносливого и почтительного. Поистине оно кажется ему грабежом и делом хищного зверя.

Как свою святыню любил он когда-то «ты должен»; теперь ему надо видеть даже в этой святыне произвол и мечту, чтобы добыть себе свободу для любви своей: нужно стать львом для этой добычи.

Но скажите, братья мои, что может сделать ребенок, чего не мог бы даже лев? Почему хищный лев должен стать еще ребенком?

Дитя есть невинность и забвение, новое начинание, игра, самокатящееся колесо, начальное движение, святое слово самоутверждения.

Да, для игры созидания, братья мои, нужно святое слово утверждения: *своей* воли хочет теперь дух, *свой* мир находит потерявший мир.

Три превращения духа назвал я вам: как дух стал верблюдом, львом верблюд и,

наконец, лев ребенком».

Много раз читал я этот отрывок своим ученикам и пациентам и каждый раз был глубоко взволнован. В аудитории наступало какое-то особое молчание, нечто вроде нирваны. И мне уже не надо было долго объяснять, что такое Родитель, Взрослый и Дитя. Становилось ясно, какого дракона вырастил каждый в самом себе, что необходимо мужество льва, чтобы убить этого дракона, чтобы сказать самому себе: «Долой „ты должен“, да здравствует „я хочу“! и найти свой мир.

А теперь некоторые цитаты из Ф. Ницше почти без комментариев.

«Наши недостатки суть наши лучшие учителя». Исправляя их, мы растем.

«Актеры гибнут от недохваленности, настоящие люди от недолюбленности».

«Никто не говорит более страстно о своем праве, чем тот, кто в глубине души сомневается в нем. Привлекая на свою сторону страсть, он хочет заглушить разум и его сомнения: так он приобретает чистую совесть и успех у ближних». Хорошее правило! Следует помнить указание З. Фрейда, что голос интеллекта тих.

«Преимущество плохой памяти состоит в том, что одними и теми же хорошими вещами можно несколько раз наслаждаться впервые».

«Когда имеешь многое вложить, у дня находится много карманов». Я заметил, что суета и нехватка времени — признак пустоты.

«Зависть и ревность суть срамные части человеческой души». Очень меткое замечание. Это не просто душевные качества. Это признаки болезни, если не настоящей, то будущей.

«Кто направляет страсть на дела, тот отнимает много огня у своей страсти к отдельным личностям». Хороший совет тем, кому не везет в любви. Займись делом. Франкл и Овидий считали это лучшим лекарством от неудачи в любви.

«Удовольствие принадлежит ползунающим». Правильно. Знающие наслаждаются!

«Лесть — снотворное, которое, если не усыпляет, еще более укрепляет в бодрствовании». Блестящая мысль! Давайте укрепляться в бодрствовании, когда нам льстят. Я придумал психологическое лекарство от лести. Когда мне льстят («Михаил Ефимович, какой вы чудесный доктор!»), я отвечаю следующим образом: «Спасибо за комплимент! Я догадываюсь о том, что вы принесли мне подарок и стесняетесь его вручить. Не смущайтесь. Я готов его принять!» Или: «Что это вы вдруг стали меня хвалить? Наверное, подарок принесли?» Обычно после такой реплики Лиса Патрикеевна смущается. В этот момент можно добавить: «Вот видите, какой я проницательный! Ведь не ошибся!» Думаю, что, если бы Ворона прошла у нас психологическую подготовку, Лисице не удалось бы выманить у нее сыр. Она спрятала бы сыр под крыло, а после этого каркнула.

«Неуверенные в общении люди пользуются всяким случаем, чтобы показать перед обществом на ком-нибудь, кто их ниже, свое превосходство с помощью насмешек».

«Ирония уместна лишь как педагогическое средство в общении учителя с учениками. В других случаях ирония — это бесчинство. Кроме того, привычка к иронии портит характер, она постепенно придает ему черту злорадного превосходства...» Мне довелось обследовать ироничных людей и насмешников. В глубине души у них тревога и депрессия. Ведь они фактически ничего не создают, а их насмешки помогают усовершенствоваться тем, над кем они иронизируют. Не бойтесь насмешников, применяйте принцип амортизации, соглашайтесь со всеми их выпадами, как это делал Швейк. Когда его называли идиотом, он тут же соглашался с этим, ставя в неловкое положение обидчика. Об этом я рассказал в книге «Психологическое айкидо».

«Мало найдется людей, которые, затрудняясь в материале беседы, не выдали бы тайны своего друга».

«Гораздо приятнее обижать и просить потом прощение, чем быть обиженным и

даровать прощение».

«Кто всегда прислушивается к тому, как его оценивают, будет всегда огорчаться».

«Если бы не существовало любопытства, люди мало бы делали для блага ближнего. Любопытство под именем долга и сострадания втирается в дом несчастного или нуждающегося».

«Есть две формы дружбы: круг и лестница». Долго не мог понять, в чем дело. Потом как-то пробило. Круг — это когда все время одно и то же, лестница — это тогда, когда прогресс. С моей точки зрения, дружба — это только лестница.

«Долгие и великие страдания воспитывают из человека тирана». Удивительно точно! Джинн, пересидевший в своей бутылке, предложил своему спасителю выбрать не блага, а только форму смерти.

«Люди качества стремятся к малому».

«Когда спариваются скепсис и томление, возникает мистика».

«Побороть свой аффект — значит в большинстве случаев временно воспрепятствовать его излиянию и образовать затор, стало быть, сделать его более опасным». Предтеча мысли о психологических защитах.

«И глубокая ненависть есть идеалистка: делаем ли мы при этом из нашего противника бога или дьявола, в любом случае мы оказываем ему слишком много чести». Подумай, стоит ли ненавидеть. Не много ли чести?

«Кто дает советы больному, приобретает чувство превосходства над ним, все равно, были ли они приняты или отвергнуты. Поэтому раздражительные и гордые больные ненавидят советчиков еще больше, чем свою болезнь». Вывод: не советуй и не принимай советов.

«Мы часто противоречим какому-либо мнению, хотя нам собственно лишь несимпатичен тон, которым оно излагается». Вывод: когда слушаешь, научись не обращать внимания на тон, следи за содержанием; когда говоришь, следи не только за содержанием, но и за тоном.

«Верное средство рассердить людей и внушить им злые мысли — заставить их долго ждать». Хорошая рекомендация, когда хочешь кого-то разозлить.

«Кто не умеет сохранить во льду свои мысли, тот не должен предаваться горячке спора».

«Самоуверенность — та сорная трава, которая портит нам любую жатву».

«В любви нет остановки». Истина, которую следует усвоить молодоженам.

«В состоянии ненависти женщины опаснее мужчин: во-первых, потому, что их возбужденное враждебное настроение не сдерживается никакими соображениями справедливости и что их ненависть беспрепятственно нарастает до последних ее результатов, и, во-вторых, потому, что они привыкли отыскивать уязвимые места и колоть в них, тогда как мужчина при виде раны становится более великодушным». Сейчас идет феминизация мужчин. Их ненависть начинает приобретать те же черты.

«Ни один победитель не верит в случайности». И, следовательно, не надеется, а действует.

«Что мы делаем, того никогда не понимают, но всегда лишь хвалят или порицают».

«Кто обладает величием, тот жесток к своим добродетелям».

«Плох тот, кто вечно хочет стыдить». Мысль для родителей, учителей, начальников.

«Человечнее всего уберечь кого-либо от стыда». Совет тем же.

«Мир всегда предстает полнее тому, кто растет в высоту человечества; постоянно умножаются нюансы удовольствия и неудовольствия».

«Я получаю удовольствие, когда слышу о злых действиях против меня. Так и надо! — говорю я как бы им, — ведь я мало чем похож на вас, и на моей стороне так

много правды; все-таки проведите денек за мой счет».

«Искусство общения покоится на умении принимать еду, к кухне которой не питаешь доверия. Ах как трудно перевариваются ближние! Первый принцип: мобилизовать все свое мужество, прикусить зубами свое отвращение, заглотить чувство тошноты. Второй принцип: „исправлять“ своего ближнего, расхваливая его; или, ухватясь за кончик его хороших свойств, тащить за него, покуда не вытащишь его добродетель и не спрячешь ближнего в ее складках. Третий принцип: самогипноз под названием „терпение“. Ятолько за второе правило. Его следует поставить первым, тогда временно можно следовать и первому принципу.

«Ты хочешь расположить его к себе? Так делай вид, что теряешься перед ним».

«Люди наказываются сильнее всего за свои добродетели». Заканчивая цитирование Ф. Ницше, хочу подчеркнуть, что основная моя задача — привлечь внимание психотерапевтов к изучению работ этого выдающегося философа.

ЛЕКЦИЯ 14

Психотерапия и «Божественная комедия» Данте

Данте Алигьери (1265-1321) родился во Флоренции. Девяти лет от роду он влюбился в девочку своих лет Беатриче, эта любовь осветила всю его жизнь. Данте был патриотом Флоренции, но бывшие единомышленники добились его пожизненного изгнания. В течение 20 лет поэт скитался по Италии, пользуясь поддержкой просвещенных магнатов и правителей отдельных городов. Но, может быть, именно эти годы предопределили его величие как поэта.

В психотерапевтической работе я использую его основное произведение «Божественную комедию». Сюжет ее довольно прост. Данте попадает в загробный мир. Там он встречает великого римского поэта Вергилия, который проводит его по девяти кругам Ада и семи кругам Чистилища. При выходе из Чистилища они попадают в Земной Рай. Там Вергилий покидает Данте и по девяти Небесам Рая его сопровождает Беатриче. Полная аналогия с тем, что мы видим в реальной жизни!

Когда пациент заболевает, он попадает в Ад. В Чистилище он проходит лечение, а выздоровев, попадает в Рай.

Знание Ада помогает мне в диагностике. В разделе «Чистилище» указывается, что нужно сделать, чтобы очиститься от грехов. Можно сказать, что здесь представлены методы лечения. Ну и, наконец, раздел «Рай». В нем описаны критерии выздоровления. И не надо человеку умирать. Когда он избавляется от грехов, в его душу ниспускается Рай. Нет, мир не меняется: он никакой. Он такой, какие мы. Счастливый человек видит мир совсем иначе, чем несчастный. Для него прекрасны волны на море, потому что он хорошо плавает, мороз — потому что он закален, люди — потому что он умеет общаться. Будущее его не пугает, ибо разум помогает ему предвидеть и предпринять кое-что, чтобы избежать несчастий, или смириться с тем, что произойдет, если это нельзя предотвратить. О прошлом он не жалеет, так как он творил, и прошлое надежно сохраняет все его деяния. Вот почему счастливому человеку мир представляется Раем.

А теперь я попытаюсь обосновать эти положения.

Прежде всего мне хочется полностью привести надпись над входом в Ад (нам, не читающим классиков, известен только один ее фрагмент: «Оставь надежду, всяк сюда входящий»). Не знаю, кому принадлежит этот перевод. Далее я обращаюсь к переводу М. Лозинского).

Я увожу к отверженным селеньям,
Я увожу сквозь вековечный стон,

Я увожу к погибшим поколениям.

Был правдою мой зодчий вдохновлен:
Я высшей силой, полнотой всезнанья
И первую любовью сотворен.

Древней меня лишь первые создания
И с вечностью пребуду наравне.
Входящие, оставьте упования.

Прочитайте еще раз этот отрывок. Ад — это как бы предупреждение человеку: необходимо соблюдать **Законы жизни** (для верующих — **Божий**). Ад сотворен любовью. Она говорит людям, что не следует нарушать Законы и что пока существуют отступления от них, будет существовать и Ад. И не стоит надеяться на счастье, если ты не соблюдаешь Законов. Высшая сила тебя накажет, а незнание не освободит от ответственности. А полнота всезнанья необходима, чтобы не нарушать Законы.

Не следует думать, что грешник живет в Аду только после смерти. Нет, он живет в нем при жизни. Точнее, Ад живет в грешнике. И замолить грехи не удастся. Нужно перестать грешить, и Ад тебя покинет. А для этого необходимо знать, за какие деяния что полагается.

Спустимся в Ад. В первом круге находятся те, кто не грешил. Данте предупреждает: «Не спасут одни заслуги», если нет истинной веры, истинного знания жизни. Условия в первом круге не очень тяжелые, а мучения нестрашные.

Сквозь тьму не плач до слуха доносился,
А только вздох взлетал со всех сторон
И в вековечном воздухе струился.

Среди больных неврозами я видел много таких несчастных, которые пребывают в первом круге. Это люди, которые вроде бы неплохо устроились в жизни, имеют заслуги, но не нашли своего призвания. Артист стал приличным врачом, художник — компетентным инженером, модельер — неплохим бухгалтером и т.п. И все они довольно часто глубоко вздыхают, жизнь им кажется мрачной, хотя, если посмотреть со стороны, как будто все благополучно. Но живут они в Аду потому, что не выполнили своего предназначения, не развили своих способностей. Часто такие люди не обращаются за медицинской помощью, но уже к 40-50 годам считают, что их жизнь кончилась. Нередко они приходят к нам в Клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями (КРОСС). Если удастся убедить их, что жизнь в этом возрасте только начинается, они преобразуются, расцветают. Да это и понятно. Ад из души ушел.

Хотите примеры? — Пожалуйста.

А., 55 лет, всю жизнь мечтала стать врачом. Обстоятельства сложились так, что она стала инженером, и неплохим. Вышла на пенсию. Возня с внуками не заполняла пустоты ее существования. Прошла у меня обучение. Затем окончила университет и стала практическим психологом. Сейчас занимается психокоррекционной работой, что практически равно психотерапии, имеет хорошие результаты и вполне счастлива.

Т., 47 лет, со школьных лет мечтала о сцене. Ей прочили большое будущее. Была солисткой самодеятельного ансамбля. В 18 лет вышла замуж. Муж запретил заниматься пением, заставил окончить институт народного хозяйства. Работала экономистом и периодически устраивала мужу сцены. Муж сделал блестящую карьеру, материально она не нуждалась. Окружение ей завидовало. Но мир казался темным. Когда ей было 35 лет, муж умер. Мрак стал еще гуще, но до 47 лет она только вздыхала и болела. Речь шла о второй группе инвалидности. Состояние ее заметно улучшилось, когда она стала заниматься в художественной самодеятельности. Через два года она

дала сольный концерт. От болезни не осталось и следа.

Жители первого круга! Не вздыхайте, а выполняйте свое предназначение! Никто не определил точно, сколько осталось вам жить. Еще раз прочитайте лекцию об экзистенциальном анализе. Выкиньте Ад из своей души! Помните, что недоразвитие своих способностей — это грех перед самим собой!

Во втором круге условия похуже. Там «адский ветер, отдыха не зная, мчит сонмы душ среди окрестной мглы и мучит их, крутя и истязая». Грешники уже стонут, и ударяет «плач многогласный», «взлетают крики, жалобы и пени».

... Этот круг мучений
Для тех, кого земная плоть звала,
Кто предал разум власти вожделений.

Там Данте увидел Клеопатру, Елену, Париса и даже Ахилла, «который был любовью побежден».

А разве не в втором круге Ада живут сексуально озабоченные люди, разве не несет их по жизни вихрь, не позволяя где-либо остановиться? Примером тому может быть судьба Евгения Онегина, психологический анализ которой я дал в книге «Я: Алгоритм удачи» (1994). Вихрь Ада кружил его по свету, и нигде он не знал покоя.

Современная психотерапия помогает таким невротикам выкинуть Ад из души. В психотерапевтической работе большое внимание я уделяю решению сексуальной проблемы. Это экономит время, сохраняет здоровье, позволяет человеку делать свое дело, что способствует развитию разума.

Данте подчеркивает разницу между сексом и любовью: «Любовь сжигает нежные сердца, а он пленился телом несравнимым». А вот весьма ценный психотерапевтический практический совет:

...Тот страдает высшей мукой,
Кто радостные помнит времена
В несчастьи...

Условия все ухудшаются. В третьем круге уже

...Дождь струится,
Проклятый, грязный, вечный, грузный, ледяной;
Всегда такой же, он все так же длится.

Тяжелый град и снег, и мокрый гной
Пронизывают воздух непроглядный;
Земля смердит под жидкой пеленой.

Трехглавый Цербер, хищный и громадный,
Собачьим лаем лает на народ,
Который вязнет в этой топи смрадной.

Вам интересно узнать, за какие грехи попадают в третий круг? — За обжорство. Данте разъясняет, что кроется за обжорством:

Гордыня, зависть, алчность — вот в сердцах
Три жгучих искры, что вовек не дремлют.

И надо не лечить диетой чревоугодие, а избавляться от гордыни, зависти и алчности. А теперь клинический пример.

М., 35 лет, руководитель крупной фирмы, жаловалась на ожирение, потратила

большое количество времени и средств на различные диеты, которые входили в моду. Когда меня попросили принять ее, то я ожидал увидеть нечто безобразно толстое. А она оказалась приятной на вид полноватой женщиной, но с довольно жестким выражением лица. Она добилась очень хорошего финансового успеха, у нее было идеальное здоровье (она почти никогда не болела), но в душе у нее был Ад. Она не могла себя принять такой, какая она есть, и довольствоваться тем, что у нее есть. Она завидовала худеньким девочкам, ее мучила гордыня — она везде хотела быть первой, а повышенный аппетит был следствием ее внутренней тревоги, которая толкала ее на все большее обогащение.

Когда был наведен порядок в ее мыслях, когда она приняла себя и мир такими, какие они есть, когда в душе воцарился Рай, аппетит уменьшился и незаметно для нее убавился вес, хотя теперь ее это уже не волновало.

В четвертом круге в крошечной тьме мучаются скупцы и растратчики.

Два сонмища шагали, рать на рать,
Толкая грузы с воплем вечным;

Потом они сшибались и опять
С трудом брели назад, крича друг другу:
«Чего копить?» или «Чего толкать?»

Здесь можно встретить папу, кардинала, ростовщика. Узнать их невозможно, ибо
На них такая грязь от жизни гадкой, Что разуму обличье их темно.

К сожалению, растратчики и скупцы редко прибегают к психотерапевтической помощи.

В пятом круге мучаются гордецы, гневные и сухие сердцем. Хорошее предупреждение тем, кто постоянно раздражается. Но ведь гневные и в реальной жизни живут в Аду. А условия пятого круга — болото.

В шестом круге мучают грешников Эринии (Фурии), там же находится голова горгоны Медузы, при взгляде на которую люди превращаются в камень. А пребывают там еретики, те, кто верит, что «души с плотью гибнут без возврата». И действительно, кто не верит в бессмертие души, живет в Аду. У него уже нет души. А я, атеист, все-таки хочу, чтобы моя душа была бессмертна. Может быть, поэтому и пишу книги. И светло сейчас у меня в душе, в ней Рай. Что делать? Я знаю, что тело мое умрет, но думать об этом некогда. Все творцы осознанно или неосознанно укрепляют свое бессмертие. При этом профессия имеет небольшое значение. Какая разница, кто ты: сапожник, повар, врач, художник, архитектор или философ? Делай что-нибудь свое.

В седьмом круге, где мучаются насильники, имеется три пояса. Так вот, в первом поясе находятся громилы, убийцы и разбойники, т.е. насильники над другими. Тираны там варятся в алом кипятке, погруженные в него по горло, они время кричат от боли. По-видимому, такую боль испытывают насильники над другими и на этом свете. Только они ее пытаются унять с помощью алкоголя или наркотиков. А в периоды абстиненции они вновь испытывают муки Ада. Самоубийцы (и моты — насильники над своим достоянием) находятся во втором поясе, где мучения более тяжелы. Грешники превращаются в растения, которыми топят адские печи, Гарпии объедают их листья и т.д. Кто знаком с суицидологией, тот хорошо знает переживания покушающихся на самоубийство. Только одна мысль о самоубийстве приводит к тому, что человек попадает в Ад, хотя еще и не умер. А ведь статистические исследования говорят, что у 80-90 процентов людей хоть раз в жизни, но были мысли о самоубийстве. А вот насилие над духом наказывается еще сильнее. В третьем поясе «сплошной песок сыпучий». Там грешники «плакали в терзанье вековом». «А над пустыней медленно спадал дождь пламени». И Данте видел,

...как вечный пляс ведут

Худые руки, стряхивая с тела
То здесь, то там огнепалящий зуд.

Тот, кто не развивает своего духа и/или же тормозит его развитие у других, является насильником. Посмотрите, что происходит в нашей жизни. Ведь все наше воспитание — это насилие над духом детей! Грешим мы, и не надо нам умирать, чтобы испытать все муки Ада, когда дети упрекают нас в том, что мы различными запретами заблокировали их развитие. Скольких поэтов, музыкантов, инженеров, изобретателей недосчиталось общество из-за насилия над духом! У Данте насильники над духом живут в огненной пустыне, покинутые теми, кого они насильовали, считая это насилие любовью.

К сожалению, это насилие повсеместно продолжается и будет продолжаться и когда я пишу эту книгу, и когда вы будете ее читать. Я проработал год школьным учителем будучи уже главным психотерапевтом области, и понял, в каком Аду живут наши дети. Но все-таки их положение лучше — они пытаются вырваться из Ада. Мы же создаем его из Ада нашей души.

Клиническая практика полна таких примеров. Почти каждый день ко мне приходят родители, которые просят совета, как им заставить своих детей заниматься музыкой, спортом и т.д. Они умоляют что-нибудь сделать, чтобы дети не бросили института, не ушли с выгодной, с их точки зрения, но не интересной, с точки зрения ребенка, работы, не отказывались от аспирантуры, в которую родитель мог бы устроить.

А сколько трагедий у детей! Дочь хочет быть модельером верхней одежды, а мать, главный хирург крупного медицинского учреждения, заставляет поступать в медицинский институт. Сын хочет стать дизайнером, а отец, директор совхоза, отказывает в финансовой поддержке и настаивает на учебе в институте народного хозяйства, хотя сына тошнит от бухгалтерии. Если дети послушаются родителей, они будут совершать насилие над своим духом. Многие не выдерживают и разрывают связи с родителями. Ведь жить в седьмом круге да еще в третьем поясе очень неудобно.

То же самое наблюдается и в авторитарном обществе. Ведь цензура — насилие над искусством — это тоже насилие над духом.

Жаль, что насильники не будут читать мою книгу. И все-таки я призываю: давайте избавляться от этого греха!

Итак, мы дошли до восьмого круга. Здесь находятся те, кто обманул недоверчившихся. Как тяжело наказывается обман, даже если человек тебе не доверился! Но и обман бывает разной степени тяжести. В восьмом круге десять рвов.

В первом рву, наполненном каловыми массами, мучаются сводники, обольстители и льстецы.

Там в два ряда текла толпа нагая ...

То здесь, то там в кремнистой глубине
Виднелся бес рогатый, взмахом плети
Жестоко бивший грешных по спине.

О, как проворно им удары эти
Вздымали пятки! Ни один не ждал.
Пока второй обрушится иль третий.

Меня поразило то, что одна из обитательниц этого рва попала туда только за то, что на вопрос своего возлюбленного, довольна ли она им, сказала ему, что он «просто чудо», что не соответствовало действительности.

А вот случай из практики, подтверждающий, что обманщицы такого рода живут в Аду, в восьмом круге, в первом рву.

В., миловидная женщина 36 лет, поступила в клинику с набором жалоб, описание

которых заняло бы десять страниц. Я лучше перечислю те диагнозы, которые ей ставились в течение 16 лет ее болезни: хронический гастрит, колит, нейроциркуляторная дистония по церебрально-гипертоническому типу, неврастения, депрессивный невроз с истерическими эмоциональными реакциями, психопатическое развитие личности. Ставился вопрос об операции по поводу фибромиомы матки, которую невозможно было проводить из-за психического состояния больной.

