

Текст взят с психологического сайта <http://psylib.myword.ru>

На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2500 книг по психологии.

Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.

Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)

Сайт psylib.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия.

53.57
1724

Фредерик ПЕРЛЗ

Пол ГУДМЕН

ТЕОРИЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Концепции психотерапии

Psycho

Институт
общегуманитарных
исследований

Frederick S. Perls, M.D., Ph.D.

***THEORY OF
GESTALT THERAPY***

EDelta Books

Фредерик Перлз

***ТЕОРИЯ
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ***

Институт общегуманитарных исследований

Москва

2004

УДК 615.8

ББК 53.57

П27

Перлз Ф. Теория гештальттерапии — М.: Институт
Общегуманитарных Исследований, 2004 — 384 с.

Фриц Перлз — один из самых эксцентричных и эффективных психотерапевтов нашего столетия. Его работы — это сплав юмора, поэзии и прозрения. В этой книге вы найдете ясное изложение всех основных идей и методов гештальттерапии.

ISBN 5-88230-091-6

Перевод с английского Влада Кислюк, Александра Корнева,
Вероника Петренко.

© Институт общегуманитарных исследований, перевод, редакция, оформление серии, 2004

НОВИЗНА, ВОЗБУЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

Часть 1

Введение

Глава 1

Структура развития

1. Граница контакта

Опыт возникает на границе между организмом и его окружением, главным образом — на поверхности кожи и других органов, отвечающих за сенсорную и моторную реакции. Опыт представляет собой функцию этой границы, и психологически реальны «целостные» конфигурации ее функционирования: достигаемые цели, выполняемые действия. Целостность опыта не включает в себя «все», но является определенной единой структурой; и с психологической точки зрения все остальное (в том числе и само представление об организме и окружающей среде) - это абстракция, предположение или возможность, возникшая в данном опыте, как намек на некий другой опыт. Мы говорим о том, что организм контактирует с окружающей средой, но самой простой и первой реальностью является именно контакт. Вы очень быстро почувствуете это, если, вместо того чтобы просто смотреть на объекты перед собой, осознаете, что эти объекты находятся в поле вашего зрения. А если вы почувствуете, как это поле, так сказать, совпадает с вашими глазами, тогда вы поймете, что в действительности видите свои глаза. Затем обратите внимание, как объекты в этом овальном поле зрения начинают обретать

эстетические качества, связанные с пространством и цветом. То же самое вы можете ощутить и в связи со звуками «снаружи»: корень их реальности — на границе контакта, и на этой границе они воспринимаются как единые структуры. Это касается и движений: вы осознаёте полет брошенного мяча, расстояние между вами сокращается, и вашему моторному импульсу приходится, так сказать, вырваться на поверхность, чтобы встретить его. Цель всех практических экспериментов и теоретических обсуждений, содержащихся в этой книге, состоит в том, чтобы, проанализировать функцию контактирования и повысить осознание реальности.

Мы используем слово «контакт» - «соприкосновение» с объектами, - подразумевая и сенсорное осознание, и моторное поведение. Предположительно, существуют примитивные организмы, у которых осознание и моторная реакция - это одно и то же действие; и в организме более высокого уровня при наличии хорошего контакта всегда можно продемонстрировать сотрудничество ощущения и движения (а также чувства).

2. Взаимодействие организма и среды

В любых биологических, психологических или социологических исследованиях мы должны начинать со взаимодействия организма и среды. Нет смысла говорить, например, о животном, которое дышит, не принимая во внимание воздух и кислород, или говорить о питании, не упоминая пищу, о зрении - не учитывая свет, о движении - без гравитации и поддерживающей почвы, о речи - не принимая во внимание говорящего. Ни одна функция животного не может быть осуществлена без

внешних объектов и окружающей среды; это относится как к вегетативным функциям, таким как питание и сексуальность, так и к функциям восприятия, моторике, чувствам и мышлению. Понятие гнева подразумевает фрустрирующий объект; мышления — наличие затруднений в практике. Назовем это взаимодействие организма и внешней среды, охватывающее все функции, «полем организм/окружающая среда» (организм/среда), и уясним себе, что-вне зависимости от того, какие теории мы развиваем относительно импульсов, влечений и т.д., мы всегда говорим об этом поле взаимодействия, а не об изолированном организме. Когда организм способен передвигаться в обширном пространстве и имеет сложную внутреннюю структуру (как, например, животное), создается впечатление, что можно говорить о его свойствах или частях (например, о коже и ее составе), как о чем-то обособленном; но это всего лишь иллюзия, возникающая оттого, что перемещение в пространстве или какие-то части тела привлекают к себе внимание на относительно стабильном и простом фоне.