Дело оказалось в следующем. Она вышла замуж по любви, но испытывала отвращение к интимным отношениям. По совету врача во время близости она вела себя как страстная женщина, что только ухудшало ее состояние. Когда я предложил ей рассказать обо всем мужу, она категорически отказалась это сделать, и правильно, что отказалась. Мужчина, узнавший такое, чувствует себя насильником. Конечно, если бы она была правдива в самом начале, может быть, все сложилось бы иначе.

Психотерапевтическое лечение дало хороший результат. Все жалобы прошли. Опухоль заметно уменьшилась в размере. Вопрос об операции отпал.

К сожалению, подобные случаи нечасто попадают в поле зрения врачей. Вызывает недоумение точка зрения некоторых сексопатологов, которые рекомендуют такой обман. Ни к чему хорошему он не приводит, а обманщица живет в Аду. Ведь фактически она подвергается насилию (точнее, чувствует себя изнасилованной) два-три раза в неделю. Есть от чего сойти с ума. Болезнь становится «выгодной», ибо избавляет от насилия.

Во втором рву восьмого круга мучаются торговцы святынями, а также грешные священники. Наверное, туда попал бы и партаппарат. А вот описание их мук:

Из каждой ямы грешник шевелил
Торчащими по голени ногами,
А туловищем в камень уходил.
У всех огонь струился под ступнями;
Все так брыкались, что крепчайший жгут
Порвался бы ...

В четвертом рву находятся прорицатели, в пятом — взяточники, мздоимцы, в шестом — лицемеры, в седьмом — воры, в восьмом — лукавые советчики (кстати, там Данте встретил Одиссея), в девятом рву — зачинщики раздора, в десятом — поддельщики людей и фальшивомонетчики.

Кто хочет узнать об их муках, может сам прочитать «Божественную комедию». Я только хочу сказать несколько слов о советах и советчиках. Врачу довольно часто приходится давать советы больным, и не только по медицинским вопросам. К сожалению, многие мои коллеги дают советы, к которым больные на свою собственную беду и беду докторов, прислушиваются. Получается не так, как следует, а обвиняют потом медицинский корпус. В других работах я довольно подробно обосновываю тезис, согласно которому давать советы не следует, и даже вывел правило: *квалификация психотерапевта обратно пропорциональна количеству даваемых советов*. Ведь наша задача — научить пациента самостоятельно принимать решение. Есть два вопроса, на которые должен ответить сам человек: кем быть? и с кем быть? Между тем, в грех давать советы впадают очень многие. Я хочу предостеречь их. Не верите мне — прочитайте Данте.

И, наконец, девятый круг, в котором мучаются предатели. В свое время я написал статью, где показал практическую важность этой проблемы. Приведу ее здесь с небольшими купюрами.

ПСИХОЛОГИЯ ПРЕДАТЕЛЬСТВА

«Меня предал мой любимый ученик, моя надежда, мое будущее, предал в самую трудную минуту, когда я так рассчитывал на его помощь». «Меня предал лучший друг,

подчиненный, муж и т.п.» Такие или примерно такие высказывания мне довольно часто приходилось выслушивать от пациентов или клиентов, которые обычно при этом находились в депрессивном состоянии. Довольно часто они повторяли: «Как дальше жить? Кому же можно верить?» Конечно, я их утешал и, как мог, лечил. Все налаживалось, но через какой-то период они опять становились жертвами предательства. Я внутренне возмущался их «глупостью» и опять продолжал помогать.

Но только тогда, когда и меня предали, я оценил высказывание Гюго: «Я безразлично отношусь к ножевым ударам врага, но мне мучителен булавочный укол друга». И я решил до конца разобраться в этом явлении, попробовать разработать меры по профилактике предательства, выяснить особенности поведения, когда тебя уже предали, выяснить, не предавал ли ты кого-нибудь сам, описать психологический портрет предателя. Материал у меня уже накопился.

Кто предает? «Преданные» люди: любимчики (ученики, сотрудники, подчиненные и т.п.), и все те в кого вы вложили и душу, и материальные средства. Закономерность здесь такова: чем больше благодеяние, тем сильнее предательство.

Распространено предательство повсеместно. На лекциях по психологии предательства я попросил поднять руки тех, кого предавали. Подняли руки почти все (а мои слушатели — это больные невротами и психосоматическими заболеваниями). Практически каждый испытал на себе предательство. Предавали то дети, то родители, то друг, то любимый ученик.

Так что же такое предательство? Предательство — это преднамеренное причинение вреда (материального, морального или физического) доверившемуся тебе человеку или группе людей. Предательство следует отличать от отступничества. Отступничество — это отказ от общения с прежде близким тебе человеком или группой людей. Вспомним, Петр трижды отрекался от Христа, но тем не менее пользуется уважением до сих пор. Иуда предал Христа только один раз, и этот поступок является эталоном предательства.

Подробно предательство описывается в «Божественной комедии» Данте. В девятом круге в четырех рвах мучаются предатели. В первом рву, который он назвал по имени Каина, убившего своего брата Авеля, отбывают наказание предатели родных, во втором рву — предатели родины и единомышленников, в третьем — предатели сотрапезников, в четвертом — предатели Учителей. Именно в этом рву находятся Иуда, Брут и Кассий.

Мы, воспитанные в определенных традициях («раньше думай о Родине, а потом о себе»), можем недоумевать по поводу того, что предательство сотрапезника наказывается более сурово, чем предательство родных, родины и единомышленников. Правда, нас учили предавать. Ведь идеалом для пионеров был Павлик Морозов {слава Богу, что сейчас из Уголовного кодекса исключены статьи об обязанности доносить на кровных родственников)! А на какую ступень возводили тех, кто предавал своих Учителей (вспомним пресловутую сессию ВАСХ-НИИ, отстаивающую «учение» Лысенко, и сессию АМН СССР «защитившую» И.П. Павлова)!

Но почему же все-таки предательство сотрапезников наказывается строже, чем предательство родных и родины? Здесь-то и проявляется гениальность Данте. Гений отражает всегда то, что соответствует Законам жизни, а не писаным законам. Законы же обязательны для всех и не знают исключений. Так каковы же эти Законы в плане отношений между людьми? Раньше появился сотрапезник, который был в то же время товарищем по охоте, сотрудником, или родина? И кто ближе человеку: сотрудник, с которым он общается каждый день, или брат, который может быть, и живет в совсем другом месте? Конечно, сотрапезник, сотрудник. Что значит для нас еда? Еда — это жизнь! Поэтому сотрапезник — это человек, помогающий нам выжить. И если я сделаю подлость человеку, у которого я ел, то я автоматически становлюсь предателем. Поэтому я для себя сделал правилом не сидеть за столом с человеком, с которым

нахожусь в конфронтации. И наоборот, если случилось так, что я у кого-то в гостях, то я против него уже никогда не выступаю. При неопределившихся отношениях с человеком я сажусь с ним за стол, чтобы потом не стать предателем.

Прав был Данте, что предательство родных считал самым легким. Да и в народе говорят, что не та мать, что родила, а та, что воспитала и выкормила.

И трижды прав Данте, что наиболее высокую кару определил предателям Учителя, ибо Человеком становятся благодаря Учителю. И если у тебя разногласия с Учителем — уйди от него, но не выступай против.

Мои научные работы связаны с проблемой судьбы. Один из основных моментов здесь — треугольник судьбы, описанный Карпманом. Если человек попал в сценарий, то жизнь его идет по этому треугольнику, где его роли меняются. Каковы же эти роли? Это роли Преследователя, Избавителя и Жертвы. Ко мне на прием пациент или клиент приходит в роли Жертвы. Возврат к счастливой жизни может наступить только в том случае, если он научится строить равноправные отношения с людьми. Тогда он избежит роли Преследователя и Избавителя, что с психологической точки зрения одно и то же — общение со знаком превосходства над партнером. Если начальник преследует подчиненного, то последний, если наберет силу, станет преследовать начальника, который из Преследователя превратится в Жертву. Судьба Избавителя аналогична. Если родители в процессе воспитания избавляют своих детей от трудностей, то последние будут сидеть у них на шее, и родители станут Жертвами. Из этих рассуждений вытекает правило: не преследуй и не избавляй, и тогда тебя никто не предаст, и ты никого не предашь.

Многие терпят издевательства над собой, надеясь, что у предателя проснется совесть. Но не может проснуться то, чего нет. Совесть — функция души, а у предателя ее нет. Данте глубоко подметил, что «едва предательство душа свершила... вселяется тотчас ей в тело бес, и в нем остается, доколе срок для плоти не угас». Кроме того, ни один предатель не осознает, что он предатель. Обычно он объясняет свой поступок интересами дела. Дескать, он выступает против Учителя не из желания причинить ему вред, а потому, что идеи его уже устарели, его деятельность является тормозом для дела и т.п. Предатель, для того, чтобы оправдать первое предательство, совершает второе, третье и так до бесконечности, «доколе срок для плоти не угас».

Несколько слов о личности предателя. Предатели бывают активные и пассивные. Роднит их то, что у них нет своего дела, они живут за счет творческих личностей. Кто бы знал об Иуде, если бы не было Иисуса Христа? Таким образом, предатель всегда вторичен.

Пассивным предателем можно считать Евгения Онегина. Так, от скуки ухаживая за Ольгой, он провоцирует Ленского на дуэль и убивает его.

Активный предатель — Печорин. Он ухаживает за княжной Мери, неопытной девушкой, скрывая свой роман.

Итак, не хочешь стать жертвой предательства, не заводи преданных людей, приобрети иммунитет к восхищению. Не избавляй, но и не преследуй.

А как самому не стать предателем? Ведь предательство бывает осознанным и неосознанным. Но расплата в обоих случаях одинакова. Ведь когда Иуда осознал, что он предатель, он удавился.

Предательство партнера по общению обычно начинается с сомнений. «Сомнение предательству равно», — гласит восточная мудрость. Я знаю одного руководителя, который никогда не берет к себе на работу сотрудников, которые в нем сомневаются. И это абсолютно правильная позиция. Ведь если я сомневаюсь в человеке, то, следовательно, вижу или предполагаю у него наличие таких черт, которые меня не устраивают. И какая разница, есть ли они в самом деле или нет, я-то веду с ним себя так, как будто они в нем есть, это постоянный источник ненужных тревог и волнений. Не лучше ли сразу отказаться от общения? Я своим слушателям всегда говорю примерно следующее:

«Если вы сомневаетесь, ходить ко мне на лекции или не ходить, то не ходите. Если в другом месте вам будет хорошо, я буду рад за вас. Но если там вам будет плохо, ваша душа будет со мной. А потом она приведет и тело». В свете вышесказанного ясно, что если при принятии жизненно важных решений возникают сомнения, то лучше отказаться от намерения (например, строить семью с данным человеком).

Но если уже общение началось, то доверять надо безраздельно и без сомнений. Следование этому правилу привело к тому, что сейчас у меня врагов в ближайшем окружении нет. Мне могут возразить, что я заблуждаюсь. Что ж, может быть! Но это лучше, чем не иметь врагов, но думать, что они есть. Ведь если я живу с чувством, что у меня нет врагов, то плохо мне бывает только в тот момент, когда мне делают пакость, а если я сомневаюсь в своих друзьях, мне плохо всегда.

Я даже научился использовать свою доверчивость. Начиная какие-либо дела с новым партнером, я безраздельно ему доверяю. Тем самым на недобросовестного человека я произвожу впечатление простачка, и он меня обманывает. Но ведь первое дело всегда незначительное! Так у меня образовалась «карточка» людей надежных и ненадежных. А это уже неплохой капитал! Кроме того, появляется возможность сотрудничать с надежными людьми, в которых я уверен. И если что-то не получается, то я знаю, что все дело в обстоятельствах, В общем, как говорил Расул Гамзатов, «не вини коня, вини дорогу».

А как в семейной жизни?

Если я считаю, что жена мне изменила или может изменить, и все же продолжаю с ней жить, то кто я тогда? Как говорил В.Франкл, ревность всегда глупа. Она возникает или слишком поздно, или слишком рано. Каков же вывод? Не ревнуй, или, если появились сомнения в верности супруга, разводишь, коли уже дальнейшее совместное проживание для тебя невозможно, или сохраняй семью и не изводи и не оскорбляй партнера своими сомнениями.

А теперь я воспроизведу диалог, который у меня был с одной из моих больных.

Она: Вы знаете, меня мучает вопрос, не изменяет ли мне муж? Эта мысль не дает мне покоя.

Я: Скажите, какие у вас есть основания для такого вывода?

Она: Поздние приходы, бывает невнимателен и т.п.

Я: А зарплату он отдает?

Она: Да.

Я: Скажите, пожалуйста, если вы узнаете точно, что он изменяет вам, вы с ним разведетесь?

Она: Нет.

Я: Так я вам скажу точно: он вам изменяет!

Она: Не может быть! Как вы можете знать?

Я: С ваших слов. Поздние приходы, невнимательность и т.п.

Думаю, комментировать этот диалог нет нужды. И хочется еще раз повторить восточную мудрость: «Сомнение предательству равно».

В Чистилище «души обретают очищение и к вечному восходят бытию».

В Предчистилище находятся нерадивые, в первом круге — гордецы, во втором — завистники, в третьем — гневные, в четвертом — унылые, в пятом — скупцы и расточители, в шестом — чревоугодники, в седьмом — сладострастники.

Только в Чистилище грешники начинают понимать, для чего дано им тело. И они обращаются к живущим; призывая их к духовному развитию.

*О христиане, гордые сердцами,
Несчастные, чьи тусклые умы
Уводят вас понятными путями!*

Вам невдомек, что только черви мы,
В которых зреет мотылек нетленный,
На божий суд взлетающий из тьмы!

Чего возносится ваш дух надменный,
Коль сами вы не разнитесь ничуть
От плоти червяка несовершенной?

Поэт дает четкое определение категориям лиц, обитающим в Предчистилище. Нерадивые ничего не хотят делать, даже если речь идет об их спасении. Гордецы презирают людей. Забыв, «что мать у всех одна», ведут себя заносчиво и резко. Завистники меньше радуются своим удачам, чем чужой печали.

Так завистью пылала кровь моя,
Что, если было хорошо другому,
Ты видел бы, как зеленею я.

И вот своих семян я жну солому.
О род людской, зачем тебя манит
Лишь то, куда нет доступа второму?

И еще (исповедь одной завистницы):

...меньше радовалась я
Своим удачам, чем чужой печали.
(выделено мною- М. Л.)

А когда разгромили войска ее город и
...не было бойца,

Чтоб не бежал; я на разгром глядела
И радости не ведала конца.

И опять следует призыв к духовному развитию, которое избавляет от зависти.

...Познав, какой удел грозит
Позарившимся на чужие крохи,
Он вас от слез предостеречь хотел.

Богатства вас влекущие тем плохи,
Что, чем вас больше, тем скуднее часть,
И зависть мехом раздувает вздохи.

А если бы вы устремляли страсть
К верховной сфере, беспокойство ваше
Должно бы неминуемо отпасть.

Ведь там — чем больше говорящих «наше»,
Тем большей долей каждый наделен,
И тем любовь горит светлей и краше.

Завистники, с точки зрения Данте, утрачивают человеческую природу и последовательно превращаются в свиней, в дворняжек, в волков, в лисиц.

Приводит ли зависть к болезням? Конечно! Среди моих пациентов было много завистников, но еще больше их было в нашем КРОССе. Когда они переставали ревностно следить за успехами других, сравнивать себя с другими и начинали заниматься развитием собственных способностей (а они у них были), то научались радоваться собственным

успехам. Но что еще очень важно, они радовались успехам других. Мало того — они с удовольствием помогали другим добиваться успеха, чтобы у них самих было больше радости.

Кто обычно завидует? Неудачник! Как определить, удачливый вы человек или нет? Если вы завидуете кому-либо, то вы неудачник. Не имеет значения при этом, какая у вас должность и какое материальное положение. Я знаю многих руководителей, которые завидуют своим подчиненным, которым повезло, что у них есть такой начальник, богатых, которые завидуют бедным, потому что у них нет забот о сохранении и приумножении своего состояния, родителей, которые завидуют бездетным, и семейных, которые завидуют холостякам. О зависти подчиненных, бедных, бездетных и холостяках я уже не говорю.

Почему же завидуют те, кто, казалось бы, добился успеха? Они добивались этого не потому, что им это было надо, а потому, что это было престижно. Они подгоняли себя под средний социальный стандарт.

Я знаю одного хирурга, который, как-то обидевшись на своего начальника, переквалифицировался во фтизиатра. Решил, что так быстрее станет главным врачом. Он организовал в больнице коалицию, которой удалось снять главного врача. Надеялся, что займет его место (не знал, что конфликтантов не любят). Все же главным врачом ему удалось стать, но в ведомственной больнице. Он превратился в хозяйственника и перестал быть врачом, да, собственно, никогда им и не был. Он смог довольно быстро обогатиться, ему удалось неплохо наладить работу в больнице, оснастить ее современной аппаратурой, открыть престижные отделения, но, разьедаемый завистью, он начал преследовать наиболее квалифицированных специалистов, которые не пресмыкались перед ним, так как знали себе цену, занимались творческой работой и росли как специалисты. Многие высококвалифицированные врачи увольнялись. Ему же для снабжения больницы, ремонтов и пр. приходилось унижаться, лебезить, заискивать перед вышестоящими. В конечном итоге, против него организовалась коалиция, которая добилась снятия его с должности.

Тут подоспели годы перестройки. Он ударился в коммерцию. Добился значительных успехов (дачи, машины, деньги и т.д.). Но избавился ли он от зависти? Конечно, нет! Завистника легко узнать. Он вечно раздражен, недоволен всеми и вся, внутренне напряжен. Сейчас наступил спад в его коммерции, и он ищет путей, как бы опять попасть в медицину.

Так он прошел все превращения, описанные Данте. Вначале, он, как свинья, все хапал, чтобы обогатиться, затем, как дворняжка, лаял на своих подчиненных, потом превратился в волка, который изгонял подчиненных, и, наконец, приобрел лисьи повадки, общаясь с начальниками и занимаясь коммерцией.

В Чистилище его надо направить. Очиститься от скверны зависти очень просто. Данте предлагает духовный рост, высокие цели.

А если бы вы устремили страсть
К верховной сфере, беспокойство ваше
Должно бы неминуемо отпасть.

Следует заняться таким делом, которое тебе хочется делать, которое ты будешь делать с любовью, что приведет к личностному росту и, в конечном итоге, к материальному и социальному успеху. Ты будешь увлечен, и у тебя не будет ни времени, ни энергии на зависть. Как говорил видный психотерапевт А.Е.Алексейчик, лучше один раз что-то сделать с любовью, чем сто раз без интереса или по принуждению.

Данте указывает, что люди зря во всех своих бедах винят небо.

Вы для всего причиной признаете
Одно лишь небо, словно все дела

Оно вершит в своем круговороте.

Тогда как на самом деле

....дурное управленье
Виной тому, что мир такой плохой,
А не природы вашей извращенье.

Рим, давший миру наилучший строй,
Имел два солнца, так что видно было,
Где божий путь лежит, а где мирской.

А беда современности в том,

...что церковь, взяв обузу
Мирских забот, под бременем двух дел
Упала в грязь, на срам себе и грузу.

Но вернемся к Чистилищу. В третьем круге находятся гневные. Здесь сплошной туман. Точно подмечено. Человек в гневе — как в тумане — ничего не видит, а только что-то слышит. Он слепец. А ведь все правильно. Первыми симптомами невроза являются раздражительность и вспыльчивость, которые приводят к тому, что человек теряет ориентировку в этом мире.

В четвертом круге туман начинает рассеиваться, и чувства приобретают силу.

«Любви к добру, неполной и унылой,
Здесь придается мощность, — молвил тот, —
Здесь вялое весло бьет с новой силой.

Пусть разум твой к моим словам прильнет,
И будет мой урок немногословный
Тебе на отдыхе как добрый плод».
«Мой сын, вся тварь, как и творец верховный, —
Так начал он, — ты это должен знать,
Полна любви, природной иль духовной.

Природная не может погрешать;
Вторая целью может ошибиться,
Не в меру скудной иль чрезмерной стать.

Пока она к высокому стремится,
А в низком за предел не перешла,
Дурным усладам нет причин родиться;

Но где она идет стезею зла
Иль блага жаждет слишком или мало,
Там тварь завет творца не соблюдает.

Отсюда ясно, что любовь — начало
Как всякого похвального плода,
Так и всего, за что карать пристало.

А так как взор любви склонен всегда
К тому всех прежде, кем она носима,
То неприязнь к себе вещам чужда».

Вернитесь к последним трем строчкам. Ясно, что человек не может себя не любить. «Зло как предмет любви есть зло чужое». Понимать это надо так: если человек себя не любит, то силы любви он направляет на других, и тогда любовь превращается в зло. Здесь

Данте выделяет три варианта.

В первом варианте силы направляются на то, чтобы «подняться вдвое, поправ соседа». Тогда произойдет падение того, кто поднялся за чужой счет. Во втором варианте силы любви идут на то, чтобы удержать ближнего от роста. Тогда человек

...боится славу, милость, власть
Утратить, если ближний вознесется,
И неприязнь томит его как страсть.

В третьем варианте

Иной же от обиды так зажжется,
Что голоден, пока не отомстит,
И мыслями к чужой невзгоде рвется.

Данте предупреждает, что любовь должна иметь силу. Если она вялая, то человек становится унылым и попадает в четвертый круг.

Но если вас влечет к общению с ним
Лишь вялая любовь, то покаянных
Казнит вот этот круг, где мы стоим.

Здесь, если очищение происходит успешно, любовь приобретает силу.

В Чистилище грешники учатся любви. Поучимся и мы. Зачем ждать, когда попадешь на тот свет?

В душе к любви заложено стремление,
И все, что нравится, ее влечет,
Едва ее поманит наслаждение.

У вас внутри воспринятым живет
Наружный образ к вам запав — таится
(это за 700 лет до Фрейда! — М.Л.)

И душу на себя взглянуть зовет;
И если им, взглянув, она пленится,
То этот плен — любовь; природный он
И наслажденьем может лишь скрепиться.

И вот, как пламень кверху устремлен,
И первое из свойств его — взлетанье
К среде, где он прочнее сохранен, —

Так душу пленную стремится желанье,
Духовный взлет, стихая лишь тогда,
Когда она вступает в обладанье.

Ты видишь сам, как истина чужда
Приверженцам той мысли сумасбродной,
Что, мол, любовь оправдана всегда.

Пусть даже чист ее состав природный;
Но если я и чистый воск возьму,
То отпечаток может быть негодный.

Из этого как будто вытекает вывод:

Ведь если нам любовь извне дается

И для души другой дороги нет,
Ей отвечать за выбор не придется.

В народе на этот счет есть много пословиц. Вот две из них: «Любовь зла — полюбишь и козла». «Полюбится сатана лучше ясна сокола».

Данте считает, что человек ответствен за выбор объекта любви.

... Вам дана способность править суд
И делать выбор, стоя у порога.

Вот почему у вас ответ несут,
Когда любви благой или презренной
Дадут или отпор, или приют.

Итак, пусть даже вам извне дана
Любовь, которая внутри ее пылает, —
Душа всегда изгнать ее вольна.

Это и есть свобода воли. Кстати, римский поэт Овидий написал чудесную поэму «Лекарство от любви», где даны рекомендации, как изгонять любовь из души. В психотерапевтической практике довольно часто приходится помогать брошенным женам и мужьям. И делаю я это успешно. Подробно техника изгнания из души того, кто бросил, описана в моей книге «Психологическое айкидо» (1992).

В четвертом круге унылые набирают силу и скорость.

Мгновенно скопище большое,
Спеша бегом, настигло нас, и так
Всех впереди, в слезах кричали двое:

«Скорей, скорей, нельзя любвеобилью
Быть вялым! — сзади общий крик летел. —

Нисходит милость к доброму усилью».

Вот и в процессе лечения наружу выходят сдерживаемые ранее силы любви, и пациенты начинают творить, действовать, обходя тех, кто вырвался вперед раньше, но остановился в своем развитии. Когда бывшим пациентам говорят, чтобы они не спешили, они, как и души Чистилища отвечают:

Потребность двигаться у нас такая,
Что ноги нас не удержи́мо мчат.

Мой пациент 55 лет после успешного лечения, сбросив себя унылость, стал петь в профессиональной опере, хотя до этого много лет вяло занимался в художественной самодеятельности. У другого пациента в 55 лет после лечения прорезался писательский талант. Теперь он каждый год издает по две-три книги объемом по 300-400 страниц, хотя раньше с трудом выдавливал из себя брошюры страниц на 30 (да еще с двумя-тремя со-авторами). Одна пациентка, забитая семейными неурядицами, после лечения организовала крупное собственное предприятие. Отношения с мужем и детьми наладились.

В пятом круге

Народ, который двинуться не смея,
Лицом к земле поверженный рыдал.

Такому испытанию подвергаются скупцы, у которых их жадность гасила порыв к благому. В этом же круге и расточители, не только денег, но и своего духа, в результате

чего они не могут выполнить своего предназначения. Размышляя на эту тему, я понял, что скупость и расточительность уживаются в одном человеке. Если я расточительно трачу свои силы и средства на пустое, то скупко отдаю их делу. Поэтому понятно, что между скупостью и расточительностью нет большой разницы так же, как между плюсом и минусом, рабством и тиранией, скандалом и сексом. И в реальной жизни и скупцы, и расточители прижаты к земле своими качествами. Они не могут подняться вверх.

В шестом круге мучаются и очищаются чревоугодники. В этом круге даже их тени иссыхают. Они поют и плачут одновременно.

А охоту есть и пить внушают зеву
Пахучие плоды и водопад,
Который растекается по древу.

Нет так ли мучаются чревоугодники на этом свете, находясь среди изобилия, но не имея возможности насладиться этим изобилием? Они воздерживаются от чревоугодия и плачут, а потом срываются, начинают есть и смеяться, но располнев, опять плачут. И не радуют их ни успехи по службе, ни имущественное положение, ни даже неплохая семья. Во время лечения чревоугодники очищаются от этого греха и выздоравливают, приобретая внутренний покой.

В седьмом круге искупают свой грех сладострастники. Они

...пройти должны
Укус огня; идите в жгучем зное
И слушайте напев с той стороны!

Но это огонь очищения.

И знай, что если б в этом жгучем лоне
Ты хоть тысячелетие провел,
Ты не был бы и на волос в уроне.

Так и психоаналитическое лечение жжет, но пациент урона не терпит, а только очищается от скверны. Многие робеют возле огня и прерывают лечение. Но те, кто это выдерживает, попадает в Рай и становится самостоятельными.

Вергилий при выходе из Чистилища сказал Данте:

Отныне уст я больше не открою;
Свободен, прям и здрав твой дух; во всем
Судья ты сам; я над самим тобою
Тебя венчаю митрой и венцом.

При успешном лечении, выйдя из Чистилища, пациенты попадают в Земной Рай.

У них возникает такое ощущение, что они уже состоялись. Им все удастся. Они хорошо управляют в новом своем состоянии, но в старой ситуации (они еще не знают, что предназначены для более высоких свершений, что им еще предстоит попасть в Небесный рай, поэтому не следует останавливаться на достигнутом). На этом этапе психотерапевт как врач уже не нужен. При правильном лечении происходит разрушение оков, «снятие грехов», и положительный опыт, приобретенный пациентами, когда они были в невротическом состоянии, дает нужный результат. Больной начинает добиваться того, к чему безуспешно стремился в течение многих лет.

Вот тогда-то и наступает состояние, которое можно обозначить как Земной Рай.

Но в это время пациенту тоже нужен проводник, консультант, который будет сопровождать его по Небесам Рая. Хорошо было бы, если бы психотерапевт, который излечил, смог бы выполнить и эту функцию. Задача здесь — наработка новых личностных

качеств, которые позволят человеку почувствовать, что он находится в Небесном Раю. У Данте на этом пути был уже другой проводник — не поэт Вергилий, а его любимая Беатриче.

А теперь клинический пример.

Один из моих пациентов, школьный учитель, страдающий ипохондрическим неврозом и имеющий массу проблем с руководством школы и в семье, в результате лечения выздоровел и стал заметной фигурой в школе. Он был доволен, да и я тоже. Катamnестическое наблюдение показало, что это еще не было конечной остановкой. Дальнейшее его личностное развитие привело к тому, что он стал крупным ученым в области педагогики и даже организовал свой институт повышения квалификации учителей. Через некоторое время он вышел на международный уровень. Когда я спросил его, нет ли у него теперь неприятностей, он мне шутя ответил, что у него сейчас такие неприятности, о которых он и мечтать не мог. Раньше его неприятности заключались в том, что нарушались отношения с начальством, женой и детьми. Иногда испытывал материальный недостаток. Сейчас неприятности совсем другие. Например, не хватает средств на опубликование очередной монографии или учебника. Однако эти неприятности не делают его унылым, а наоборот, поддерживают в тонусе. В общем, как гласит латинская пословица, «для сильного человека что счастье, что несчастье, — все равно».

Этот пример показывает, что бывший пациент достиг того, о чем он даже и не мечтал, когда был в невротическом состоянии. Можно сказать, что он достиг Небесного Рая.

Перебирая свой архив, я могу найти достаточно много документов, свидетельствующих о том, что пациенты стали такими, какими они себя ранее не видели, т. е. самими собой. Но для этого им пришлось пройти через все круги Ада невротической жизни, и почти всегда семь кругов Чистилища. Об этом уж я постарался позаботиться.

Конечно, некоторые обвинят меня в ненаучности изложения. Основной их довод — слишком понятно и нет научной терминологии. А я считаю это достоинством. Ведь здесь описана и клиника, и лечение, а сейчас пойдет описание критериев выздоровления. Указана также и роль врача в терапевтическом процессе. Высказаны новые теоретические положения, что является необходимой характеристикой научного исследования. Только у меня нет докторской степени.

В Земном Раю Данте прежде всего выкупали в реке забвения Лете. При этом происходила переоценка ценностей.

...Мой ум блуждал.
Когда предмет стоял неизменный,
А в отражение облик изменял.

И в процессе психотерапии мир не менялся, но больные начинали видеть его совсем по-другому. Волны на море уже не вызывали страха, а обидчики приобрели иную ценность и превратились в тренажеры для выработки новых навыков. Весь мир — и природа, и люди — стали как бы другими.

При успешном лечении пациенты всегда говорили примерно следующее: «Все, что происходило в моей невротической жизни, происходило как бы не со мной. Умом помню все. Но нет памяти сердца. Воспоминания уже не вызывают бурю эмоций, а при случайной встрече с людьми, которых раньше я ненавидел, возникает лишь легкое недоумение — неужели я мог так к ним относиться?» Это и есть вполне достоверный критерий личностной перестройки.

И, действительно, для дальнейшего движения вперед необходимо выкупаться в психологической Лете. Тогда пациентов перестают волновать встречи с неприятными

людьми, а воспоминаний и не возникает. Только после этого может начаться подъем, а точнее, взлет в Рай.

Данте удивительно тонко подметил, что в Раю (а там ведь можно подняться до девятого неба) души довольствуются своей участью и не жаждут «высшего предела, где больший кругозор и дружба ждут».

*Брат, нашу волю утолил во всем
Закон любви, лишь то желать велящий,
Что есть у нас, не мысля об ином.
(выделено мною- М. Л.)*

Когда б мы славы восхотели вящей,
Пришлось бы нашу волю разлучить
С верховной волей, нас внизу держащей, —

Чего не может в этих сферах быть,
Раз пребывать в любви для нас necesse*
И если смысл ее установить.

Ведь тем-то и блаженно наше esse**,
Что божья воля руководит им
И наше с нею не в противовесе.

И так как в этом царстве мы стоим
По ступеням, то счастливы народы
И царь, чью волю вольно мы вершим.

Она — наш мир, она морские воды,
Куда течет все, что творит она,
И все, что создано трудом природы.

Сейчас я немного порассуждаю, а потом вы еще раз прочитайте этот отрывок. Ведь здесь в художественной форме кратко и точно описан всеобщий Закон природы, который назвал Данте Законом любви — желать то, что есть, не мысля об ином.

Нам есть смысл брать пример с наших клеток, которые живут по закону любви, не мыслят об ином месте, довольны им и просто делают то дело и на том месте, куда поместила их судьба. Так, клетка, которая находится на пятке, формирует там мозоль, тем самым защищая организм от всяких неприятностей, а клетка, расположенная на радужной оболочке глаза, формирует его цвет. Каждая из них находится на своем месте и счастлива тем, что вершит волю судьбы и одновременно свою собственную. А ведь у этих клеток одинаковые возможности! Представьте себе на секунду, что будет, если клетка на вашей пятке, недовольная своей участью, станет, не сходя с места, формировать на пятке цвет глаза, а клетка, ответственная за цвет глаза, на своем месте начнет формировать пяточную мозоль? Нетрудно догадаться, что их удалят. Потому что радужная оболочка на пятке — это пигментная опухоль, а мозоль на глазу — это бельмо.

Здесь можно увидеть основную идею современной психотерапии — жить «здесь и теперь». Прослеживается и мысль экзистенциального анализа: жизнь всегда имеет смысл во всех проявлениях, и когда ты можешь что-то делать, то делай это как можно лучше. Если пациенты начинают жить по такому закону, им сразу же становится лучше. Я советую им делать свое дело как можно лучше в тех условиях, в которых они оказались. На тренингах пациенты знакомятся с психологией и сразу же начинают говорить, что этому их должны были научить в школе, спрашивают меня, почему в школьной программе нет практической психологии. Я им полушутя-полусерьезно отвечаю, что не знаю и даже думать об этом не хочу. Если я буду тратить на это время, то не смогу делать то, что делаю сейчас — знакомлю их с данными психологии. Кроме того, я не смогу лечить больных, писать книги и вообще делать то дело, которое должен делать, находясь

на своем месте. Вот если я стану министром просвещения, то тогда и начну думать об этом. Пока что мне даже выгодно, что психологию не преподают в школе. Я не останусь без работы.

Если говорить серьезно, то мои пациенты именно потому и больны, что в мыслях своих занимаются делами других, не успевая делать свои, и сетуют на то, что их не ценят, не продвигают по службе. На более высоком месте они бы себя показали. Глубокое заблуждение!

Но когда при успешной работе они проникаются этими рассуждениями, перестают думать о росте по службе, а стараются получше делать свое дело (т. е. заботятся о повышении своей квалификации), рост происходит сам собой, и они перемещаются с одного неба Рая на другое. Еще раз прочитайте отчет моего бывшего пациента, школьного учителя, ставшего крупным научным работником. Открою один его секрет. Он с детства мечтал стать профессором, т.е. вознестись на девятое небо, но у него ничего не получалось. Он стал над собой работать и довольно быстро вознесся, точнее, его вознесли, а еще точнр*\ он просто вырос до этого неба.

Данте пишет:

Тут я постиг, что всякая страна
На небе — Рай, хоть в разной мере, ибо
Неравной милостью орошена.

И еще:

...В том — часть нашей радости, что мзда
Нам по заслугам нашим воздается,
Не меньше и не больше никогда.
(выделено мною- М. Л.)

Вот и нам бы это постичь! Ведь часто мы страдаем от того, что нас мало наградили. И вообще-то дело не в месте, которое занимаешь, а в том, как ты сам его оцениваешь. Но если у человека Ад в душе, ему везде будет плохо. Впрочем, об этом я уже писал.

Давайте путешествовать по Небесам Рая. Здесь есть своя градация, но к болезням это уже не имеет никакого отношения. Выбирайте свое небо!

На первом небе живут блаженные души (как правило, Золушки), и светит им луна. Они в реальной жизни непритязательны, и здесь им хорошо.

На втором небе обитают честолобивые деятели. Они находятся под покровительством Меркурия. Там Данте встретил императора Юстиниана, прославившегося тем, что упорно работал, выправляя законы своей страны. Император сказал ему:

А эта малая звезда — приют
Тех душ, которые стяжать желая
Хвалу и честь, несли усердный труд.

На третьем небе находятся души любвеобильных, а живут они под волшебными бликами Венеры. Здесь Данте подчеркивает, что любовь важнее политики, человек важнее государства. И если я живу по Закону любви, да еще и отдал кому-то любовь, то действительно я должен быть выше государственного деятеля. Ибо если бы все жили по Закону любви, то и государства не нужно было бы.

На четвертом небе находятся мудрецы. Они живут под солнцем. Там Данте беседовал с Фомой Аквинским, Соломоном. При помощи мудрости мы можем овладеть искусством любить.

На пятом небе под покровительством Марса разместились воители за веру. Но не крестоносцы и те, кто свою веру утверждают насилем.

На шестом небе под Юпитером блаженствуют справедливые. Данте подчеркивает непостижимость небесного правосудия. Справедливым может быть только тот, кто сам избавился от первородного греха. Свое понимание этой проблемы я изложил в своей книге «Психотерапевтические этюды» (1996).

На седьмом небе находятся созерцатели. Светит им Сатурн. Я понять не могу, почему за созерцание попадают на седьмое небо. Когда что-то делаешь, то первые шесть. А вот если просто созерцаешь, то сразу на тебе — седьмое небо. Но не подумайте, что это критика Данте. Это просто мое непонимание, хотя гипотеза у меня есть. Ответ я нашел в системе экзистенциального анализа. Помните, Франкл пишет о тяжелом раковом больном, который уже не мог ничего делать, но он наслаждался тем, что слушал хорошую музыку, читал книги и подбадривал других, менее тяжелых больных, и хотя тело его бедствовало, дух был в Раю.

На восьмом небе под светом Близнецов обитают торжествующие. Там находятся апостолы Петр, Яков и Иоанн, прошедшие испытание в вере, надежде и любви. Совершенно потрясающее чувство торжества возникает при внедрении своих идей и разработок в жизнь! Не имеет ничего общего с торжеством над поверженным врагом, ибо это есть злорадство. Чаще всего торжество испытывают великие ученые. Мы их считаем чудаками, потому что они не пользуются теми благами, которыми обладают и продолжают грызть гранит науки. Нам этого не понять. Так мы еще и иронизируем над ними. А ведь они открывают Законы и тем самым как бы *приближаются* к истине или, если хотите, *к Богу*, Природе. Вот почему в клинической работе и практике психологического консультирования я стараюсь помочь своим подопечным, во-первых, *найти цель*, а, во-вторых, *добиться ее*.

На девятое — кристалльное — небо попадают те, кто выдерживают все испытания. Им открывается высшее озарение, и они могут лицезреть божество. Сюда вознеслись дева Мария и Беатриче. Вот сюда нам не стоит стремиться. Но до восьмого все-таки лучше добраться. И если вы торжествуете, сделав свое дело, то вы на восьмом небе. Хотите остаться на нем — творите!

ЛЕКЦИЯ 15

Психотерапия и «Евгений Онегин» А.С.Пушкина

Не знаю, как сейчас изучают творчество Александра Сергеевича в школе, но, судя по реакции моих молодых подопечных на ссылки на его произведения, с ними они почти незнакомы, хотя кто такой Пушкин и вехи его биографии известны всем. Среднее поколение (35-50 лет) знают их, но не очень над ними задумывалось. Те, кому за 50, могут читать довольно большие куски наизусть, однако в глубину не заглядывали.

В своей психологической и психотерапевтической работе я широко использую произведения великого поэта. Это помогает проводить патогенетическую психотерапию, направленную на изменение отношения личности к себе и миру, т.е. на изменение характера (М. Е. Литвак, 1994). Я обращаюсь к тем произведениям, на которые ссылаюсь наиболее часто. И на первом месте стоит роман «Евгений Онегин». Он является великолепной иллюстрацией основных положений психоанализа, транзактного анализа, экзистенциального и других направлений современной психотерапии.

Прежде всего рассмотрим, как в романе отразились идеи транзактного анализа.

Чтобы отомстить Ленскому за то, что тот затянул его на скучный вечер, и избавиться от скуки, Онегин стал ухаживать за Ольгой. Ленский в гневе уехал и послал Онегину вызов на дуэль.

...Учтиво с ясностью холодной
Звал друга Ленский на дуэль.
Онегин с первого движенья,

К послу такого порученья
Оборотясь, без лишних слов
Сказал, что он всегда готов.
Зарецкий встал без объяснений;
Остаться доле не хотел,
Имея дома много дел,
И тотчас вышел; но Евгений
Наедине с своей душой
Был недоволен сам собой.

Итак, можно сказать, что вызов был принят его Родителем, а далее пошли размышления Взрослого (в терминах трансактного анализа).

И поделом: в разборе строгом,
На тайный суд себя призвав,
Он обвинял себя во многом:
Во-первых, он уж был неправ,
Что над любовью робкой, нежной
Так подшутил вечер небрежно.
А во-вторых: пускай поэт
Дурачится; в осьмнадцать лет
Оно простительно. Евгений,
Всем сердцем юношу любя,
Был должен оказать себя
Не мячиком предрассуждений,
Не пылким мальчиком, бойцом,
Но мужем с честью и умом.

Он мог бы чувства обнаружить,
А не щетиниться, как зверь;
Он должен был обезоружить
Младое сердце. «Но теперь
(размышления Взрослого. — М.Л.)

уж поздно; время улетело...
К тому ж — он мыслит — в это дело
Вмешался старый дуэлист;
Он зол, он сплетник, он речист
(нашептывание Родителя. — М.Л.)...

Конечно, быть должно презренье
Ценой его забавных слов,
Но шепот, хохотня глушцов
(опять Взрослый. — М.Л.)...»

И вот общественное мнение!
Пружина чести, наш кумир!
И вот на чем вертится мир!

Родитель оказался сильнее. Как тяжело подчинить себя разуму! Но ведь без этого не подчинишь себе обстоятельства.

У Ленского то же самое. Обижено его Дитя (Ольга отказала ему в танце), и смотрите, какая буря в его Родителе, вставшего на защиту Дитяти.

...О боже, боже!
Что слышит он? Она могла...
Возможно ль? Чуть лишь из пеленок,
Кокетка, ветреный ребенок!
Уж хитрость ведает она,
Уж изменять научена!

Не в силах Ленский снести удара;
Проказы женские кляня,
Выходит, требует коня
И скачет. Пистолетов пара,
Две пули — больше ничего —
Вдруг разрешат судьбу его.

Не смог Взрослый справиться с обиженным Дитятей и разбушевавшимся Родителем,
да и не пытался. Он выполнял их заказ — писал вызов на дуэль. Но вот вызов отослан.

Решась кокетку ненавидеть,
Кипящий Ленский не хотел
Пред поединком Ольгу видеть
(Родитель все еще гневается. — М.Л.),

На солнце, на часы смотрел
(Родитель успокоился. — М.Л.),

Махнул рукою напоследок —
И очутился у соседок
(Это уже Дитя, но Родитель еще не остыл. — М.Л.).

Он думал Оленьку смутить,
Своим приездом поразить;
Не тут-то было: как и прежде,
На встречу бедного певца
Прыгнула Оленька с крыльца,
Подобно ветреной надежде,
Резва, беспечна, весела,
Ну точно так же, как была.
«Зачем вечор так рано скрылись?»
Был первый Оленькин вопрос.
Все чувства в Ленском помутились,
И молча он повесил нос
(наконец-то рассудок вернулся. Это позиция Взрослого. — М.Л.).

Исчезла ревность и досада
Пред этой ясностию взгляда,
Пред этой нежной простотой,
Пред этой резвою душой!
Он смотрит в сладком умиленье;
Он видит: он еще любим;
Уж он, раскаяньем томим,
Готов просить у ней прощенье,
Трепещет, не находит слов,
Он счастлив, он почти здоров...

Вот тут бы и опомниться, но

Владимир не имеет силы
(точнее, Родитель не пускает. — М.Л.)

Вчерашний день напомнить ей;
Он мыслит: «Буду ей спаситель
(опять диктат Родителя. — М.Л.).

Не потерплю, чтоб развратитель
Огнем и вздохов и похвал
Младое сердце искушал.

Лучшей иллюстрации основных положений структурного анализа не придумаешь! Разъясняя принципы сценарного анализа, я тоже цитирую «Евгения Онегина». И в этом отношении судьба Евгения Онегина — довольно типичный пример. Я описал личностный комплекс, который так и назвал: комплекс «Евгений Онегин» («Я+,ВЫ+,ОНИ+ТРУД---»). Привожу его описание из книги «Я: Алгоритм удачи» (1994).

Комплекс «Евгений Онегин» легче всего сформировать у способного, интеллектуально развитого ребенка с привлекательной внешностью и сангвинического темперамента. Воспитание должно быть попустительским. Желательно, чтобы в школе были низкие требования, занятия проводились скучно, а учителя не отличались особым умом. Такой ребенок все схватывает на лету и получает хорошие оценки, не прилагая особых усилий. Неплохо также, чтобы семья была хорошо обеспечена, и материальные блага ребенок от любящих родителей получал просто так. Судьбу такого ребенка можно определить почти с математической точностью. Первый вариант: к 28-30 годам у него разовьется реактивная депрессия, скорее всего, он покончит жизнь самоубийством. Второй вариант: он станет алкоголиком или наркоманом.

Но давайте обратимся к пушкинскому Евгению Онегину. Учился он «чему-нибудь и как-нибудь». Хорошие способности и низкая требовательность привели к тому, что «труд упорный ему был тошен». Он оказался богатым наследником и, следовательно, не испытывал материальных затруднений. Фактически у него не было мотивов для продуктивной деятельности. Но положительные эмоции необходимо зарабатывать самому. Их источники — творческий труд и любовь. А соотношение их определено еще в Библии: шесть дней работай и один отдыхай (наслаждайся). Верность этого положения подтверждена и современными исследованиями.

Творческий труд для Онегина был перекрыт социогеном с минусом в позиции «ТРУД». Таким образом, единственным источником положительных эмоций явилась светская жизнь с любовными приключениями. Остается неудовлетворенной потребность в творческом труде. Именно она толкает Онегина на частую смену предмета любви. Новая победа с каждым разом дается ему все легче и легче, т.е. он становится «профессионалом». А когда долго и эффективно занимаешься одним делом, то начинаешь делать его автоматически, и компонент творчества в конце концов исчезает. В результате у Онегина в позиции «ВЫ» появляется минус. «В красавиц он уж не влюблялся, а волочился как-нибудь; откажут — мигом утешался, изменят — рад был отдохнуть».

Ему опостылел «свет», у него потерян интерес к жизни. При «ВЫ —» человек становится одиноким, он ни с кем не чувствует себя духовно связанным, а ведь один человек жить не может! И вот тогда у него развивается особый род недуга — «охота к перемене мест». Но еще Сенека писал, что перемена мест не может рассеять тоски и угнетенности духа. Менять надо не небо, а душу. Ибо за тобой, куда бы ты не приехал, последуют твои пороки.

Онегин стал жить в деревне. Кончилось это тем, что он убил Ленского. Затем стал путешествовать, но везде его преследовала тоска. А почему он все-таки вернулся домой, что случилось с его душой? Ответить на этот вопрос нетрудно. В позиции «ОНИ» плюс сменился на минус. Для укрепления нестойкой позиции «Я», а не от большой любви стал ухаживать Онегин за Татьяной.

Перед нами — четкая клиническая картина реактивной депрессии.