Человеческое поле организм/среда, конечно же, не только физическое, но и социальное. Поэтому, когда мы изучаем человека (это касается человеческой физиологии, психологии и психотерапии), мы должны говорить о поле, в котором взаимодействуют, по меньшей мере, социально-культурные, биологические и физические факторы. Представленный в этой книге подход является «целостным» в том смысле, что мы стараемся детально рассматривать каждую проблему через призму социально-биологически-физического поля. С этой точки зрения, исторические и культурные факторы, к примеру, не могут рассматриваться в качестве ус-

ловий, усложняющих или модифицирующих более простую биофизическую ситуацию; они неотъемлемы от проблемы в том виде, в котором она предстает перед нами.

3. Что является предметом психологии?

Если вдуматься, в двух предыдущих разделах содержатся очевидные вещи, и нет ничего экстраординарного. В них утверждается, (1) что опыт - это, в конечном счете, контакт, происходящий на границе организма и окружающей его среды, и (2) что любая человеческая функция - это социально-культурное, биологическое и физическое взаимодействие в поле организм/среда. Теперь давайте объединим эти два утверждения.

Все биологические и социальные науки имеют дело со взаимодействиями в поле организм/среда, но психология изучает функционирование самой контактной границы в этом поле. Это необычный предмет, и нетрудно понять, почему психологам всегда было трудно обрисовать предмет своих исследований. Когда мы говорим «граница», мы думаем о «границе между одним и другим»; но контактная граница, на которой возникает опыт, не отделяет организм от окружающей среды; она, скорее ограничивает организм, заключает его в себя и защищает, и в то же самое время соприкасается с окружающей средой. То есть (хотя это может показаться странным) контактная граница, например, чувствительная кожа, - это не столько часть «организма», сколько орган особой связи организма и окружающей среды. Вскоре мы постараемся продемонстрировать, что эта особая связь представляет собой главным образом рост. Человек ощущает не состояние

органа (иначе это была бы боль), а взаимодействие в поле. Контакт - это осознание поля или моторная реакция в нем. Именно по данной причине этот контакт — функционирование границы организма — претендует на то, чтобы представлять собой сообщение о реальности, то есть о чем-то большем, чем побуждения или пассивность самого организма. Давайте рассмотрим контактирование, осознание и моторную разрядку в самом широком смысле: сюда входят аппетит и отвращение, приближение и избегание, ощущение, чувство, манипулирование, оценка, общение, борьба и так далее, - все живые отношения, которые возникают на границе при взаимодействии организма и внешней среды. Психология рассматривает любые формы контакта. (То, что называют «сознанием», скорее всего, является особой формой осознания, контактной функцией, начинающей действовать, когда возникают трудности в приспособлении.)

4. Контакт и новизна

Изучая животное, свободно перемещающееся в обширной и разнообразной внешней среде, мы увидим, что у него должен быть очень широкий диапазон контактных функций, поскольку организм живет в среде благодаря тому, что поддерживает свою отдельность, свои отличия, и, что еще важнее, благодаря тому, что вбирает в себя окружающую среду. Именно на границе отвергаются опасности, преодолеваются препятствия, а подходящее для ассимиляции выбирается и присваивается. Ассимилируемые явления всегда представляют собой нечто новое; организм сохраняется, потому что усваивает новое, развивается и изменяется. Напри-

мер, пища, как говорил Аристотель, - это то, что из «непохожего» («unlike») становится «похожим» («like»); и организм, в свою очередь, тоже меняется в процессе ассимиляции. Контакт - это, в первую очередь, осознание новизны, которую можно ассимилировать, и движение к ней, а также отвержение новизны, которую ассимилировать нельзя. То, что постоянно остается неизменным и не вызывает никакой реакции, не является объектом контакта. (Так, например, с самими органами, пока они здоровы, контакта нет в силу их консервативности.)