Что же касается второго варианта судьбы человека с комплексом «Евгений Онегин», то здесь остановлюсь только на одном, но главном моменте. Наш организм представляет собой как бы «завод», вырабатывающий алкоголь и морфий (эндорфины). Без них организм жить не может. Когда человек достигает успехов в работе или любви, в крови у него повышается уровень алкоголя и эндорфинов, т.е. «завод» работает на полную мощность. Но если «завод» станет, организм должен получить эти вещества извне, и человек начинает принимать алкоголь и наркотики.

Встречаются ли Онегины в наше время? Встречаются, и довольно часто. Ведь наши школьные программы рассчитаны на тупиц. Современные Онегины легко оканчивают школу и даже институт, не научившись упорно трудиться. И позднее их обходят те, кому четверки и даже тройки давались упорным трудом.

Клиентка К., 26 лет, жаловалась на чувство безысходности, бессмысленности существования. «Как будто все у меня есть, но ничего не радует. С мужем ругаюсь, сама понимаю, что провоцирую его на конфликты. Знаю, что он бурно реагирует, если я возвращаюсь домой позднее, чем обещала. Но как будто что-то меня подталкивает, и я задерживаюсь без особой надобности. Учеба неинтересна. Я — студентка третьего курса психологического факультета. Не представляю, чем буду заниматься по окончании учебы».

Я попросил К. написать автобиографию, но она отказалась. Рассказывала она очень красиво, и на групповом занятии слушали ее с большим вниманием. В одно трехчасовое занятие она не уложилась, и рассказ был продолжен на следующем занятии. Жизнь ее складывалась следующим образом. Жила К. в семье безбедно. Родители часто ссорились, и она была предоставлена самой себе. Отличалась общительностью, была заводилой среди сверстников. В школу пошла с охотой, но довольно скоро там ей стало неинтересно. Программу усваивала легко за счет великолепной памяти, дома практически не занималась. Письменные работы выполняла на переменках или других уроках во время объяснений учителя. Отношение учителей к К. было противоречивое. С одной стороны, они были довольны хорошей успеваемостью, с другой — страдали от ее шалостей. В старших классах К. увлекалась музыкой, сама научилась играть на гитаре. Выявились неплохие артистические способности, ее приглашали даже в профессиональные коллективы, но и в кружке художественной самодеятельности она не смогла заниматься — не хватило терпения. Сексуальную жизнь К. начала рано и, можно сказать, рассудочно. Через некоторое время стала неразборчивой в сексуальных связях, быстро меняла партнеров. Дома начались скандалы: К. часто поздно возвращалась домой, а иногда и отсутствовала по нескольку дней. Наконец родители поставили вопрос ребром: или она будет вести нормальный образ жизни, или уйдет из дома. К. выбрала второй вариант. Сколотила компанию из трех девочек; они сняли квартиру и стали вести полуавантюрный образ жизни. Сексуальные связи с кавалерами, с которыми они знакомились в ресторанах, носили относительно продолжительный характер (два-три месяца). Потом кавалеры надоедали. Но в одного из них К. влюбилась, он в нее тоже, и они поженились.

Получив неплохую материальную базу, она прекратила работать и поступила на психологический факультет университета. Когда родился сын, К. полностью поглотили материнские заботы. Но потом спокойная жизнь надоела, и она стала проводить время в студенческих компаниях, что привело к скандалам с мужем.

Не требуется длительного анализа, чтобы понять, что у К. изначально был минус в позиции «ТРУД», а когда она обратилась ко мне за помощью, уже начал появляться минус в позиции «ВЫ».

Занятия, на которых была в центре внимания, она посещала охотно, но когда стали разбирать проблемы других, появились пропуски. Мой стратегический план заключался в формировании плюса в позиции «ТРУД». Опорой должна была стать позиция «Я», так как она оказалась наиболее сохраненной. Я предложил К. написать очерк обо всех ее приключениях. Она согласилась, но задания не выполнила. Поскольку я продолжал настаивать, она вскоре перестала посещать занятия.

Через шесть месяцев К. вновь пришла ко мне. С мужем она разошлась и ушла жить на квартиру. Благодаря своей предприимчивости, зарабатывала себе на жизнь и обеспечивала ребенка. Но через некоторое время родители мужа выкрали ребенка и подали на нее в суд. Переживания, связанные с этими событиями, и привели К. на наши

занятия. К сожалению, она очень быстро перестала их посещать, и дальнейшая ее судьба неизвестна. Как бы мне хотелось рассказать вам о том, что у нее все окончилось благополучно! Но что делать, эффективность коррекции данного комплекса пока еще не очень высокая. Знаю только, что К. удалось забрать ребенка и вместе с ним уехать в другой город.

Если под вашим началом работает или учится такой человек, хлопот у вас будет полон рот. Прежде всего следует выявить у него такое увлечение, которое еще не вполне умерло. На нем и должно базироваться задание, которое, во-первых, можно выполнить за короткий срок при очень интенсивной работе, во-вторых, носит творческий характер, в-третьих, в случае успеха способствует подъему авторитета сотрудника. Инструкция должна быть примерно следующей: «Задание сложное, выполнить его надо быстро, проявив смекалку. Доверить его могу только вам». Если задание не выполнено, оставьте это без внимания, что обычно держит таких людей в сильном эмоциональном напряжении. Но если задание выполнено, тут уж не стоит скупиться на похвалы. Так, постепенно увеличивая объем заданий, можно изменить минус на плюс в позиции «ТРУД».

Если вы решили, что у вас имеется такой комплекс, и вы хотите себя исправить, советую начать так: выберите маленькое дело и обязательно доведите его до конца, как бы вам ни было скучно. Надо, чтобы выполнение такого задания не требовало много времени.

Некоторые мысли возникают и по поводу профилактики комплекса «Евгений Онегин». В семье хорошо бы установить порядок, при котором дети ничего не получают даром, а только в соответствии со своими заслугами. Родителям, которые имеют способных детей и располагают материальными средствами, надо как можно раньше прибегнуть к услугам квалифицированных педагогов.

Если бы в школе в класс подбирались ученики примерно с одинаковыми способностями, то в условиях здорового соревнования среди равных у ребят не утратилась бы врожденная способность к интенсивному труду. А как было бы славно не подпускать и близко к педагогическому процессу тех, кто не может сделать его увлекательным! Жаль, что на практике все не так. В одном институте по моему совету ввели свободное посещение лекций. Аудитории стали полупустыми. И что же предпринял ректорат? Провел соответствующую работу по обучению и расстановке педагогических кадров? Нет. Вновь вернулся к обязательному посещению лекций.

В организационном плане следовало бы сделать так, чтобы педагог зависел от учащегося. Это полезно обеим сторонам, но возможно только в условиях платного и необязательного образования. Когда я читал публичные лекции, мой гонорар был прямо связан с количеством слушателей. Так вот, когда посещаемость стала падать, а следовательно, и мои заработки, я быстро отыскал причину. И она была не в слушателях, а в моей подготовке.

Встречаются в наше время и Татьяны Ларины. Только мне придется лишиться этот образ романтического ореола. Ведь Татьяна несчастлива потому, что в структуре ее характера тоже имеются минусы. А один так точно. И лукавит она, правда, неосознанно, когда говорит Онегину:

... «Неосторожно,
Быть может, поступила я:
Меня с слезами заклиний
Молила мать; для бедной Тани
Все были жребии равны...»

Не все! Все-таки уговорить ее выйти замуж за Пыхтина или Петушкова матери не удалось, хотя те «мелким бесом» рассыпались. Не удалось потому, что в структуре ее

характера в позиции «ВЫ» был минус, а в позиции «ОНИ» — плюс. И если бы Татьяна знала трансактный анализ, она бы не воскликнула:

«А счастье было так возможно,
Так близко!...»

Это типичное невротическое восклицание. Невротика всегда кажется, что его судьба зависит от внешних обстоятельств, хотя дело в структуре характера. И нужно не искать хорошую партию, а проходить патогенетическую психотерапию, в частности, сценарное перепрограммирование с коррекцией минусов в системе социогена.

Уже известно, чем страдают Татьяны Ларины в наши дни — это фригидность, депрессивные неврозы и ряд психосоматических заболеваний, связанных с этими расстройствами. К сожалению, родители и учителя довольны Татьянами: учатся они отлично, читают романы, с мальчиками не встречаются, а ждут рыцаря на белом коне, который увезет их в прекрасное далеко. Они довольно долго не решаются выйти замуж за соседа Петушкова или однокурсника Пыхтина, влюбляются в Онегина, который приехал по назначению из центра в их провинциальное городишко. Лучше, если Онегин отказывается от нее, хуже, если женится. Ведь Татьяна, как я уже говорил, фригидна. А фригидна она потому, что не прошла всех этапов сексуального воспитания — этапов ухаживаний, объятий и поцелуев. Кроме того, Онегин скоро разочаруется в ней из-за минуса в своей позиции «ВЫ», а объяснит это (рационализация) сексуальной холодностью или наивностью супруги.

Честно говоря, не знаю, что и предпринять в период, когда довольны и родители, и учителя, и сама Татьяна. Вот читаю лекции, беседую, пишу книги. Ведь все-таки перспективней заниматься профилактикой! Может быть, и сейчас кто-нибудь из вышеперечисленных не отбросит с негодованием мою книгу, а воспримет написанное как руководство к действию.

Поразителен гений А.С.Пушкина. Он возмущался тем, что Татьяна отказала Онегину, и называл ее в беседах с друзьями «мерзкой девчонкой». Но в то же время отразил истинное положение вещей. Ведь Татьяна несчастна в силу структуры своей личности. И если бы он свел своих героев, то ему пришлось бы продолжить роман, чтобы описать все несчастья их совместного проживания.

Закономерна и судьба Ленского. У него в позиции «ВЫ» тоже минус. Ведь он считает Ольгу ветреным ребенком и хочет стать ее покровителем. Не любовь это. И здесь гений Пушкина оказался на высоте. Ну, поженил бы он их. Опять нужно было бы роман продолжить.

Ибо в силу своего характера, а не внешних обстоятельств Ленский — покойник. Он ревнив, а Ольга беспечна. Все равно его судьба — стреляться с одним из ее поклонников. Кто-нибудь да убил бы его.

Кстати, о любви. Тема, которая занимает и поэтов и психотерапевтов. Только поэты обычно описывают невротические связи, где есть все, что угодно, но нет любви. Вообще-то любовь — явление редкое, в нашей реальной жизни практически не встречается, а если и встречается, то оно малозаметное, и писать о нем просто нечего.

Пушкин описал две формы любви. Одна из них — это любовь Татьяны к Онегину, вторая — Онегина к Татьяне. Давайте сравним и зададим себе вопрос: «А любовь ли это?»

Вот из письма Онегина к Татьяне:

Нет, поминутно видеть вас,
Повсюду следовать за вами,
Улыбку уст, движенье глаз
Ловить влюбленными глазами,
Внимать вам долго, понимать
Душой все ваше совершенство,
Пред вами в муках замирать,

Бледнеть и гаснуть... вот блаженство!
И я лишен того: для вас
Тащусь повсюду наудачу;
Мне дорог день, мне дорог час:
А я в напрасной скуке трачу
Судьбой отсчитанные дни.
И так уж тягостны они.
Я знаю: век уж мой измерен;
Но чтоб продлилась жизнь моя,
Я утром должен быть уверен,
Что с вами днем увижусь я...

И вы мне теперь скажете, что Онегин любил Татьяну? Да здесь классический пример психологического вампиризма! Он болен, а не влюблен. Он вообще не способен любить! Теперь обратимся к письму Татьяны.

...Вся жизнь моя была залогом
Свиданья верного с тобой:
Я знаю, ты мне послан богом,
До гроба ты хранитель мой...
Ты в сновиденьях мне являлся
Незримый, ты мне был уж мил,
Твой чудный взгляд меня томил,
В душе твой голос раздавался
Давно... нет, это был не сон!
Ты чуть вошел, я вмиг узнала,
Вся обомлела, запылала
И в мыслях молвила: вот он!
Не правда ль? я тебя слыхала:
Ты говорил со мной в тиши,
Когда я бедным помогала
Или молитвой улаживала
Тоску волнуемой души?

Кого она любила? Кого видела в своих грезах? Онегина ли?

Кто ты, мой ангел ли хранитель,
Или коварный искуситель:
Мои сомненья разреши.
Быть может, это все пустое,
Обман неопытной души!
И суждено совсем иное...

Умна Татьяна! Уже тогда сомневалась.

А теперь внимательно прочитайте следующий отрывок. Здесь описан такой защитный механизм, как идентификация, с помощью которого невротик, отождествляя себя с героями романов, удовлетворяет свою насущную потребность: почувствовать собственную значительность.

Теперь с каким она вниманьем
Читает сладостный роман,
С каким живым очарованьем
Пьет обольстительный обман!
Счастливой силою мечтанья
Одушевленные созданья,
Любовник Юлии Вольмар,
Малек-Адель и де Линар,
И Вертер, мученик мятежный,
И бесподобный Грандисон,
Который нам наводит сон, —

*Все для мечтательницы нежной
В единый образ облеклись,
В одном Онегине слились*
(здесь и далее выделено мною. — М.Л.).

Воображаясь героиней
Своих возлюбленных творцов,
Кларисой, Юлией, Дельфиной,
Татьяна в тишине лесов
Одна с опасной книгой бродит,
Она в ней ищет и находит
Свой тайный жар, свои мечты,
Плоды сердечной полноты,
Вздыхает и, себе присвоя
Чужой восторг, чужую грусть,
В забвенье шепчет наизусть
Письмо для милого героя...
Но наш герой, кто б ни был он,
Уж верно был не Грандисон.

Потом Татьяна сообразила, что к чему. Но это после того, как убив Ленского, Онегин уехал из деревни. Татьяна стала ходить в его усадьбу и читать те книги, которые читал он.

И начинает понемногу
Моя Татьяна понимать
Теперь яснее — слава богу —
Того, по ком она вздыхать
Осуждена судьбою властной:
Чудак печальный и опасный,
Созданье ада иль небес,
Сей ангел, сей надменный бес,
Что ж он? *Ужели подражанье,*
Ничтожный призрак, иль еще
Москвич в Гарольдовом плаще,
Чужих причуд истолкованье,
Слов модных полный лексикон?
Уж не пародия ли он?
(выделено мною. — М.Л.)

Вот он, момент инсайта, момент самоизлечения. Вот то мгновение, когда с глаз спала пелена, и влюбленность прошла. Но не все могут сами сообразить! Нам, психотерапевтам, следует помогать в этом своим подопечным, что мы и делаем, способствуя их личностному росту.

А теперь смотрите, как описывает инсайт Пушкин:

Ужель загадку разрешила?
Ужели слово найдено?
Часы бегут; она забыла,
Что дома ждут ее давно...

Это та самая нирвана, в которой пребывает и пациент, наконец осознавший ситуацию. Это всегда облегчает состояние. К сожалению, как указывает К. Хорни, одного инсайта бывает недостаточно. Необходима серия, что почти невозможно без длительного профессионального лечения.

Но вернемся к Татьяне. Милые женщины, можете ли вы любить «подражанье», «ничтожный призрак», «чужих причуд истолкованье», «пародию»? И она не любила. И отказала Онегину именно поэтому, а не потому, что не решалась бросить вызов существующему строю, как пытались в свое время уверить нас преподаватели лите-

ратуры. Это Татьяна-то, которая «любит не шутя»! Написала же она первой письмо Онегину! Просто она его уже не любила. Она ведь поняла, что он был «чувства мелкого рабом». Да и он ее не любил. Наш опыт показывает, что на истинную любовь невозможно не ответить.

Видный литературовед Н.Г. Полтавцева в беседе со мной как-то обронила такую фразу: «Я Пушкина боюсь. Он все знает». Действительно, он знает все. Но бояться его не следует. Лучше его изучать. Кое-что у него лежит на поверхности, но кое до чего надо докопаться.

ЛЕКЦИЯ 16

Психотерапия и древнегреческая мифология

Пожалуй, именно к древнегреческой мифологии чаще всего обращается современная психотерапия. Эрос и Танатос, комплекс Эдипа и комплекс Электры являются центральными понятиями классической системы психоанализа З.Фрейда. Э.Берн при создании своей системы сценарного анализа охотно использует примеры из древнегреческой мифологии. Он описывает шесть сценариев: «Никогда», или сценарий Тантала; «Всегда», или сценарий Арахны; «До», или сценарий Геракла; «После», или сценарий Дамокла; «Снова и снова», или сценарий Сизифа; «Открытый конец», или сценарий Филемона и Бавкиды. Давайте рассмотрим их. Но поскольку не все хорошо знакомы с древнегреческой мифологией, расскажу мифы подробнее, чем Э.Берн. При этом я буду опираться на «Легенды и мифы Древней Греции» А.Н.Куна.

Сценарий «Никогда» основан на мифе о Тантале. Его суть — запрет на самое желанное. Тантал был любимцем богов и возгордился этим. Стал высокомерным и начал сомневаться во всеведении богов, с которыми нередко пировал. Он убил своего сына и под видом прекрасного блюда преподнес богам его мясо во время пира. Боги тотчас постигли умысел Тантала. Никто из них не коснулся ужасного блюда. Боги положили все мясо и кости сына Тантала в котел и с помощью чар оживили мальчика. Но преступление Тантала переполнило терпение богов, и они свергли его в подземное царство, где обрекли на вечные муки; там он и несет наказание. Мучимый жаждой и голодом, стоит он в прозрачной воде, которая доходит до самого подбородка. Ему лишь стоит наклониться, чтобы утолить мучительную жажду. Но едва наклоняется Тантал, как исчезает вода, и под ногами сухая черная земля. Над головой Тантала — ветви плодородных деревьев; сочные фиги, румяные яблоки, гранаты, груши и оливы висят низко над его головой: почти касаются его волос тяжелые спелые гроздья винограда. Изнуренный голодом, Тантал протягивает руки за прекрасными плодами, но налетает порыв бурного ветра и уносит плодоносные ветки. Но не только голод и жажда терзают Тантала — вечный страх сжимает его сердце. Над его головой нависла скала, едва держится она, грозит ежеминутно свалиться и раздавить своей тяжестью Тантала.

В клинической практике не очень часто встречаются пациенты с таким типом сценария. Обычно мы наблюдаем его при психологическом консультировании. У людей, находящихся в этом сценарии, воспитанием наложен запрет на любовь или на секс. Тем, кому запрещена любовь (**первый вариант сценария**), испытывают Танталовы муки из-за ее отсутствия и, чтобы избежать их, неосознанно выбирают профессии, связанные с частыми командировками, становятся моряками дальнего плавания. Их можно встретить среди представителей преступного мира. Частая смена сексуальных партнерш по механизмам порочного круга усиливает разочарование в противоположном поле вообще. По механизмам проекции и идентификации всех женщин они считают способными на измену и предательство. Нарождающуюся любовь уносит порыв бурного ветра ревности, подозрительности, скептицизма. Вечный страх надвигающегося одиночества, заражения венерическими заболеваниями и осложнений, связанных с разоблачениями и преследованиями со стороны прежних партнеров теперешних пассий, заставляет таких людей

забыться с помощью алкоголя. Это может привести к импотенции и лишить их последнего удовольствия в жизни. Есть от чего сойти с ума. Запой и самоубийства — их удел. А ведь «счастье было так возможно, так близко».

Второй вариант сценария связан с запретом на секс, но с разрешением на любовь. Такие люди выбирают профессии, налагающие запрет на секс, но разрешающие любить. Это монахи и монахини, священники католической церкви. Их Танталовы муки хорошо описаны в художественных произведениях. Э.Берн подчеркивал, что иногда от такой жизни хочется броситься с небоскреба. Нередко запрет на секс нарушается, но ничем хорошим это не кончается. Танталовы муки продолжаются. Мужчина, находящийся в этом сценарии, не может открыто пройти со своей любимой, обнять своего сына и услышать, как он называет его «папа». И кроме того, все время беспокоят муки совести и страх разоблачения. Еще раз прочитайте «Овода» и «Поющую в терновнике». В «Оводе» епископ должен был утвердить смертный приговор своему сыну, а в «Поющей в терновнике» главный герой отказался от своей возлюбленной ради карьеры.

Сценарий «Всегда» основан на мифе об Арахне. Арахна славилась своим искусством ткать, возгордилась этим и вызвала на состязание богиню Афину Палладу, которая, кроме того, что была «министром обороны», в свободное от основной работы время вышивала, ткала и делала это неплохо, а точнее, совершенно (богиня все-таки). В общем, было у нее такое хобби.

И вот под видом седой сгорбленной старухи, опершись на посох, предстала перед Арахной богиня Афина и сказала ей:

— Не одно зло несет с собой, Арахна, старость; годы несут с собой опыт. Послушайся моего совета: стремись превзойти лишь смертных своим искусством. Не вызывай богиню на состязание. Смирненно моли ее простить тебя за надменные слова. Молящих прощает богиня.

Арахна выпустила из рук тонкую пряжу; гневно сверкнули ее очи. Уверенная в своем искусстве, смело ответила она:

— Ты неразумна, старуха. Старость лишила тебя разума. Читай такие наставления своим невесткам и дочерям, меня же оставь в покое. Я сумею и сама дать себе совет. Что сказала я, то пусть и будет. Что же не идет Афина, отчего не хочет она состязаться со мной?

— Я здесь, Арахна! — воскликнула Афина, приняв свой настоящий образ.

Началось состязание. Не буду описывать, как оно проходило, кто что выткал. Нетрудно догадаться, кто победил. Конечно же, победу присудили Афине. И хотя работа Арахны была верхом совершенства и не уступала, как говорили очевидцы, работе Афины, в ее работах не было уважения к богам, даже проскальзывало презрение. Так вот, Арахну не просто лишили победы. Афина разорвала работу Арахны, а ее ударила челноком. Мало того, она превратила ее в паука. С тех пор висит паук-Арахна в своей паутине и вечно тклет ее, как ткала при жизни.

Здесь описана судьба многих проституток и распущенных женщин. Родители, ведущие не вполне добропорядочный образ жизни, но, как греческие боги, считающие, что им все можно, преследуют своих дочерей-подростков за невинный флирт с мальчиками, тем самым разжигая у них чрезмерное любопытство. Под влиянием этих провокаций случается именно то, что предсказывали родители. Ведь они все время говорили: «Принесешь в подоле! Пойдешь по рукам!» Их дочь-Арахна плетет всю свою молодость паутину, надеясь поймать богатого мужа, а все больше попадает мелочь — мухи да комары. А если и появляется что-то крупное, то удержать это не удастся. В погоне за мухами потратила все силы. Хорошим примером может служить повесть «Интердевочка». И хоть героине вроде бы повезло, привычка вить паутину помешала воспользоваться счастливым случаем.

Сценарий «До» основан на мифе о Геракле. Его суть — отказ от радостей жизни до тех пор, пока не выполнил своего предназначения. Это очень распространенный сценарий.

Родители говорят своим детям, что прежде всего им следует добиться успеха в жизни — окончить институт, получить квартиру, построить дом, купить машину, защитить диссертацию, добиться должности и пр., т. е. пробыть в рабстве и совершить двенадцать подвигов, как Геракл, и только после этого приобрести право на личную жизнь: поехать на курорт, пойти в театр, жениться и т.п. Судьбу Геракла знают все. Он двенадцать лет был в рабстве у ничтожного человека, совершил двенадцать(!) подвигов. Но страдания его не закончились. Он хотел жениться на прекрасной Иоле, дочери царя Эврита, и выполнил все условия, но царь отказал ему. В гневе он совершил убийство, снова на три года был продан в рабство и попал к капризной царице Омфале, которая находила наслаждение в издевательствах над великим героем. И дальше его путь не был усыпан розами, а умер он в страшных мучениях из-за дуры-жены, которая верила в порчу, привороты, колдовство и прочую ахиною. Она подарила Гераклу плащ, смоченный ядом лернейской гидры, так как его враги сказали ей, что если он наденет этот плащ, то уходящая любовь мужа обязательно вернется. Геракл надел этот плащ и умер в страшных мучениях, не добившись при жизни ни чинов, ни богатства, ни славы. Потом его вознесли на небо, и он стал богом.

Показана *жизнь* один к одному. Это жизнь Гадкого утенка или Вечного Принца, описанных мною ранее в книге «Если хочешь быть счастливым» (1995). Гераклы наших дней довольно часто встречаются среди людей, отмеченных божьей искрой таланта (вспомните — Геракл был сыном Зевса). Их жизнь — это те же самые двенадцать подвигов. Оставили бы их в покое, они спокойно бы учились и выросли гармоническими личностями. Но нет! В школе их хотят видеть круглыми отличниками. И уже тогда их принуждают совершать подвиги. Один из Гераклов, мой пациент, рассказывал, как одна учительница, когда он учился во втором классе, хотела продемонстрировать на выставке работ своих учеников его тетрадь. Но там было две четверки. Учительницу это не устраивало. Она его заставила переписать всю тетрадь так, чтобы там не было ни о/той ошибки. Чтобы этого добиться, ему пришлось переписывать шесть(!) раз двенадцатистовую тетрадь. Согласитесь, сделать такое для ученика второго класса — это подвиг Геракла. Правда, потом в течение многих лет он испытывал отвращение к письменной работе, что впоследствии изрядно затормозило его карьеру. У нас много Гераклов-круглых отличников с великолепным интеллектом. Они проводят всю жизнь в рабстве у ничтожеств-начальников, которые на их материале защищают диссертации, подписывают своими именами их книги, присваивают себе их славу. Гераклы-гении, проводя всю жизнь в лишениях, нужде, нравственных, а иногда и физических муках, после смерти получают известность, становятся, как и Геракл, богами, на которых молятся последующие поколения. Не верите? Прочитайте наугад десять биографий известных людей, благодетелей человечества, мудрецов и пророков. А о скольких Гераклах мы никогда не услышим? На тренингах при психотерапевтическом лечении я помогаю Гераклам насладиться результатом своей деятельности при жизни и творить свободно, а не по гнетом Эврисфеев, Омфал и пр.

Не складывается и личная жизнь у Гераклов. Окончив институт, иногда защитив диссертацию и получив хорошую должность, они становятся легкой добычей Сладкозвучных Сирен, у которых нет даже человеческого тела, а если есть, то не для них. Если Гераклом удастся выбраться из их плена, то у них развивается ненависть к женскому полу, или же они становятся импотентами. В результате Гераклы остаются одинокими на всю жизнь и продолжают совершать свои подвиги на производстве. К концу жизни они становятся раздражительными и депрессивными.

Кстати, они могут совершить и тринадцатый подвиг — за одну ночь сделать пятьдесят девственников женщинами. Я знавал одного Геракла, который после лечения нашел привлекательную партнершу с высоким сексуальным тонусом, с которой занимался сексом все остававшееся от довольно интенсивной работы время. Если бы он сам рассказал мне об этом, я бы ему не поверил. Но ко мне пришла на прием его партнерша, в

прошлом тоже моя пациентка, с жалобами на слабость и утомляемость. Не подумайте, что она хотела менять его. Просто она хотела стать способной выдерживать такие нагрузки.

Герakлы встречаются и среди женщин. Часто они ведут жизнь Золушек, совершая свои подвиги, страдают неврастениями и психосоматическими заболеваниями. Иногда они добиваются больших успехов, продвигаются вверх и не знают, как избавиться от своего благоверного, ипохондрика и алкоголика. С таким вопросом они приходят ко мне на консультацию.

Сценарий «После» основан на мифе о Дамокле. Ему было позволено блаженствовать на престоле. Во время пира он увидел обнаженный меч, висевший на конском волосе над его головой, и понял призрачность своего благополучия. Девиз этого сценария: «Пока радуйся жизни, но знай, что потом, начнутся неприятности».

Дамоклы очень часто встречаются в нашей жизни. Делают таковыми их родители. Они в каждом конкретном случае указывают, после какого события начнутся неприятности: после женитьбы (замужества), начала трудовой деятельности, призыва в армию, когда пойдут дети и т.д.

Один молодой человек был напуган предстоящим призывом в армию и по совету «друзей» стал наркоманом. В армию он действительно не попал. Но то положение, в котором он оказался, было похуже военной службы. Теперь вот лечится.

Нередко при таком сценарии откладывается устройство семейной жизни. А если семья все-таки возникла, дети появляются поздно. Этим же сценарием обусловлен страх перед предстоящей работой, что проявляется в стремлении продолжить учебу, хотя обстоятельства для этого неблагоприятны.

Наиболее частая болезнь Дамоклов — невроз навязчивых состояний. Они боятся риска и испытывают большие затруднения при принятии решений. Даже если судьба вознесет их на руководящую должность, удержаться на ней они долго не смогут. Подведет здоровье — разовьется психосоматическое заболевание.

Сценарий «Снова и снова» основан на мифе о царе Сизифе. Никто во всей Греции по хитрости и изворотливости ума не мог сравниться с Сизифом. Но это не сочеталось с упорным трудом. Тем не менее за счет хитрости ему удалось скопить большие богатства. Он даже смог обмануть бога смерти Танатоса и царя подземного царства Аида. Тяжкое наказание несет Сизиф за свои обманы, которые он совершил на земле. Он осужден вкатывать на высокую крутую гору громадный камень. Напрягая все силы, трудится Сизиф. Пот струится градом с него от тяжелой работы. Все ближе вершина; еще усилие, и окончен будет труд Сизифа; но вырывается из его рук камень и с шумом катится вниз, поднимая облака пыли. Снова Сизиф принимается за работу и никогда не может достичь цели — вершины горы.

Очень часто этот сценарий встречается в нашей жизни, но современный Сизиф катит камень не на свою гору, а на ту, на которую его заставляют катить родители, друзья или мода.

Ситуация, которая довольно часто встречается в нашей действительности: сын хочет стать музыкантом — отец-адвокат настаивает на юридическом образовании, девочка имеет математические способности — ее уговаривают поступить в медицинский институт. Самое печальное, что при таком подходе появляется минус в позиции «ТРУД». Учеба в нелюбимом вузе становится Сизифовым трудом. Поскольку детям чуть ли не с пеленок не позволяют делать то, что им хочется, они могут рассказать, что такое Сизифов труд. Но трагедия заключается в том, что они даже не знают, кем бы им хотелось быть. Кстати, найти ответ на этот вопрос довольно сложно, и выбор у ребенка не так уж широк. И даже если родители, прошедшие психологическую подготовку, перестают давить на ребенка, сформированный сценарий продолжает оказывать отрицательное влияние. Приведу пример.

Один мой пациент, врач по профессии, проникшись идеей свободного развития детей, когда сыну исполнилось десять лет, снял с него психологическое давление и позволил заниматься тем, чем тот хотел. Сын брал уроки музыки, хотел стать футболистом, теннисистом, занимался дзюдо. Везде он пробовал, везде у него все получалось. Но вскоре он все бросал: теннис — потому что секция в школе распалась, борьбу дзюдо — после того как получил перелом руки и т.д. Нужно было еще одно усилие, чтобы закатить камень на гору, но внешние обстоятельства не позволяли сделать это.

В восьмом классе он решил пойти по стопам отца (у отца в результате психологической работы наметился определенный материальный успех). За один год поправил катастрофически упавшую успеваемость, и восьмой класс закончил без троек. Через некоторое время у отца возникли финансовые трудности. Тут началось повальное увлечение восточными единоборствами и появилась новая «профессия» — рэкети́р-охранник. Он подался в секцию ушу. Упорно занимался в течение года. Успеваемость круто пошла вниз, но физически он довольно хорошо себя развил. Тренеры считали, что у него большое будущее, и ужесточили к нему требования, как и положено, если ученик подает надежды.

Тут на отца вновь свалился некоторый материальный успех. Сын бросает ушу и начинает интенсивно заниматься с репетиторами, чтобы поступить в медицинский институт, и вскоре становится первым учеником. Успешно поступает в медицинский институт и два года неплохо учится. Начались инфляционные процессы. Семья стала с трудом сводить концы с концами. Наш герой практически прекращает заниматься и пытается заниматься крупным бизнесом. Отец был в ужасе, но не запрещал. Телефон перегревался. Сын «торговал» КАМАЗами, кондитерскими фабриками и пр. Ничего у него не получалось. Он обвинял отца в том, что тот ему отказывает в регистрации частного предприятия, а поскольку он выступает лишь в роли исполнителя, все сделки у него срываются. Отец зарегистрировал предприятие, и тут сын чуть не стал жертвой крупной аферы. Потребовались все связи отца и материальные затраты, чтобы вывести его из игры. Это отвратило сына от бизнеса и повернуло лицом к медицине, где он выбрал, с его точки зрения, весьма прибыльную профессию — урологию. С азартом стал посещать кружок, ходил на ночные дежурства. Но когда достиг определенного уровня, то понял, что урология ему скоро надоест. В подавленном состоянии пришел он ко мне на консультацию. Институт он окончил весьма успешно, устроился в интернатуру. Чем дело кончится, не знаю.

В практике преподавателя психиатрии мне довольно часто приходилось видеть Сизифов, особенно на циклах наркологии. Каких только специалистов там не было! Терапевты, хирурги, гинекологи, урологи, врачи санитарного профиля и даже стоматологи. И если они не достигли успеха в своей работе, то можно предположить, что и в наркологии, если они не пройдут психологической подготовки и не выскочат из сценария Сизифа, у них ничего не получится. Ведь пришли они сюда по совету друзей и потому, что у наркологов двухмесячный отпуск и 25-процентная надбавка.

Если быть откровенным, то и я был в сценарии Сизифа, а потом испытал его тягу. В школе мне лучше всего давалась математика. Был такой эпизод. После окончания начальной школы я приобрел учебники арифметики за 5—7-й классы и прочитал их как художественную литературу недели за две. И на уроках арифметики мне нечего было делать. Раздражали нудные, с моей точки зрения, объяснения учительницы. Без каких-либо усилий я осваивал алгебру и геометрию. Не было задачи, которую я не смог бы решить. Поступать я решил в университет на математический факультет. Еще мне очень нравилась логика. Но изучали мы ее всего год. В классе, по-моему, она никому не нравилась. С отцом (врачом по специальности) у меня были очень хорошие отношения.

Он меня не неволил, но неоднократно говорил, что учителя мало зарабатывают. А после окончания университета моя судьба — быть школьным учителем. У врачей же есть возможность работать на полторы ставки, и при моих способностях (учился я отлично по всем предметам и окончил школу с серебряной медалью) я быстро стану профессором и буду много зарабатывать.

В общем, пошел я в мединститут. Не скрою, первые два месяца учиться мне было крайне трудно. Было много зубрежки. Помогало то, что я «улавливал логику» в многочисленных бороздках, отверстиях и буграх костей. На третьем курсе я заболел, разочаровался в медицине и, если бы не ввели тогда философию, наверное, бросил бы институт.

На четвертом курсе по совету отца я пошел в хирургический кружок, но не в клинику, а на оперативную хирургию, где оперировал на собаках. Там я стал во главе целой группы студентов, и мы проводили пластические операции на кишечнике, формируя из его отдельных участков желудок. Некоторые собаки после такой травматической операции жили несколько месяцев. Чисто технически на человеке оперировать было значительно легче, только давило чувство ответственности. Кстати, пройдя такую школу, семь человек стали крупными хирургами, три из них — докторами наук, профессорами, но только не я, хотя именно у меня был хороший задел для кандидатской диссертации и теоретически я ее полностью осмыслил. Я делал доклады на конференциях и публиковался в журналах. После института я был призван в армию и по вечерам ходил на дежурства в госпиталь. Кроме того, записался в университет марксизма-ленинизма, где через месяц из ученика стал преподавателем. Но лечебной работы я добиться не мог и тосковал по ней, хотя неплохо продвигался по административной линии и к 27 годам стал начмедом госпиталя с перспективой стать его начальником.

Прервала эту карьеру болезнь. Я был уволен из армии и устроился в психиатрическую клинику клиническим лаборантом. Но работать в этой должности мне не пришлось. Начался отпускной период, и меня попросили на это время вести истории болезни под руководством опытного врача. Это и определило мою судьбу. На третий день я понял, что попал на свое место. Вскоре меня перевели в ординаторы. Я с остервенением взялся за учебу и уже через полгода мог проводить дифференциальную диагностику на уровне синдромов и симптомов, что было недоступно многим более опытным врачам.

Желание стать профессором оставалось, и через два года меня допустили к научной работе. Тема меня не очень интересовала, но она была «диссертательна», и я начал усиленно работать, преодолевая отвращение к тому, что делал. Через два с половиной года диссертация была практически готова. Но в это время ВАК, хотя это и были годы застоя, запретил принимать к защите подобные работы, и это было совершенно справедливое решение. Мне бы бросить все это, но я попытался внести в работу какие-то изменения. И все равно ничего не получалось. Начались конфликты с научным руководителем. Т. е. он меня ругал, а я молча переживал.

Восемь лет я не жил, а «тянул ляжку». Потом, к счастью, заболел (нарушение мозгового кровообращения в системе вертебробазилярной артерии на почве гипертонической болезни). Ходить не мог, а мыслительная способность сохранялась. Случайно познакомился с современными взглядами на неврозы. Увлёкся психотерапией и решил бросить научную работу. Стал делать то, что мне хочется. Лет через пять накопился отличный материал, который вполне годился для диссертации. И я стал его обобщать.

И тут я заметил тягу сценария Сизифа. Чем ближе я подходил к концу работы, тем тяжелее мне становилось, и появилось неутолимое желание все к черту бросить. На службе относились ко мне к этому времени очень хорошо (все-таки я стал специалистом по психологии общения), иногда позволяли не выходить на работу. Но дело не двигалось. Чтобы я не мог отлынивать, мне дали творческий отпуск. Но и в отпуске не работалось. По три дня, совершенно отупевший, сидел я перед чистым листом бумаги

и не мог написать ни одной строчки. Сами понимаете, начала развиваться депрессия. Я решил бросить работу над диссертацией и стал изучать психоаналитическую литературу. Не знаю, чем бы все это кончилось, не попадись мне описание сценария Сизифа у Берна и работ Хорни, где я вычитал сакраментальную фразу невротиков, оправдывавших свои неудачи: «Стоит мне только захотеть...». Тогда я решил: напишу, как получится, а потом умные люди поправят. Так я избавился от одной из отличительных черт невротика — перфекционизма (стремления к совершенству). Я решил во что бы то ни стало докатить свой камень до вершины и стал записывать все что приходило в голову.

Сценарий удерживал меня, но постепенно его тяга становилась все слабее, и я почти уложился в срок. Была большая радость. И хотя потом пришлось пройти через огонь защиты (один ученый совет не принял диссертацию к защите, второй провалил ее на предзащите, и лишь на третьем удалось с успехом и даже с блеском защититься), эти муки, связанные с внешними обстоятельствами, кажутся мне мизерными по сравнению с тягой сценария. Сейчас, думается, я из него выскочил, ибо все, что задумываю, довожу до конца, хотя и приходится преодолевать довольно значительные препятствия. Мне удастся публиковать по две книги в год, вести интенсивную лечебную и педагогическую работу, не испытывая особого утомления.

Люди, находящиеся в сценарии **«Открытый конец»**, редко попадают на прием к психотерапевту. Беру его описание из работы Э.Берна.

Модель для этого сценария — история Филемона и Бавкиды. По греческой легенде — это неразлучная, любящая чета, незлобивые и радушные люди. В награду за добрые дела боги превратили их в лавровые деревья. Так, некоторые старики, тихо выполнив свои небольшие задачи, проводят остаток своей жизни в «растительном» существовании, наподобие тихо шумящей на легком ветру листвы деревьев, сидя на лавочке возле дома и обмениваясь с окружающими случайно услышанными где-нибудь новостями. Такова судьба многих матерей, дети которых выросли и разъехались, или пенсионеров, проведших жизнь в труде, ни разу не нарушив правил внутреннего распорядка и родительских предписаний. Вроде бы в таком сценарии нет ничего плохого. Но ведь люди не развили своего таланта, не получили наслаждения от самих себя и тем самым обделили окружающих.

ЛЕКЦИЯ 17

Психотерапия и Ветхий завет

К Библии я прибегаю чаще всего при работе как с верующими, так и с неверующими. Образные и поэтические сравнения, которые я нахожу в ней, позволяют хорошо иллюстрировать психотерапевтические идеи. Их число неимоверно велико как в Ветхом, так и в Новом завете.

Так как в процессе личностно ориентированной психотерапии приходится разрушать ложные моральные ценности пациента, т. е. фактически лечить его больную совесть, следует показать, что наши ценности не только не противоречат библейским заповедям, но, наоборот, позволяют их исполнять. И здесь знание Библии и психотерапевтическая трактовка ее основных положений позволяют добиться значительных результатов.

Из Ветхого завета наиболее часто я использую Пятикнижие Моисеево, притчи Соломоновы, Екклесиаст, Премудрость Соломона и Премудрость Иисуса, сына Сирахова. Приходится только удивляться мудрости людей, живших несколько тысяч лет назад и предвосхитивших некоторые выдающиеся открытия современной науки. Хочу подчеркнуть, что я атеист и считаю, что только наука может по-настоящему объединить

всех людей, ибо наука изучает Законы природы и общества, которым подчиняются все люди без исключения. Ведь если погрузят незащищенную руку в кипящую воду и православный, и католик, и баптист, и иудей, и магометанин, у всех у них будет ожог! К сожалению, религиозная практика нередко разъединяет людей и народы. На одной из конференций всерьез обсуждались проблемы православной психотерапии. Мы, кажется, это уже проходили. У нас были и мичуринская биология, и марксистско-ленинская философия. Но в свое время именно религия предопределяла прогресс и объединение человечества. Сейчас же, по-моему, очередь науки!

Пятикнижие Моисеево

Итак, сотворил Бог землю за шесть дней, а седьмой день отдыхал. И нам следует, поскольку мы — создания Божий, шесть дней творчески работать, а седьмой день отдыхать. Современной психологией выделены только две положительные фундаментальные эмоции: интерес и радость (Изард К., 1980). Интерес — единственная эмоция, при которой возможна продуктивная творческая деятельность. Последняя оказывает положительное влияние на здоровье, сопровождается наиболее экономичной тратой энергетических ресурсов. Только творческая работа может дать чувство радости, а эмоция радости, по современным данным, — оптимальная эмоция, при которой лучше всего идут восстановительные процессы в организме. Соотношение между интересом и радостью 6:1.

Хочу подчеркнуть, что Бог после того, как что-то сделал, оценивал свою работу, и каждый раз оставался доволен. Современные нейрохирургические исследования показали, что 35 % зон головного мозга стимулируются положительными эмоциями. Эмоцией интереса стимулируются 30 % зон, а эмоцией радости — 5 %. Библия установила ритм работы и отдыха и указывает, что труд должен быть творческим, тогда человек будет доволен результатами своего труда. Мук творчества не бывает, муки возникают, когда нет творчества. Отсюда вырисовывается задача психотерапии — помочь пациенту найти или интересную работу, или интерес в работе. А эти идеи примыкают к экзистенциальному анализу, который видит смысл жизни прежде всего в осуществлении созидательных ценностей, затем ценностей переживания, а когда приходится пострадать, то и здесь можно найти смысл.

В Библии указывается, что Бог понимал, что человек не может быть один, и плохо, что **«...для человека не нашлось помощника, подобного ему»** (Быт. 2,20). Бог увидел недостаток и исправил его: он создал женщину. В Библии правильно описывается значимость близких для человека, и для мужчины определяет главным жену, а для женщины — мужа. **«Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть»** (Быт. 2,24). Это же вытекает и из данных науки. Человеческая практика, к сожалению, воспитывает нас в духе того, что самыми близкими для индивида являются родители или дети. Если на этом тезисе человек строит свое поведение, то он вступает в противоречие с Законами, по которым он устроен, да и с Законами Библии, что является сильным источником стресса. Вспомни такие расхожие высказывания: «Жен будет много, а мать одна», «Прежде всего думай о родителях», «Если ты за него выйдешь замуж и уедешь, я этого не переживу». Когда длительно сохраняется невротическая связь с родителями, у пациентов плохо налаживается семейная жизнь, начинаются болезни.

Фактически все воспитание строится у нас так, что человека заражают «первородным грехом». А это является постоянным источником стресса, ибо обучают его считать основными те ценности, которые противоречат его природе. Фактически все это приводит к авторитарной этике (Э. Фромм), что противоречит гуманистической этике, направленной на развитие человека, его способностей и талантов. Работа Э. Фромма

«Человек для себя» (1994) показывает вред такого воспитания. Я тоже попытался раскрыть это положение в книге «Я: Алгоритм удачи». Психотерапевт старается избавить пациента от «первородного греха», чтобы он не судил, что такое хорошо, а что такое плохо. Приведу фрагмент занятия по снятию «первородного греха».

«Первый и основной источник стресса — „первородный грех“. Помните, Бог запретил Адаму и Еве есть с древа познания добра и зла и пригрозил им смертью, если они нарушат этот завет? «И сказал змей жене: нет, не умрете; но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как бога, знающие добро и зло» (Быт. 3,4-5).

Человек, знающий, что такое хорошо, а что такое плохо, заражен «первородным грехом». Но только не из рая его изгнали, а в его душе поселился ад. Теперь он должен оценить любого человека, любое его действие, любое явление да и самого себя и все свои действия с точки зрения хорошо это или плохо. Как тут с ума не сойти! Дети, которые еще не знают, что такое хорошо, а что такое плохо, живут счастливо и ничего глупого не делают. Правда, своими действиями они мешают нам жить. И мы, зараженные «первородным грехом» от своих родителей, заражаем им своих детей. Вспомни стихотворение В. В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо?». А дальше получается по М. Ю. Лермонтову:

Богаты мы, едва из с колыбели,
Ошибками отцов и поздним их умом,
И жизнь уж нас томит, как ровный путь без цели,
Как пир на празднике чужом.

И ненавидим мы, и любим мы случайно,
Ничем не жертвуя ни злобе, ни любви,
И царствует в душе какой-то холод тайный.
Когда огонь кипит в крови.

А у Данте в девятом круге Ада грешники вмерзли в лед:

Мы были там, — мне страшно этих строк, —
Где тени ледяного слоя
Сквозят глубоко, как в стекле сучок.

Одни лежат; другие вмерзли стоя.
Кто вверх, кто книзу головой застыв;
А кто дугой, лицо ступнями кроя.

Так и живут люди с «первородным грехом» — льдом от Дьявола и огнем от Бога. Огонь от Бога тянет вверх, к личностному росту, а лед от Дьявола — в мороз застоя. В результате довольно часто внутриличностный рост равен нулю.

Это хорошо иллюстрирует тест самооценки Дембо (рис. 4.1).

Самый умный		Самый здоровый		Самый хороший		Самый счастливый	
Самый глупый		Самый больной		Самый плохой		Самый несчастливый	

Рис. 4.1

Ты видишь перед собой четыре шкалы. Размести себя на каждой. Если ты

расположил себя на них посередине, то, следовательно, ты заражен «первородным грехом», т. е. ты сравниваешь себя с другими. Этот тест проводится со школьниками, студентами, молодыми специалистами и опытными специалистами, выходящими на пенсию, санитарями, врачами, доцентами, профессорами. И все ставят себя посередине!

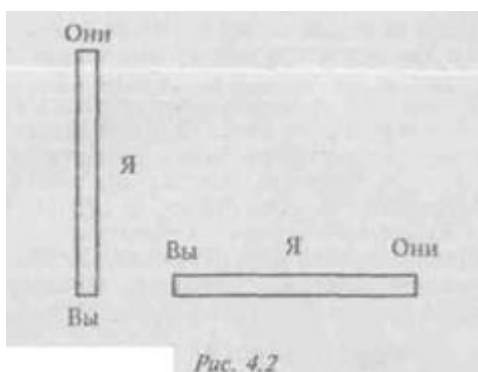
Посмотри, что получается. Жизнь человека проходит как бы на гладком столбе. Он все время пытается подняться вверх, обстоятельства его сталкивают вниз. А итог — все время посередине. Какая-то часть людей выше меня, и я преклоняюсь перед ними, потому что знаю (если, конечно, у меня именно такая система ценностей), что быть кандидатом или доктором наук хорошо, а «неостепененным» врачом — плохо. Но ведь когда я был студентом, то считал, что врачом быть лучше, ну а те, кто не студенты, те вообще не люди. И когда я стану кандидатом наук или доктором, покоя все равно знать не буду. Мне захочется стать академиком, а там я счастье свое буду связывать с Нобелевской премией. И буду чувствовать себя глубоко несчастным от того, что до сих пор ее не получил.

Каково же было мое изумление, когда я узнал, что вся система ценностей, в которой я воспитывался, не имеет никакого значения в армии, куда я попал после окончания института. Там солдаты и даже офицеры не очень отличали санинструктора и фельдшера от врача. Всех называли докторами и смотрели на всех нас снизу вверх (думаю, потому, что тогда не было военных действий). Тоже были заражены «первородным грехом».

Человека, зараженного «первородным грехом», мучает зависть к тем, кто наверху, презрение — к тем, кто внизу, и чувство вины перед собой. Он весь охвачен страхами, которых часто не осознает. Ведь мы часто страдаем не от того, что у нас нет чего-то, а от того, что это есть у другого, «Жигули» неплохая машина, а ее владелец переживает от того, что у него нет «Вольво» и одновременно презирает владельца «Запорожца». И вот такой человек начинает гоняться не за тем, что ему нужно, а за тем, что позволит ему подняться чуточку выше, к тем, кто, с его точки зрения, находится на вершине столба. Ведь все, что нам необходимо, у нас под рукой, потеем мы от погони за избытком.

Что же делать? Избавляться от «первородного греха»! Как? Повали этот столб и определи на нем свое место (рис. 4.2).

Никто из нас не выше и не ниже. Мы просто на разных местах и нам следует знать свое место в коллективе. Если я работаю врачом в больнице, то там я — номер один. Все остальные сотрудники должны работать на меня. Но если я работаю врачом в спортивной команде, то там я номер четыре или даже пять, а номер один — футболист, ибо, в конечном итоге, от его игры на поле зависит судьба всего коллектива, в том числе и моя. Но можно еще и переходить с места на место. Для этого нужно не только повалить столб, но и сойти с него.



Человек, избавившийся от «первородного греха», имеет только одну заботу — личностный рост. И в жизни у него много радостей. Прочитал книгу, овладел каким-то навыком, познакомился с интересным человеком, написал статью — все в радость, и тебя не будет волновать, что другой в это время приобрел дачу, машину, познакомился с

английской королевой.

Избавившись от «первородного греха», ты становишься самым собой. У каждого свое счастье!

В работе с больными я стараюсь избавить их от «первородного греха». Хочется, чтобы они видели мир своими глазами, а не чужими.

Послушай, что рассказал мне один больной неврозом навязчивых состояний, который избавился от «первородного греха» и пошел дорогой личностного роста.

«В школе и институте я учился отлично, и мне прочили научную карьеру крупного математика — профессора и даже академика. Но жизнь дала трещину. Мне уже было 40, а я все еще был рядовым педагогом. Когда с вашей помощью я понял, что меня ориентировали не столько на математику, сколько на академика, мне стало ясно, что я много нервной энергии потратил на то, чтобы карабкаться по столбу, о котором вы рассказывали на занятиях. Взял не ту тему, которая меня интересовала, а по настоянию научного руководителя ту, по которой легче защитить диссертацию. Когда я повалил столб, а потом сошел с него и стал заниматься тем, что мне интересно, и меньше думать о чинах, мне сразу же стало легче. Я перестал беспокоить других, да и меня оставили в покое. На диссертацию не хватало энергии, я решил написать книгу, где обобщил все свои данные. Началась перестройка, и я рискнул опубликовать монографию за свой счет. По ней я защитился. Мне сразу присвоили докторскую степень. Сейчас приглашают на конференции даже за рубеж. Приятели советуют мне идти к начальству и просить повышения. Но я сам думаю, зачем? Откуда я знаю, что хорош для повышения? Наверное, не очень, раз не повышают. Если начальству удобно держать меня на этой должности, то мне тем более удобно на ней находиться. Чем ходить по кабинетам, лучше я еще что-нибудь сделаю!

Десять заповедей я широко использую в психотерапевтической работе. Поэтому приведу их здесь со своими комментариями.

«Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим» (Исх. 20, 3).

Блестящая заповедь. С точки зрения человека науки это значит: опирайся только на факты и выводы, которые вытекают из этих фактов, конечно, если мышление работает правильно.

«Не делай себе кумира...» (Исх. 20, 4).

Очень прогрессивная и современная заповедь, которая учит не преклоняться перед авторитетами, а полагаться на себя, опираясь на знания законов природы. Клинический анализ показывает, что большинство несчастий у больных неврозами проистекает потому, что они преклоняются перед авторитетами и не полагаются на Законы, по которым мы устроены: пьют, нарушают режим дня, не занимаются физической и психологической подготовкой, живут по принципам, которые разрушают их внутреннюю структуру, идентифицируют себя с авторитетами и ориентируются на ложные ценности. В современной психотерапии этот грех определяется различными терминами. Родитель — в транзактном анализе, интроект — в гештальттерапии, малоадаптивная мысль — в системе когнитивной терапии, патологическая привычка — в бихевиоризме.

«Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно; ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно» (Исх. 20, 7).

По-видимому, Бог рекомендовал заниматься делом, а не тратить время на пустые разговоры. Здесь уже прослеживаются идеи о взятии ответственности за свою жизнь на себя, идеи психологической зрелости.

«Помни день субботний, чтобы святить его» (Исх. 20, 8).

Тоже неплохая заповедь. Отдыхать необходимо.

«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Исх. 20, 12)

По поводу этой заповеди замечу, что Бог требует почитания, а не послушания. Ведь если дети во всем будут слушаться родителей, прогресс остановится. Родителям следует

избавиться от «первородного греха». Тогда они перестанут думать, что они, конечно же, умнее своих потомков. Это я больше себе говорю. Ведь я не только отец, но и дед. И отношения с детьми и внуками у меня хорошие, потому что я не заставляю их слушаться меня. Они меня почитают, хотя я и не вбивал им в головы эту заповедь.

«Не убивай» (Исх. 20, 13).

«Не прелюбодействуй» (Исх. 20, 14).

«Не кради» (Исх. 20, 15).

«Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» (Исх. 20, 16).

«Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего» (Исх. 20,17).

Все эти заповеди хороши, но только две составлены так, что их легко выполнить: «Помни день субботний...» и «Почитай отца твоего и мать твою...». Все остальные начинаются с запретов. Бог, если Он есть, не мог дать заповеди в такой форме! Суть человека такова, что именно запретное будет наиболее желанным, и именно это он будет хотеть делать.

Может быть, если бы Бог не запретил есть с дерева познания добра и зла, Адам и Ева и не подошли бы ни разу к нему. Всеведущий Бог не мог не знать, что заповеди, составленные в форме запретов, обязательно будут нарушаться. Поэтому он не только запретил, но и указал, что делать, но Моисей то ли не полагался на разум своих соплеменников, то ли в спешке передал в основном только запретительную часть заповедей. В процессе психотерапевтической работы я стараюсь придать им утвердительную форму.

«Не делай себе кумира» превращается в «Живи своим умом», естественно, соблюдая **Законы природы**; «Не убивай» — в «Налаживай отношения с партнером» (вот тут-то как раз психология общения и нужна); «Не прелюбодействуй» — в «Наладь сексуальные отношения со своим (своей) супругом (супругой)» (в голову не придет прелюбодействовать); «Не кради» — в «Учись зарабатывать» (некогда и незачем будет красть) и автоматически выполняются заповеди «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» и «Не желай дома ближнего твоего...».

Многие заповеди, касающиеся диетологии, гигиены половой жизни, весьма разумны и укрепляют семью. В частности, длительное воздержание после месячных — лучшая профилактика пресыщения собственной женой.

«Если у кого будет сын буйный и непокорный, не повинующийся голосу отца своего и голосу матери своей, и они наказывали его, но он не слушает их: То отец его и мать его пусть ...<...> скажут старейшинам города своего; „сей сын наш буен и непокорен, не слушает слов наших, мот и пьяница“; тогда все жители города его пусть побьют его камнями до смерти; и так истреби зло из среды себя...» (Втор. 21, 18—21).

Не хочу судить о справедливости этого правила, но его соблюдение, конечно же, способствует сохранению человеческого генофонда, ибо известно, что сохранность его зависит от мужчины, а алкоголизация последнего его разрушает.

«Отцы не должны быть наказываемы смертию за детей... каждый должен быть наказываем смертию за свое преступление» (Втор. 24,16).

Прекрасное правило, которое часто не соблюдается. А во время войн выбиваются семьи и народы,

«Если кто взял жену недавно, то пусть не идет на войну, и ничего не должно возлагать на него; пусть он остается свободен в доме своем в продолжение одного года и увеселяет жену свою, которую взял» (Втор. 24,5).

Какая забота о генофонде!

В Библии десять заповедей неоднократно повторяются («Повторенье — мать ученья»). Вот и в моем пособии есть повторы.

Хочу также привести слова Моисея: **«Смотрите, поступайте так, как повелел вам**

Господь, Бог наш; не уклоняйтесь ни направо, ни налево. Ходите по тому пути, по которому повелел вам Господь, Бог ваш, дабы вы были живы, и хорошо было вам, и прожили много времени на той земле, которую получите во владение» (Втор. 5, 32—33).

И действительно, легче жить в соответствии со своей природой. Об этом говорил римский император Марк Аврелий. И если юридические законы и требования морали соответствуют законам природы, то они без возражения выполняются. Вот и я стараюсь, чтобы мои подопечные научились жить в соответствии с Законами, по которым они устроены, без отклонений «ни направо, ни налево».

Притчи Соломоновы

Цель их — «...познать мудрость и наставление, понять изречения разума; усвоить правила благоразумия, правосудия, суда и правоты; простым дать смышленность, юноше — знание и рассудительность...» (Прит. 1,2—4).

В чем же видится начало мудрости? **«Начало мудрости — страх Господень...» (Прит. 1,7).**

Очень важное положение. А чего следует бояться атеисту? Понятно чего — нарушать законы природы, в том числе и законы общения, ибо они не знают исключений. Я опускаю очевидные наставления типа «не следует иметь общих дел с ворами, разбойниками, обманщиками».

А вот призыв премудрости бороться с невежеством я хочу подчеркнуть. **«Доколе, невежды, будете любить невежество? доколе буйные будут услаждаться буйством? доколе глупцы будут ненавидеть знание?» (Прит. 1, 22). «Я [премудрость] звала, и вы не послушались; простирала руку мою, и не было внимающего; и вы отвергли все мои советы, и обличений моих не приняли; за то и я посмеюсь вашей гибели; порадуюсь, когда придет на вас ужас; когда придет на вас ужас, как буря, и беда, как вихрь, принесется на вас; когда постигнет вас скорбь и теснота. Тогда будут звать меня, и я не услышу; с утра будут искать меня, и не найдут меня. За то, что они возненавидели знание и не избрали для себя страха Господня...» (Прит. 1, 24—29).**

Здесь я хочу прервать речь премудрости. Многие современные методики (психоанализ, гештальттерапия, когнитивная психотерапия и др.) направлены на осознание того, что в Библии называется премудростью. В психотерапевтической практике и практике консультирования пациенты и клиенты, находясь в состоянии выраженного эмоционального напряжения, не могут и не хотят понять, что говорит им психотерапевт или психолог. Премудрость покидает их, и приходят на них «ужас, как буря, и беда, как вихрь». Но поздно шить парус, если началась буря.

А теперь снова предоставим слово премудрости: **«Не приняли совета моего, презрели все обличения мои; за то и будут они вкушать от плодов путей своих и насыщаться от помыслов их» (Прит. 1, 30—31).**

И опять появилось у меня желание прервать речь премудрости и обратить внимание на то, что большинство людей страдают не от глупости, а оттого, что не смогли найти правильный путь (ума достаточно, а разума, премудрости не хватает). Что бы ты умного ни делал, если не стоишь на правильном пути, имеешь неверные помыслы, исход один — падение в пропасть.

Но вернемся к речи премудрости:

«...слушающий меня будет жить безопасно и спокойно, не страшась зла» (Прит. 1, 33).

Фактически здесь все отражено правильно. Но форма изложения — запугивание. Вот почему нередко при чтении этих отрывков проявляется прямо противоположный эффект. Задача психотерапии — преподнести этот материал в другой форме, что и делается с

помощью современных методов.

Вторая глава притч Соломоновых — это гимн мудрости и разуму.

«Сын мой! если ты примешь слова мои и сохранишь при себе заповеди мои, так что ухо твое сделаешь внимательным к мудрости, и наклонишь сердце твое к размышлению; если будешь призывать знание и взывать к разуму; если будешь искать его, как серебра, и отыскивать его, как Сокровище: то уразумеешь страх Господень и найдешь познание о Боге» (Прит. 2, 1-5).

«Когда мудрость войдет в сердце твое, и знание будет приятно душе твоей, тогда рассудительность будет оберегать тебя, разум будет охранять тебя, дабы спасти тебя от пути злого, от человека, говорящего ложь, от тех, которые оставляют стези прямые, чтобы ходить путями тьмы...» (Прит. 2, 10—13).

И еще:

«Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум! Потому что приобретение ее лучше приобретения серебра, и прибыли от нее больше, нежели от золота. Она дороже драгоценных камней, и ничто из желаемого тобою не сравнится с нею. Долгоденствие в правой руке ее, а в левой у нее богатство и слава...» (Прит. 3, 13—16).

«Она — древо жизни для тех, которые приобретает ее, — и блаженны, которые сохраняют ее!» (Прит. 3,18).

«...Храни здравомыслие и рассудительность, — и они будут жизнью для души твоей и украшением для шеи твоей. Тогда безопасно пойдешь по пути твоему, и нога твоя не споткнется. Когда ляжешь спать, не будешь бояться; и когда уснешь, сон твой приятен будет» (Прит. 3,21—24).

Далее идут конкретные советы, что следует делать, а чего не следует.

Не следует отказывать в благодеянии нуждающемуся, когда в силах сделать это, замышлять против ближнего зло, когда он без опасения живет с тобою, ссориться без причины, вступать на стезю нечестивых.

И опять о значении мудрости;

«Приобретай мудрость, приобретай разум... Не оставляй ее, и она будет охранять тебя; люби ее, и она будет оберегать тебя. Главное — мудрость: приобретай мудрость, и всем именем твоим приобретай разум. Высоко цени ее, и она возвысит тебя; она прославит тебя, если ты прилепишься к ней; возложит на голову твою прекрасный венок, доставит тебе великолепный венец» (Прит. 4,5—9).

«Когда пойдешь, не будет стеснен ход твой, и когда побежишь, не споткнешься» (Прит. 4, 12).

В своей работе я следую этим указаниям и систематически занимаюсь логикой, этим шлифовальным камнем ума. Читателя я прошу вернуться к лекции о когнитивной терапии. Там как раз идет обучение мудрости (распознавание малоадаптивных мыслей и их удаление и из сознания, и из бессознательного).

Целую главу посвящает Соломон предостережению от супружеских измен.

«Ибо мед источают уста чужой жены, и мягче елея речь ее; но последствия от нее горьки, как полынь, остры, как меч обоюдоострый; ноги ее нисходят к смерти, стопы ее достигают преисподней» (Прит. 5,3—5).

«Держи дальше от нее путь твой, и не подходи близко к дверям дома ее, чтобы здоровья твоего не отдать другим и лет твоих мучителю; чтобы не насыщались силою твоею чужие, и труды твои не были для чужого дома. И ты будешь стонать после, когда плоть твоя и тело будут истощены...» (Прит. 5, 8-12).

«Пей воду из твоего водоема и текущую из твоего колодезя» (Прит. 5,15).

Между прочим, поклонники уринотерапии используют эту фразу для обоснования своего метода лечения. Курьезно, но факт!

«Источник твой да будет благословлен; и утешайся женою юности твоей,

любезною ланию и прекрасною серною; груди ее да упоют тебя во всякое время; любовию ее услаждайся постоянно» (Прит. 5, 18—19).

И еще:

«Не пожелай красоты ее [чужой жены] в сердце твоём, и да не увлечет она тебя ресницами своими; потому что из-за жены блудной обнищают до куска хлеба; а замужняя жена уловляет дорогую душу. Может ли кто взять себе огонь в пазуху, чтобы не прогорело платье его? Может ли кто ходить по горящим угольям, чтобы не обжечь ног своих?» (Прит. 6, 25—28).

«Кто же прелюбодействует с женщиною, у того нет ума...» (Прит. 6,32).

Но ведь не исполняются заповеди! Морализировать не годится. В процессе психотерапии я привожу конкретные факты, иллюстрирующие положения Библии. Выход в наше время — развод. Внебрачная связь подрывает здоровье, финансы и отнимает слишком много времени. Глупо! А профилактика супружеских измен должна быть позитивной и заключаться в коррекции сексуальных отношений. Тогда и в голову не придет искать «уста чужой жены».

Соломон предостерегает от поручительства за другого.

«Сын мой! если ты поручился за ближнего твоего и дал руку твою за другого, ты опутал себя словами уст твоих, пойман словами уст твоих» (Прит. 6, 1—2).

Это положение перекликается с одним из семи речений греческих мудрецов: «Ни за кого не ручайся!» До чего верное правило!

Вот рассказ одного из моих коллег:

«Я поручился за своего ученика и устроил его в одно очень престижное учреждение, хотя видел ряд его недостатков. Но уж очень он просил. Там он совершил ряд проступков, которые были несовместимы с работой в этом учреждении. Он оказался нечистоплотным в делах и в личных отношениях. Ему предложили уволиться. Если бы он усвоил те принципы, по которым живу я и мои ученики, он бы немедленно уволился. Но нет! Началась тяжба. Руководитель учреждения совершенно справедливо предъявил мне претензии и сообщил об этом моему начальнику. В конце концов он уволился, но у меня были серьезные неприятности. Кроме того, в последующем этот человек распространил обо мне слухи, обвинив меня в тех действиях, которые совершал он: вхождение в доверие, кража бланков, шантаж и угрозы. Большого вреда он мне не причинил, так как репутация моя была достаточно хорошей, и потом все стало на свои места. Но мне было неприятно ...»

Этот случай позволил мне сделать практический вывод. Все мои ученики устраиваются на работу сами. Я им помогаю только составить сценарий переговоров. Конечно, они указывают, что у меня учились. Чаше им удается устроиться так, что их руководители не обращаются ко мне за консультациями. Когда же следует звонок, я даю положительную характеристику своему ученику, если я действительно о нем хорошего мнения. Если же мнение о нем у меня не сложилось или оно отрицательное, то подтверждаю, что он у меня учился, и говорю, что за короткий период учебы я не успел хорошо узнать его.

Поэтично наставление не лениться:

«Поищи к муравью, ленивец, посмотри на действия его, и будь мудрым. Нет у него ни начальника, ни приставника, ни повелителя; но он заготавливает летом хлеб свой, собирает во время жатвы пищу свою. Доколе ты, ленивец, будешь спать? когда ты встанешь от сна твоего? Немного поспишь, немного подремлешь, немного, сложив руки, лежишь: и придет, как прохожий, бедность твоя, и нужда твоя, как разбойник» (Прит. 6, 6-11).

К сожалению, в Библии не показано, как человек становится ленивым. Ведь дети изначально не ленивы. Наши наблюдения показали, что лень развивается при

неправильном воспитании, когда детям не разрешают делать то, что они хотят, и заставляют делать то, что им не хочется. Разработан ряд технических приемов, позволяющих перевести желательную для детей деятельность в социально полезную.

Все Законы вечны и присутствуют везде, но действуют они только тогда, когда имеются соответствующие условия. Вода при 100°C и атмосферном давлении 760 мм ртутного столба кипит. Это Закон. На Земле есть соответствующие условия, и мы можем наблюдать его действие. На Солнце таких условий нет, поэтому там этот Закон не действует. Но если соответствующие условия на Солнце будут созданы, то и на нем вода будет кипеть при 100°C.

Вот некоторые изречения из Притч Соломоновых, которые используются в психотерапевтической работе. Привожу их почти без пояснений.

«Что золотое кольцо в носу у свиньи, то женщина красивая и безрассудная» (Прит. 11,22).

Не в бровь, а в глаз. Об этом я рассказываю в статье «Психология красоты» в книге «Психотерапевтические этюды».

«Путь глупого прямой в его глазах» (Прит. 12,15).

Это примета дурака.

«Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце, а исполнившееся желание — как дерево жизни» (Прит. 13,12).

«В устах глупого — бич гордости...» (Прит. 14,3).

«И при смехе иногда болит сердце, а концом радости бывает печаль» (Прит. 14,13).

Это изречение я использую, когда хочу проиллюстрировать тезис о том, что при слишком бурном выражении радости происходит напрасная трата энергии и душевных сил.

«Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Прит. 15,1).

«Все дни несчастного печальны; а у кого сердце весело, у того всегда пир» (Прит. 15,15).

«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Прит. 17,22).

«Погибели предшествует гордость, и падению — надменность» (Прит. 16,18).

Понятно без разъяснений.

«Разум для имеющих его — источник жизни, а ученость глупых — глупость» (Прит. 16,22).

«Приятная речь — сотовый мед, сладка для души и целебна для костей» (Прит. 16,24).

«Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города» (Прит. 16,32).

Красиво и верно! Но долготерпение бывает только у того, у кого есть цель в жизни. Поэтому тренировать долготерпение бесполезно. Нужно наметить цель. Тогда и появится долготерпение. Примером тому могут служить все люди, достигшие успеха: писатели, спортсмены, музыканты и пр.

«Лучше встретить человеку медведицу, лишенную детей, нежели глупца с его глупостью» (Прит. 17,12).

«И глупец, когда молчит, может показаться мудрым, и затворяющий уста свои — благоразумным» (Прит. 17,28).

У Пушкина читаем: «Хранить молчанье в важном споре».

«Глупый не любит знания, а только бы выказать свой ум» (Прит. 18,2).

«Слова наушника — как лакомства, и они входят во внутренность чрева» (Прит. 18,8).

Хорошее предупреждение и красиво сказано.

«Перед падением возносится сердце человека, а смирение предшествует славе» (Прит. 18,12).

Хорошая примета! Проанализируй судьбы исторических лиц.

«Кто дает ответ не выслушав, тот глуп, и стыд ему» (Прит. 18,13).

Порок, который я часто наблюдаю у руководителей. При таком поведении ты себя обнажаешь, а то, о чем думает партнер, не узнаешь.

«Подарок у человека дает ему простор и до вельмож доведет его» (Прит. 18,16).

Рекомендация давать взятку.

А ниже можно прочесть:

«Подарок тайный потушает гнев, и дар в пазуху сильную ярость» (Прит. 21,14).

«Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг, более привязанный, нежели брат» (Прит. 18,24).

«Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него — быть снисходительным к проступкам» (Прит. 19,11).

Хорошее правило, которое следовало бы усвоить руководителям, педагогам и родителям.

«Глупый сын — сокрушение для отца, а сварливая жена — сточная труба» (Прит. 1,9,13).

«Лучше жить в углу на кровле, нежели со сварливою женою в просторном доме» (Прит. 21,9).

Я советую эти изречения повесить на видном месте в каждом доме.

«Гневливый пусть терпит наказание: потому что, если пощадить его, придется тебе еще больше наказывать его» (Прит. 19,19).

Это для снисходительных начальников и родителей. Действительно, спустишь один раз, постепенно вспышки будут более мощными. Придется потом сильнее наказывать.

«Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (Прит. 20,1).

Здесь выражено отношение к алкоголизации.

«Кто хранит уста свои и язык свой, тот хранит от бед душу свою» (Прит. 21,23).

Рекомендация поменьше болтать.

«Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состареет» (Прит. 22,6).

Очень важная заповедь в духе сценарного анализа Э. Берна, согласно которому судьба человека определяется его генами и воспитанием в первые пять—семь лет жизни. Наука считает, что наставлять нужно не в юном возрасте, а в раннем детстве. Я за науку.

«... Кто дает богатому, тот обеднеет» (Прит. 22,16)

Подумай и убедись, что это так. Бедному можно дать немного, и он будет доволен.

«Не дружись с гневливым, и не сообщайся с человеком вспыльчивым, чтобы не научиться путям его и не навлечь петли на душу твою» (Прит. 22,24).

Пациенты часто жалуются на гневливость своих партнеров и хотят их переделать, а, согласно Библии, следует прекратить с ними общаться.

«Не заботься о том, чтобы нажить богатство; оставь такие мысли твои. Устремись глаза твои на него, и — его уже нет; потому что оно сделает себе крылья и, как орел, улетит к небу» (Прит. 23,4-5).

Добавить нечего.

«В уши глупого не говори, потому что он презрит разумные слова твои» (Прит. 23,9).

Многие страдания невротиков происходят от того, что они Нарушают это правило.

«...Блудница — глубокая пропасть, и чужая жена — тесный колодезь; она, как разбойник, сидит в засаде и умножает между людьми законопреступников» (Прит. 23,27—28)

Все правильно! Но это возможно только потому, что сексуальные отношения у супругов не налажены.

«Если ты в день бедствия оказался слабым, то бедна сила твоя» (Прит. 24, 10).

Очень мудрые слова!

«Соверши дела твои вне дома, окончи их на поле твоём, и потом устрой и дом твой» (Прит. 24, 27).

«Не отвечай глупому по глупости его, чтоб и тебе не сделаться подобным ему; не отвечай глупому по глупости его, чтобы он не стал мудрецом в глазах своих» (Прит. 26,4—5)

«Как пес возвращается на блевотину свою, так глупый повторяет глупость свою» (Прит. 6, 11).

Не надо надеяться, что глупец поумнеет.

«Хватает пса за уши, кто, проходя мимо, вмешивается в чужую ссору» (Прит. 6, 17).

Многие больные страдают из-за своей гиперсоциальности, из-за того, что раньше называлось «активной жизненной позицией». Они вмешиваются в конфликты, возникающие в транспорте, в очередях, в толпе на улицах, стыдят подростков, и т. п., помогают тем, кто их не просит, и часто попадают в тяжелое положение. Во время дискуссий они возмущаются, когда я заявляю, что прохожу мимо дерущихся, не читаю нотаций пьяному дебоширу. Но ведь если я это буду делать, то сейчас не смогу читать лекцию. Ведь наведением порядка должны заниматься совсем другие люди, профессионалы, которые знают и умеют это делать. Доказать мне это бывает трудно, но Библия убеждает быстрее. Один мой знакомый с возмущением рассказал мне, как в транспорте он ударил нахала, который приставал к женщине. А та подала на него в суд. Оказалось, что нахал был ее сожителем. Я привел знакомому эту цитату. Он рассмеялся и успокоился.

А про наушника лучше сказать то, что написано о нем в Библии:

«Где нет больше дров, огонь погасает; и где нет наушника, раздор утихает» (Прит. 26, 20).

«Устами своими притворяется враг, а в сердце своем замышляет коварство» (Прит. 26, 24).

«Если он говорит и нежным голосом, не верь ему; потому что семь мерзостей в сердце его» (Прит. 26,25).

Предостережения от лести:

«Что плавильня — для серебра, горнило для золота, то для человека уста, которые хвалят его» (Прит. 27,21).

«Человек, льстящий другу своему, расстилает сеть ногам его» (Прит. 29,5).

Следующие стихи весьма поучительны.

«Три вещи непостижимы для меня, и четырех я не понимаю: пути орла на небе, пути змея на скале, пути корабля среди моря и пути мужчины к девице» (Прит. 30,1.8—19).

«От трех трясется земля, четырех она не может носить: Раба, когда он делается царем; глупого, когда он досыта ест хлеб; позорную женщину, когда она выходит замуж, и служанку, когда она занимает место госпожи своей» (Прит. 30,21—23).

Екклесиаст

«Всему свое время, и время всякой вещи под небом. Время рождаться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное. Время убивать, и время врачевать; время разрушать, и время строить; время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать; время разбрасывать камни, и время собирать

камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий; время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать; время раздирать, и время сшивать; время молчать, и время говорить; время любить, и время ненавидеть; время войне, и время миру» (Еккл. 3, 1—8).

Этот отрывок я часто привожу в процессе психотерапии, особенно когда применяется когнитивная методика, где приходится корректировать малоадаптивные мысли больного, желающего, чтобы всегда и везде ему было хорошо, чтобы его всегда и все любили, и пр. Во время сенситивного тренинга я говорю, что необходимо как можно быстрее давать партнеру обратную связь, сообщая о своем отношении к нему, и привожу цитату: «...Время обнимать, и время уклоняться от объятий».

Представь себе такую сцену.

Сидят на лавочке Он и Она, оба застенчивые и нерешительные. Наконец он рискнул и обнял ее. Все великолепно. Они сидят, обнявшись. Оба довольны... Но вот приходит «время уклоняться от объятий». Но Он боится, что ему больше не позволят обнять, а Она боится, что Он больше не решится ее обнять, и наслаждение превращается в муку. В конце концов Она не выдерживает и в гневе сбрасывает его руку со своего плеча. И все потому, что не выполнили этой простой библейской заповеди. Если бы обратная связь была дана в тот момент, когда объятие перестало давать наслаждение, то все было бы нормально.

А приведенный ниже отрывок используется при раскрытии положений экзистенциального анализа.

«Вот еще что я нашел доброго и приятного: есть и пить и наслаждаться добром во всех трудах своих, какими кто трудится под солнцем во все дни жизни своей, которые ему дал Бог; потому что это его доля. И если какому человеку Бог дал богатство и имущество, и дал ему власть пользоваться от Них и брать свою долю и наслаждаться от трудов своих, то это — дар Божий» (Еккл.5, 17—18).

Фрейд много позднее напишет, что в этой жизни стоит делать две вещи: любить и работать.

«Во дни благополучия пользуйся благом, а во дни несчастья размышляй...» (Еккл. 7, 14).

И несчастье имеет смысл.

«И похвалил я веселие; потому что нет лучшего для человека под солнцем, как есть, пить и веселиться; это сопровождает его в трудах во дни жизни его, которые дал ему Бог под солнцем» (Еккл. 8,15).

«Кто находится между живыми, тому есть еще надежда, так как и псу живому лучше, нежели мертвому льву. Живые знают, что умрут, а мертвые ничего не знают, и уже нет им воздаяния, потому что и память о них Предана забвению; и любовь их и ненависть их и ревность их уже исчезли, и нет им более части во веки ни в чем, что делается под солнцем. Итак иди, ешь с веселием хлеб твой, и пей в радости сердце вино твоё, когда Бог благоволит к делам твоим. Да будут во всякое время одежды твои светлы, и да не оскудевает елей на голове твоей. Наслаждайся жизнью с женою, которую любишь, во все дни суетной жизни твоей, и которую дал тебе Бог под солнцем на все суетные дни твои; потому что это — доля твоя в жизни и в трудах твоих, какими ты трудишься под солнцем. Все, что может рука твоя делать, по силам делай; потому что в могиле, куда ты пойдешь, нет ни работы, ни размышления, ни знания, ни мудрости» (Еккл. 9, 4—10).

Здесь мы видим фактически полное изложение экзистенциального анализа, в соответствии с которым смысл жизни в труде, любви и страданиях. Этот отрывок широко используется в работе с покушающимися на самоубийство.

«Слова мудрых, высказанные спокойно, выслушиваются лучше, нежели крик

властелина между глупыми. Мудрость лучше воинских орудий...» (Еккл. 9, 17—18).

Впоследствии Фрейд отмечал, что голос интеллекта тих, но он не устает повторять — и слушатели находятся.

Премудрость Соломона

«Начало ее [премудрости] есть искреннейшее желание учения, а забота об учении — любовь, любовь же — хранение законов ее, а наблюдение законов — залог бессмертия...» (Прем. 6, 17—18).

«Множество мудрых — спасение миру, и царь разумный — благосостояние народа» (Прем. 6, 26).

Очень интересные положения. Прочитай их еще раз!

А вот как ценил премудрость Соломон:

«...Я молился, и дарован мне разум; я взывал, и сошел на меня дух премудрости. Я предпочел ее скипетрам и престолом и богатство почитал за ничто в сравнении с нею; драгоценного камня я не сравнил с нею, потому что перед нею все золото — ничтожный песок, а серебро — грязь в сравнении с нею. Я полюбил ее более здоровья и красоты и избрал ее предпочтительно перед светом, ибо свет ее неугасим. А вместе с нею пришли ко мне все блага и несметное богатство через руки ее; я радовался всему, потому что премудрость руководствовала ими» (Прем. 7, 8—12).

«Познал я все, и сокровенное и явное, ибо научила меня премудрость, художница всего. Она есть дух разумный, святой, однородный, многочастный, тонкий, удобоподвижный, светлый, чистый, ясный, невреждительный, влаголюбивый, скорый, неухватимый, благодетельный, человеколюбивый, твердый, непоколебимый, спокойный, беспечальный, всевидящий и проникающий все умные, чистые, тончайшие духи. Ибо премудрость подвижнее всякого движения, и по чистоте своей сквозь все проходит и проникает, <...> Она — одна, но может все, и, пребывая в самой себе, все обновляет, и, переходя из рода в род в святые души, prepares друзей Божиих и пророков...» (Прем. 7, 21—27).

Премудрость Иисуса, сына Сирахова

«Чрез меру трудного для тебя не ищи, и что свыше сил твоих, того не испытывай» (Сир. 3, 22).

Очень полезный стих для невротиков, которые в силу гиперсоциальности взваливают на себя дела, которые невозможно выполнить в принципе, например, перевоспитать другого человека, сделать так, чтобы все были ими довольны, чтобы всякий раз им сопутствовал успех.

«Кто любит опасность, тот впадет в нее...» (Сир. 3, 25).

Многие люди напоминают мне альпинистов. Просто так жить они не могут. Они сами себе создают опасности, а потом их преодолевают. Таким любителям опасностей помочь очень трудно.

«Не удерживай слова, когда оно может помочь: ибо в слове познается мудрость, и в речи языка — знание» (Сир. 4, 27—28).

Стих перекликается с другими изречениями из Библии, о которых я уже говорил.

«Не будь скор языком твоим, и ленив и нерадив в делах твоих. Не будь, как лев, в доме твоём и подозрителен к домочадцам твоим. Да не будет рука твоя распростертою к принятию и сжатой при отдавании» (Сир. 4, 33—35).

«Не полагайся на имущества твои и не говори: станет на жизнь мою» (Сир. 5, 1).

Хороший совет для тех, кто живет по принципу: «На мой век хватит». Жалко, что эти люди Библию не читают и моих лекций не слушают.

«Будь скор к слушанию, и обдуманно давай ответ. Если имеешь знание, то отвечай ближнему, а если нет, то рука твоя да будет на устах твоих. В речах — слава и бесчестие, и язык человека бывает падением ему» (Сир. 5,13—15).

«Не возноси себя в помыслах души твоей, чтобы душа твоя не была растерзана, как вол: листья твои ты истребишь и плоды твои погубишь, и останешься, как сухое дерево» (Сир. 6,2-3).

«Не ссорься с человеком сильным, чтобы когда-нибудь не впасть в его руки. Не заводи тяжбы с человеком богатым, чтобы он не имел перевеса над тобою; ибо золото многих погубило, и склоняло сердца царей. Не спорь с человеком, дерзким на язык, и не подкладывай дров на огонь его. Не шути с невеждою, чтобы не подверглись бесчестию твои предки» (Сир. 8, 1-5).

«Не радуйся смерти человека, хотя бы он был самый враждебный тебе: помни, что все мы умрем» (Сир. 8,8).

«Не разжигай углей грешника, чтобы не сгореть от пламени огня его, и не восставай против наглеца, чтобы он не засел засадою в устах твоих» (Сир. 8,13—14).

«Не давай займы человеку, который сильнее тебя; а если дашь, то считай себя потерявшим» (Сир. 8,15).

«Не поручайся сверх силы твоей; а если поручишься, заботься, как обязанный заплатить» (Сир. 8, 16).

Хорошие советы, и в комментариях не нуждаются.

«С отважным не пускайся в путь, чтобы он не был тебе в тягость; ибо он будет поступать по своему произволу, и ты можешь погибнуть от его безрассудства» (Сир. 8,18).

Вот рассказ одного моего пациента:

«Когда я услышал этот стих в первый раз, он показался мне странным и неверным. Но потом я проанализировал свою жизнь и понял, что причина моих неудач заключалась в том, что я всю жизнь мечтал пристроиться к сильной личности и с ее поддержкой решить свои проблемы. Сейчас я понял, что сильная личность имеет свои проблемы и будет использовать меня для их решения. А притязания сильной личности гораздо серьезнее моих. И если я не могу справиться со своими задачами, то тем более не смогу выполнить его. Теперь я стараюсь решать свои проблемы сам, прибегая к помощи профессионалов. Кстати, история фашизма, завоевательных войн и революций показывает судьбу тех, кто пускается в путь с отважными».

«Каков правитель народа, таковы и служащие при нем; и каков начальствующий над городом, таковы и все живущие в нем» (Сир. 10, 2).

Главный психолог в коллективе — руководитель. Он же и эмоциональный лидер. Замечено, что в коллективе всегда такое настроение, какое у первого лица.

«Гордость не сотворена для людей, ни ярость гнева — для рождающихся от жен» (Сир. 10, 21).

Очень точное замечание. Гордость и гнев — признаки невротизма. Подробно об этом пишет Шопенгауэр...

«Не умничай много, чтобы делать дело твое, и не хвались во время нужды» (Сир. 10, 29).

Комментарии не нужны.

«Не хвали человека за красоту его, и не имей отвращения к человеку за наружность его» (Сир. 11,2),

Этой теме посвящена статья «Психология красоты» из книги «Психологические этюды».

«Прежде, нежели исследуешь, не порицай; узнай прежде, тогда и упрекай. Прежде, нежели выслушаешь, не отвечай, и среди речи не перебивай. Не спорь о деле, для тебя ненужном, и не сиди на суде грешников» (Сир. 11, 7—9).

Все один к одному. Советы весьма необходимые. К сожалению, ими не пользуются.

«...Не берись за множество дел: при множестве дел не останешься без вины. И если будешь гнаться за ними, не достигнешь, и, убегая, не уйдешь» (Сир. 11,10).

Специально для лиц с «активной жизненной позицией», которые берутся за все.

«Во дни счастья бывает забвение о несчастье, и во дни несчастья не вспомнится о счастье» (Сир. 11, 25).

Верное наблюдение. Позже Данте писал: «Вдвойне несчастен тот, кто в дни печали про сладостные вспоминает времена». Я предлагаю пациентам «разбавить» несчастье какими-нибудь делами. Об этом я уже говорил.

«Минутное страдание производит забвение утех, и при кончине человека открываются дела его. Прежде смерти на называй никого блаженным; человек познается в детях своих» (Сир. 11,27-28).

Перекликается с речением Солона, одного из семи древнегреческих мудрецов: «Жизни конец наблюдай».

«Посели в доме твоём чужого, и он расстроит тебя смутами и сделает тебя чужим для твоих» (Сир. 11,34).

«Не верь врагу твоему вовек, ибо, как ржавеет медь, так и злоба его...» (Сир. 12, 10).

«Устами своими враг усладит тебя, но в сердце своём замышляет ввергнуть тебя в яму: глазами своими враг будет плакать, а когда найдет случай, не насытится кровью» (Сир. 12,15).

«Не поднимай тяжести свыше твоей силы, и не входи в общение с теми, кто сильнее и богаче тебя» (Сир. 13,2).

Далее описано все то, что сделает с тобой богатый и сильный, причем очень точно. Затем идет призыв общаться только с равным. А если хочешь общаться с более сильными, стань сам сильнее.

«Какой мир у гиены с собакою? И какой мир у богатого с бедным? Ловля у львов — дикие ослы в пустыне, так пастбища богатых — бедные. Отвратительно для гордого смирение: так отвратителен для богатого бедный. Когда пошатнется богатый, он поддерживается друзьями; а когда упадет бедный, то отталкивается и друзьями. Когда подвергнется несчастью богатый, у него много помощников; сказал нелепость, и оправдали его. Подвергся несчастью бедняк, и еще бранят его; сказал разумно, и его не слушают. Заговорил богатый, — и все замолчали и превознесли его речь до облаков; заговорил бедный, и говорят: „это кто такой?“ И если он споткнется, то совсем низвергнут его» (Сир. 13, 22—29).

Может быть, кому-то это не понравится, но это правда. Не жалуйся на бедность — стань богатым. Кстати, богатство определяется не счетом в банке, а состоянием души. Тот, кто живет по закону любви — быть довольным тем, что имеешь, не мысля об ином — всегда богат.

«Не всякому слову верь. Иной погрешает словом, но не от души; и кто не погрешал языком своим? Расспроси ближнего твоего прежде, нежели грозить ему...» (Сир. 19, 16—18).

Хороший совет!

«...Во всякой мудрости — исполнение закона» (Сир. 19,18).

Верно и обратное: если исполняешь Законы (я имею в виду законы природы), всегда поступаешь мудро...

«Гораздо лучше обличить, нежели сердиться тайно» (Сир. 20,1).

Это об обратной связи.

«Злой порок в человеке — ложь; в устах невежд она — всегда» (Сир. 20,24).

Верное замечание. Невежда всегда лгун, хотя и не осознает этого. Понятно, что необходимо хорошее образование, если не хочешь оказаться лжецом. Или молчи.

«Угощения и подарки ослепляют глаза мудрых и, как бы узда в устах, отвращают обличения. Скрытая мудрость и утаенное сокровище — какая польза от обоих? Лучше человек, скрывающий свою глупость, нежели человек, скрывающий свою мудрость» (Сир. 20,29—31).

«Строящий дом свой на чужие деньги — то же, что собирающий камни для своей могилы» (Сир. 21,9).

«Поучающий глупого — то же, что склеивающий черепки, или пробуждающий спящего от глубокого сна» (Сир. 22,7).

«Прежде пламени бывает в печи пар и дым: так прежде кровопролития — ссоры» (Сир. 22, 28).

«Можно перенести всякую рану, только не рану сердечную, и всякую злость, только не злость женскую...» (Сир. 25,15).

«Соглашусь лучше жить со львом и драконом, нежели жить со злою женою» (Сир. 25, 18).

«Люби друга и будь верен ему; а если откроешь тайны его, не гонись больше за ним: ибо как человек убивает своего врага, так ты убил дружбу ближнего; и как ты выпустил бы из рук своих птицу, так ты упустил друга и не поймаешь его; не гонись за ним, ибо он далеко ушел и убежал, как серна из сети. Рану можно перевязать, и после ссоры возможно примирение; но кто открыл тайны, тот потерял надежду на примирение» (Сир. 27, 17-27).

«Удар бича делает рубцы, а удар языка сокрушит кости; многие пали от острия меча, но не столько, сколько павших от языка; счастлив, кто укрылся от него, кто не испытал ярости его, кто не влачил ярма его и не связан был узами его; ибо ярмо его — ярмо железное, и узы его — узы медные, смерть лютая — смерть его, и самый ад лучше его» (Сир. 28, 20—24).

Какое серьезное предостережение! При обучении психотерапевтов я всегда призываю очень осторожно пользоваться словами, ибо слова вызывают эмоции, эмоции — мысли, мысли — действия. Это снаружи. Внутри может произойти вегетативная буря. Пациентов я учу укрываться от злого языка.

«Лучше бедняк здоровый и крепкий силами, нежели богач с изможденным телом; здоровье и благосостояние тела дороже всякого золота, и крепкое тело лучше несметного богатства; нет богатства лучше телесного здоровья, и нет радости выше радости сердечной; лучше смерть, нежели горестная жизнь или постоянно продолжающаяся болезнь» (Сир. 30,14— 17).

Много хороших советов. И Шопенгауэр говорил позднее почти теми же словами. На психотерапевтических сеансах следует обучить больных здоровому образу жизни.

«Не предавайся печали душею своею и не мучь себя своею мнительностью; веселье сердца — жизнь человека, и радость мужа — долгоденствие; люби душу твою и утешай сердце твое и удаляй от себя печаль, ибо печаль многих убила, а пользы в ней нет» (Сир. 30, 22—25).

Один недостаток в этих советах. Здесь говорится, *ЧТО* делать, но не указывается *КАК*. Этим как раз и занимается психотерапия.

«Насмешливый друг то же, что ярый конь, который под всяким седоком ржет» (Сир. 33,6).

Если насмешливый, то уже не друг. Лучше всего помогает справляться с насмешниками психологическое айкидо.

«...ни сыну, ни жене, ни брату, ни другу не давай власти над тобою при жизни твоей; и не отдавай другому имения твоего, чтобы, раскаявшись, не умолять о нем. Доколе ты жив и дыхание в тебе, не заменяй себя никем; ибо лучше, чтобы дети просили тебя, нежели тебе смотреть в руки сыновей твоих. Во всех делах твоих будь

главным...» (Сир. 33, 19—23).

Если бы король Лир воспользовался этим советом!

«Убивает ближнего, кто отнимает у него пропитание, и проливает кровь, кто лишает наемника платы» (Сир. 34,22).

А это для наших руководителей, которые не платят зарплаты своим сотрудникам.

«Всякий советник хвалит свой совет, но иной советует в свою пользу; от советника охраняй душу твою и наперед узнай, что ему нужно; ибо, может быть, он будет советовать для самого себя; может быть, он бросит на тебя жребий и скажет тебе: „путь твой хорош“; а сам станет напротив тебя, чтобы посмотреть, что случится с тобою. Не советуйся с недоброжелателем твоим и от завистников твоих скрывай намерения. Не советуйся с женою о сопернице ее и с боязливым — о войне, с продавцом — о мене, с покупщиком — о продаже, с завистливым — о благодарности, с немилосердным — о благотворительности, с ленивым — о всяком деле, с годовым наемником — об окончании работы. <...> Держись совета сердца твоего, ибо нет никого для тебя вернее его; душа человека иногда больше скажет, нежели семь наблюдателей, сидящих на высоком месте для наблюдения» (Сир. 37, 7—13).

На психотерапевтических тренингах показывается, что человек должен сам принимать решения и нести ответственность за них. А задача психотерапевта не давать советы, а научить пациента самостоятельно принимать решения.

«Сын мой! над умершим пролей слезы и, как бы подвергшийся жестокому несчастью, начни плач; прилично облеку тело его и не пренебреги погребением его; горький да будет плач и рыдание теплое, и продолжи сетование о нем, по достоинству его, день или два, для избежания осуждения, и тогда утешься от печали; ибо от печали бывает смерть, и печаль сердечная истощит силу. С несчастьем пребывает и печаль... Не предавай сердца твоего печали; отдаляй ее от себя, вспоминая о конце. Не забывай о сем, ибо нет возвращения; и ему ты не принесешь пользы, а себе повредишь» (Сир. 38,16—21).

«С упокоением умершего успокой и память о нем, и утешься о нем по исходе души его» (Сир. 38, 23).

«Не смотри на красоту человека и не сиди среди женщин: ибо как из одежд выходит моль, так от женщины — лукавство женское» (Сир. 42, 12—13).

Сказано верно и коротко. Мне же пришлось написать об этом целых двадцать страниц.

ЛЕКЦИЯ 18

Психотерапия и Евангелие от Матфея

Из Нового завета в своей работе я чаще всего обращаюсь к Евангелию от Матфея. В нем мне больше всего увиделись идеи гештальттерапии. Кроме того, там также прослеживаются идеи транзактного и экзистенциального анализа, сценарного перепрограммирования и т. д. Разница только в том, что Иисусу Христу удавалось получить эти результаты в одно мгновение, а психотерапевтам приходится много и упорно работать.

«Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков; не нарушить пришел Я, но исполнить» (Матф. 5, 17).

«Вы слышали, что сказано древним: „не убивай; кто же убьет, подлежит суду“. А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто скажет брату своему „рака“ (пустой человек), подлежит синедриону (верховному судилищу); а кто скажет: „безумный“, подлежит геенне огненной» (Матф. 5,21—22).

«Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним, чтобы

соперник не отдал тебя судье...» (Матф. 5,25).

Если подумать, то Иисус Христос прав. Что такое гнев? Это незавершенное убийство. Животное не гневается — оно приходит в ярость. Глаза при этом становятся широкими, пасть раскрывается в оскале, лапы готовы к удару, и животное сразу же нападает. В социуме ярость показывать не положено, набрасываться опасно. И вместо ярости возникает гнев. При этом сдерживается агрессия, которая должна быть направлена вовне. Сжимаются кулаки, стискиваются челюсти, раздуваются крылья носа. Агрессия, которая должна быть направлена на другого, направляется на себя. Если человеку часто приходится гневаться, у него постепенно портится характер, а на лице застывает недовольное выражение. Он перестает осознавать, что находится в постоянном эмоциональном напряжении. Рано или поздно постоянно гневающийся человек, пытаясь найти причину своих неудач, начинает кого-то ненавидеть. Нельзя жить с ненавистью в душе. Христос заботился не о врагах наших, а о нас. Когда есть ненависть в душе, найдешь, кого ненавидеть. Эти рассуждения помогли мне понять, что мириться друг с другом нужно как можно быстрее и нельзя гневаться на другого человека. В свете гештальттерапии гнев — это признак незавершенного гештальта. Однако одной проповеди недостаточно, нужна кропотливая работа пациента и врача.

«Вы слышали, что сказано древним: „не прелюбодействуй“. А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Матф. 5, 27-28).

И опять правильно! К сожалению, когда отношения между супругами не налажены, остаются неудовлетворенными те психологические и сексуальные потребности, которые можно удовлетворить только с партнером противоположного пола. Если эти потребности не удовлетворяются в семье, а мораль не позволяет вступить в контакт с другим партнером, то волей-неволей человек начинает прелюбодействовать «в сердце своем».

Недостаток религиозных догм, как я уже отмечал, заключается в том, что они просто запрещают человеку что-то делать, ибо это может привести к беде. И только психотерапия учит человека жить так, чтобы он не нарушал в общем-то разумных социальных норм не потому, что это запрещено, а потому, что нет потребности это делать.

«Еще слышали вы, что сказано древним: „не преступай клятвы...“. А Я говорю вам: не клянись вовсе... <...> Но да будет слово ваше: „да, да“, „нет, нет“; а что сверх этого, то от лукавого» (Матф. 5, 33—34, 37).

Замечено, что тот, кто чересчур старается уговорить кого-то, обманывает. Аффектируется то, чего нет на самом деле. Замечено, что когда человек клянется, то часто клятву свою нарушает. Это вытекает из природы человека делать все наоборот. Я бы к этому еще добавил, что не следует требовать клятвы с другого человека. После того, как она дана, она скорее будет нарушена.

«Вы слышали, что сказано: „око за око, и зуб за зуб“. А Я говорю вам: не противься злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую...» (Матф. 5, 38, 39).

На этом основано сформулированное мною правило принципа амортизации. Правда, я сделал некоторое уточнение: «Если ты видишь, что кто-то хочет тебя ударить, постарайся сделать так, чтобы он промахнулся».

«Вы слышали, что сказано: „любите ближнего своего и ненавидь врага своего“. А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинаящих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас...» (Матф. 5, 43-44).

Важная мысль. Врагов действительно следует любить, ибо от них больше толку, чем от друзей, — они тебе не позволяют расслабиться, они тебя тренируют.

«Смотрите, не творите милостыни вашей пред людьми с тем, чтобы они видели вас: иначе не будет вам награды от Отца вашего Небесного. Итак, когда творишь милостыню, не труби перед собою, как делают лицемеры и в синагогах и на улицах,

чтобы прославляли их люди. Истинно говорю вам: они уже получают награду свою. У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая, чтобы милостыня твоя была втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Матф. 6, 1—4).

Ниже я хочу привести фрагмент психотерапевтического занятия, посвященного этой теме.

«Вы можете спросить, а существуют ли бескорыстные поступки? Существует ли благодеяние? Да, существует! Это тогда, когда „левая рука твоя не знает, что делает правая“. Если я знаю, что я сделал благодеяние, то это и есть награда за мой поступок, и я не буду требовать благодарности за свое деяние, ибо если я требую благодарности, это уже не благодеяние. Тем, кому я сделал что-то хорошее, я должен сказать спасибо за то, что они приняли от меня мое деяние, и не буду ждать благодарности.

Поэтому я хочу сказать спасибо моим детям за то, что они с моей помощью выросли достойными людьми, ибо если бы они этого не сделали, как бы я мог считать себя хорошим отцом? Я хочу сказать спасибо моим больным за то, что они выздоровели, ибо как бы я мог знать, что я хороший врач? Я хочу сказать спасибо моим ученикам за то, что они стали высококвалифицированными специалистами и достойными людьми, ибо как бы я мог знать, что я хороший педагог? Я хочу сказать спасибо своей жене за то, что она уже почти тридцать лет живет со мной, не собирается уходить от меня и даже говорит, что я хороший. Если бы она этого не делала, как бы я узнал, что я хороший муж?»

А вот вам и пример благодеяний:

В 1979 г., находясь в состоянии душевного надлома, я слушал лекции профессора С. С. Либиха. Они меня потрясли и совершили переворот в моем сознании. Я стал жить иначе, вышел из душевного кризиса, и мои сегодняшние успехи начались с того момента. Но знал ли он, что оказал мне благодеяние? Конечно нет. И когда я сказал ему спасибо в 1992 г., когда нас опять свела судьба, он меня не узнал. Ведь когда он читал лекции, он просто жил для себя.

Я хочу здесь вспомнить своего научного руководителя профессора Б. Д. Петракова. Он случайно услышал мое выступление на одной из конференций в 1986г. Некоторые высказанные мною идеи его заинтересовали. Он сам предложил стать моим научным руководителем. Знал ли он, что оказывает мне благодеяние? Конечно не знал! Это он делал для себя. Ему нужно было больше учеников, чтобы стать академиком.

У меня было еще много благодетелей. Всех не перечислишь. Всем им я говорил и сейчас говорю спасибо и пытаюсь оказать им какое-то содействие. Правда, большинство из них в этом не нуждается. Они, мои благодетели, все разные по полу, возрасту, темпераменту, образованию, социальному положению. Но объединяет их одно. Никто из них ни разу мне не сказал, как много он для меня сделал и не требовал благодарности. Если я кого-то из своих благодетелей здесь не назвал, то он не обидится на меня. Ведь если он оказал благодеяние, то не подозревает, что оказал благодеяние. А если он знает, что оказал благодеяние, то это знание и есть ему награда.

Оказывал ли я благодеяния? По-видимому, да, потому что совершенно неожиданно люди говорили мне спасибо через много лет после нашей встречи. Я их к этому времени уже не помнил, ибо я все время жил для себя!»

«Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подделывают и крадут; Но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляет и где воры не подкапывают и не крадут; Ибо, где сокровища ваши, там будет и сердце ваше. <...> ...Не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело — одежды? <...> Итак не заботьтесь и не говорите: „что нам есть?“ или: „что пить?“ или: „во что одеться?“ ...Потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем

этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам. Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний день сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Матф. 6, 19-21, 25,31—34).

Еще раз внимательно прочитай эти стихи. Ведь здесь прослеживается одна из основных идей гештальттерапии: жить *«ЗДЕСЬ и ТЕПЕРЬ»*. И это не значит, что надо отказаться от материальных благ. Я разъясняю своим подопечным, что следует заботиться о личностном росте (искать Царства Божия), а это значит, и о профессиональном. (*«Сделай свое дело — и ты узнаешь, кто ты»*. Это уже из экзистенциального анализа.) А раз ты станешь профессионалом высокого класса, то это все — что есть, что пить или во что одеться — приложится.

Могу привести много клинических примеров, из которых видно, как личностный рост автоматически приводил к материальному благополучию.

Один из моих больных рассказал следующее:

«Я заметил, что, как только на душе стало спокойнее, уменьшился аппетит. Я похудел, хотя мне это не удавалось смолоду, исчезло много потребностей. И еще: не получив прибавки в жалованье, я заметил, что мое материальное благосостояние выросло. Вскоре я стал больше зарабатывать».

Вот еще афоризмы, которыми я постоянно пользуюсь в своей работе.

«Не судите, да не судимы будете: ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить. И что ты смотришь на сучек в глазе брата твоего, а бревна в твоем глазе не чувствуешь? Или как скажешь брату твоему: „дай, я выну сучек из глаза твоего“; а вот, в твоем глазе бревно? Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучек из глаза брата твоего» (Матф. 7, 1-5).

Здесь прослеживаются идеи проекции. Так, одна больная осуждала половые связи вне рамок законного брака, а потом, когда это случилось с ней, она ожидала осуждения со стороны других. Было или не было осуждения со стороны других, но себя она уже судила тем же судом, которым судила других.

И далее очень важное поучение:

«Не давайте святыни псам и не бросайте жемчуга вашего пред свиньями, чтоб они не попрали его ногами своими и, обратившись, не растерзали вас» (Матф. 7, 6).

Это правило для гениев и талантов.

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Матф. 7,7—11).

Опираясь на это высказывание, я рекомендую быстрее давать партнеру обратную связь — объясняться в любви, просить у партнера то, что вам нужно от него, не ждать, чтобы он догадался, добиваться своего, а не ждать, когда тебе это предложат. Помните, об этом я уже говорил?

А теперь случай из практики.

К., видный мужчина 40 лет, жаловался, что ему не везло в любви. Жизнь у него сложилась более или менее удачно, но он с горечью вспоминает, что в трех случаях при сильной влюбленности он, с его точки зрения, не пользовался взаимностью и так и не сделал прямого предложения. Я посоветовал ему встретиться с этими теперь уже взрослыми женщинами и рассказать, что он их когда-то сильно любил. Начал он с самой сильной своей привязанности. От нее он получил несколько пощечин с комментарием: «Я приходила к тебе, мы были одни, но ты говорил о сопротивлении материалов. Ты хотел, чтобы я сама начала раздеваться?!» Если бы она имела в то время хорошую психологическую подготовку, то сделала бы это. Ведь она его тоже любила. А жизнь ее,

видимо, не сложилась, раз она все это помнила...

И, наконец, общий вывод. Золотое правило общения:

«Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними; ибо в этом закон и пророки» (Матф. 7,12).

«И никто к ветхой одежде не приставляет заплаты из небеленой ткани; ибо вновь пришитое отдерет от старого, и дыра будет еще хуже» (Матф. 9,16).

Это специально для врачей, когда обдумывают лечение пожилых людей в плане назначения сильнодействующих средств и психоаналитических методов лечения.

«Не думайте, что Я пришел принести мир на Землю; не мир пришел Я принести, но меч; Ибо Я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее. И враги человеку — домашние его. Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня...» (Матф. 10, 34-37).

Данное положение взяла на вооружение гештальттерапия. Это борьба со слиянием, одним из защитных механизмов, препятствующих личностному росту.

Вдумайтесь в эти слова: «Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня...» Для меня, атеиста, это призыв следовать законам природы, а не ориентироваться на родственные связи.

Широко используется в психотерапевтической работе известная притча о сеятеле.

«...Вот, вышел сеятель сеять; и когда он сеял, иное упало при дороге, и налетели птицы и поклевали то; иное упало на места каменистые, где не много было земли, и скоро возшло, потому что земля была неглубока; Когда же возшло солнце, увяло и, как не имело корня, засохло; иное упало в терние, и выросло терние и заглушило его; иное упало на добрую землю и принесло плод: одно во сто крат, а другое в шестьдесят, иное же в тридцать» (Матф. 13, 3—8).

Здесь точно описано, как воспринимают идеи лично ориентированной психотерапии разные группы людей. К ней нечувствительны те, у которых, несмотря на выраженный невротизм, имеется переживание чувства успеха. Им, что ни делай, что ни говори, все в каменистую почву. Это руководители, почившие на лаврах, это студенты, которые пришли в институт не столько учиться, сколько весело провести время Это «новые русские» на стадии накопления богатства.

Ко второй категории лиц относятся больные, настроенные на быстрый эффект, посетив два-три занятия групповой терапии или психоанализа и получив видимый незначительный эффект, они прекращают работу над собой, перестают посещать занятия группы и через несколько месяцев их знания «засыхают», они утрачивают приобретенные навыки и их положение опять ухудшается. Они заболевают и обращаются к врачу, который лечит их лекарствами, считая, что лично ориентированные методы им не подходят. К этой же категории лиц относятся и начинающие психотерапевты, которые с интересом прослушают курс психотерапии, но не решатся использовать полученные знания, которые от неупотребления вскоре «засохнут». И останутся у них только воспоминания о том, что они слышали что-то интересное.

К третьей категории относятся «мудрецы», которые, случайно попав на занятия, постоянно забивают психотерапевта вопросами и стараются переделать не себя, а его.

К четвертой категории относятся лица, которые понимают, что так, как они живут, жить нельзя, в том числе больные, которые осознали, что лекарственное лечение им помочь не может. Они находятся в кризисной ситуации и осознают, что следует менять не ситуацию, а самого себя. В эту группу входят и врачи, глубоко разочаровавшиеся в результатах своей работы и осознавшие, что все время сидели в кабинете с вращающимися дверями, из которых больные выходили с незначительным улучшением и в которые через некоторое время входили в еще худшем состоянии. Эта категория лиц, переделав себя, выздоравливала, становилась эффективными в производственной

деятельности.

А следующие строки Евангелия — прямое указание врачам быть понятным больному:

«Потому говорю им притчами, что они видя не видят, и слыша не слышат, и не разумеют...» (Матф. 13, 13).

Нам, врачам, следует объяснять больным так, чтобы они не могли понять нас как-нибудь иначе. К сожалению, многие врачи не владеют приемами рациональной психотерапии, речь их бывает сухой, непонятной и пугающей больного. А следует говорить образно, или, по Иисусу Христу, притчами.

«...Не бывает пророк без чести, разве только в отечестве своем и в доме своем» (Матф. 13, 57).

Это испытали на себе практически все. В доме своем тебя по-прежнему считают ребенком, а своих соотечественников мы признаем только после того, как их признали за границы, но не следует убиваться по этому поводу. Нельзя же выступать против законов! Да и мне диссертацию удалось защитить только после того, как была публикация в иностранном журнале. И это пособие, скорее всего, будет принято научным миром с прохладцей. Сейчас ко мне на прием приходят откуда угодно, приезжают из других городов и стран, но только не мои приятели и коллеги по институту.

«Иисус, призвав дитя, поставил его посреди них [учеников] и сказал: истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное; итак, кто умалится, как это дитя, тот и больше в Царстве Небесном...» (Матф. 18, 2-4).

Это программа для сценарного анализа, задача которого — сформировать такой характер, при котором отношение к себе, близким, людям вообще и труду имело бы позитивное содержание. То есть человеку надо вернуться к такой системе отношений, которая была у нас, когда мы были малыми детьми. Нам следует отличаться от детей только в одном. Мы должны уметь позаботиться о себе сами, тогда как о детях заботятся другие.

В Евангелии от Матфея можно увидеть и индивидуальный подход, лежащий в основе всех современных течений психотерапии, в частности экзистенциального анализа, рассматривающего человеческое сообщество как мозаичный рисунок, где каждая часть рисунка абсолютно незаменима, практически всех психоаналитических методик и когнитивной терапии.

«Как вам кажется? Если бы у Кого было сто овец, и одна из них заблудилась, то не оставит ли он девяносто девять в горах и не пойдет ли искать заблудившуюся? и если случится найти ее, то, истинно говорю вам, он радуется о ней более, нежели о девяноста девяти не заблудившихся» (Матф. 18,12—13).

Для психотерапевта это руководство к действию. Если вдруг кому-то во время сеанса групповой терапии станет плохо и он заплачет, то руководитель бросает всю группу и начинает заниматься только с плачущим. Потом к этому процессу присоединяется вся группа, и нет лучше подобных занятий, именно на них пациенты становятся как дети, возвращаются к самим себе, формируется чувство коллективизма и навыки само— и взаимопомощи. Возникает совершенно необычная психологическая атмосфера, когда не хочется расходиться и нет потребности говорить. Все сидят молча и не испытывают никаких неудобств, даже если таковые в комнате для занятий и имеются — теснота, жара или холод, духота и пр. Как-то на занятиях одна пациентка в слезах выбежала из комнаты. Я попробовал продолжить занятия без нее. Ничего не получилось. Я не мог сосредоточиться, группа меня не слушала. Тогда я вышел и вернул пациентку, и вся группа ею занималась. Все кончилось благополучно, и я понял, что следует оставить девяносто девять и искать сотую, заблудшую.

Это крайне необходимо и в масштабе всей страны. Так, США, где психотерапевтические и психологические идеи сильно развиты, готовы послать войска на

выручку одного попавшего в беду за рубежом человека. И каждый гражданин здесь знает, что если с ним случится что-либо подобное, страна позаботится о нем.

«Тогда Петр приступил к Нему и сказал: Господи! сколько раз прощать брату моему, согрешившему против меня? до семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: „до семи“, но до седмижды семидесяти раз» (Матф. 18,21—22).

Это следует делать не ради партнера по общению, а ради себя, ибо, как я уже говорил выше, если есть ненависть в душе, всегда найдешь, кого ненавидеть, и гнев твой может пасть на невинного (реакция вымещения). Тогда при своих неудачах учитель вымещает свою злость на слегка провинившемся ученике, отец — на ребенке, муж — на жене, начальник — на подчиненном. Но тогда остается нерешенной основная проблема, которая часто совсем в другом. Тогда учитель не решит своих проблем в семье, отец — на производстве, у мужа не хватит сил для подготовки доклада, а у начальника — для решения сложной семейной ситуации.

Хочу заметить, что церковные деятели охотно изучают психотерапию и психологические науки. Я сам как-то проводил с ними занятия по трансактному анализу.

И в заключение приведу основную для психотерапии заповедь (об этом я уже много говорил):

«Возлюби ближнего твоего, как самого себя...» (Матф. 22,39).

Но для того, чтобы любить другого, я должен любить самого себя. Если я себя не люблю, у меня нет шансов на счастье. Полюбив другого, я, как честный человек, должен от него уйти. Ведь я себя не люблю, так как во мне мало хорошего, и нельзя подсовывать плохое любимому человеку!

Заканчивая разговор, я хочу заметить, что церковные деятели охотно изучают психотерапию и психологические науки. Я сам как-то проводил с ними занятия по трансактному анализу.

Литература

Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии/Пер. с нем. М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. 296 с.

Библия. Книги священного писания Ветхого и Нового завета. М.: Издание Московской патриархии, 1968. 1372 с.

Данте А. Божественная комедия/Пер. с итал. М. Лозинского. Минск: Маг. ЛІТ., 1987. 575 с.

Джемс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. 368 с.— (Классики мировой психологии).

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов/Пер. М.Л.Гаспарова. 2-е изд. М.: Мысль, 1986. 571 с.

Кун Н.А. Легенды и мифы Древней Греции. М.: Учпедгиз, 1957. 464 с.

Маслоу А. Цит. по Дж. Фейдимену, Р. Фрейгеру.

Морено Дж. Театр спонтанности/Пер. с англ. Красноярск: Изд-во Фонда ментального здоровья, 1993. 126 с.

Ницше Ф. Сочинения: В 2 т./Пер. с нем. М.: Мысль, 1990. Т.1 — 829 с. Т.2 — 829 с.

Перле Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальттерапии. Красноярск: Изд-во управления печати и информации администрации Красноярского края, 1993. 184 с.

Платон. Диалоги/Пер. с древнегреч. М.: Мысль, 1968. 607 с.

Пушкин А.С. Евгений Онегин//Собрание сочинений: В 10 т. Т.4. М.Государственное издательство художественной литературы, 1960. С. 5-200.

Райх В. Цит. по Дж. Фейдимену, Р. Фрейгеру.

Роджерс К. О групповой психотерапии/Пер. с англ. М.: Гиль-Эстель, 1993. 225 с.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию//Если хочешь быть свободным: Сенека, Честерфильд, Моруа. М.: Политиздат, 1992. С. 5-110.

- Скиннер Б. Цит. по Дж. Фейдимену, Р. Фрейгеру.
Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост/Технический пер. с англ. М.П. Папуша. М.: Всесоюзный центр перевода. N перевода М-22223. 370 с.
Франкл В. Человек в поисках смысла/Пер, с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений. М.: Просвещение, 1989. 448 с.
Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви/Пер, с англ. М.: Педагогика, 1990. 160 с.
Фромм. Э. Человек для себя. Исследование психологических проблем этики / Пер. с англ. Л.А.Чернышевой. Минск: «Коллегиум», 1992. 253 с.
Фромм Э. Бегство от свободы/Пер, с англ. М.: Издательская группа «Прогресс», 1995. 256 с.
Хорни К. Невротическая личность нашего времени; самоанализ/ Пер. с англ. М.: Издательская группа «Прогресс — Универс», 1993. 480 с.
Хорни К. Наши внутренние конфликты: Конструктивная теория невроза// Психоанализ и культура: Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М.: Юрист, 1995. С. 5-190.
Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости// Избранные произведения. М.: Просвещение, 1993. С. 189-370.
Юнг К. Психологические типы/Пер, с нем. СПб: «Ювента», М.: Издательская группа «Прогресс — Универс», 1995. 716 с.
Beck A.T. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. N.Y.: Penguin book, 1979. 340 p.
Berne E. Game People play. The Psychology of Human Relationships. Repr. Harmondsworth. N.Y.: Penguin Book, 1976. 173 p.
Berne E. What do you say after you say «Hallo». The Psychology of Human Destiny. N.Y.: Grove Press, 1977. 457 p.
Homey K. Neurosis and Human Growth. The Struggle Toward Self Realisaion. N.Y.:W.W. Norton and co, 1950. 682 p.
Rogers C.R. Encounter groups. Harmondsworth N.Y.: Penquin book, 1975. 174 p.

Учебное издание
ЛИТВАК МИХАИЛ ЕФИМОВИЧ
Из Ада в Рай

Избранные лекции по психотерапии

Художник А. Малахов Корректор Н. Л. Смирнова

Лицензия № 065194 от 02 июня 1997 г. .

Сдано в набор 06.06.97. Подписано в печать 07.07.97. Формат 84x108/32. Бум. офсетная. Гарнитура Антиква. Усл. печ. л. 23,52. Уч.-изд. л. 21,0. Тираж 10 000 экз. Заказ № 183.

Издательство «Феникс» 344007, г. Ростов-на-Дону, пер. Соборный, 17.

Отпечатано с готовых диапозитивов АО «Книга» 344Ш9, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.