5. Определение психологии и патологической психологии

Из всего вышесказанного мы должны сделать вывод, что любой контакт является творческим и динамичным. Он не может быть рутинным, стереотипным или просто консервативным, потому что ему приходится иметь дело с новыми явлениями, ведь только новизна является питательной средой. (Но внутренняя неконтактная физиология организма консервативна, как и сами органы чувств.) С другой стороны, контакт не может пассивно принять или просто приспособиться к новизне, поскольку новое должно быть ассимилировано. Любой контакт ~ это творческое приспособление организма и среды. Осознанная реакция в поле (как ориентация, так и манипуляция) является фактором роста в этом поле. Рост - это функция контактной границы в поле организм/среда; именно благодаря творческому приспособлению, изменению и росту сложные органические целостности живут в поле, то есть в более обширной целостности.

Следовательно, наше определение будет таким: психология - это наука о творческом приспособлении. Предмет психологии - это постоянный переход от новизны к обыденности, происходящий в результате ассимиляции и роста.

Соответственно, патологическая психология - это наука, изучающая прерывания, сдерживания и другие нарушения процесса творческого приспособления. Например, мы должны рассматривать тревогу (постоянно присутствующую в неврозах) как результат прерывания возбуждения творческого развития, сопровождающийся удушьем; а различные невротические «характеры» — как стереотипные паттерны, ограничивающие гибкий процесс творческого подхода к новым явлениям. Поскольку контакт с реальностью появляется в ходе творческого приспособления организма и среды, а у невротика этот процесс блокирован, он «теряет контакт» со своим миром; вместо мира появляются галлюцинации, он все больше заполняется проекциями, вычеркивается или становится нереальным какими-либо другими способами.

Творчество и приспособление - это две полярности, они необходимы друг другу. Спонтанность - это схватывание интересных и питательных элементов окружающей среды, возбуждение и развитие с их помощью. (К несчастью, в психотерапии «приспособление», «принцип реальности» - это, как правило, проглатывание стереотипа.)

6. Фигура контакта на фоне поля организм/среда

Давайте вернемся к идее, с которой мы начали: воспринимаемые в опыте единицы являются еди-

ными структурами. Контакт (работа, результатом которой является ассимиляция и рост) - это формирование фигуры интереса на фоне (или в контексте) поля организм/среда. Осознаваемая фигура (гештальт) - это ясное, живое восприятие, образ или понимание (инсайт); в моторном поведении - это грациозные энергичные движения, обладающие собственным ритмом, слаженностью и так далее. В каждом случае потребность и энергия организма, а также возможности, предоставляемые внешним миром, — все вместе объединяются в фигуру.

Формирование фигуры/фона - это динамичный процесс, в ходе которого потребности и ресурсы поля постепенно передают свою энергию интересу, яркости и силе доминирующей фигуры. Следовательно, бессмысленно пытаться рассматривать любое психологическое поведение в отрыве от социокультурного, биологического и физического контекста. В то же время фигура - это специфически психологическое явление: она обладает особыми качествами яркости, ясности, целостности, грации, живости, свободы, очарования и так далее; какие именно качества мы воспринимаем в первую очередь, зависит от того, какой контекст (фон) мы считаем первичным - перцептивный, чувственный или двигательный. Тот факт, что гештальт обладает специфическими психологическими качествами, очень важен для психотерапии, поскольку он обеспечивает нас автономным критерием глубины и реальности переживания. Теории о «нормальном поведении» или «приспособлении к реальности» можно использовать только в исследовательских целях. Когда фигура смутная, расплывчатая, когда она лишена грации и ей не хватает энергии («сла-

бый гештальт»)), мы можем с уверенностью сказать, что контакт неполный, что-то в окружающей среде воспринимается лишь в общих чертах, не выражена какая-то жизненно важная органическая потребность; человек не «полностью здесь», то есть его поле не может передать свою энергию и ресурсы для завершения фигуры.

7. Терапия как гештальт-анализ

Таким образом, терапия представляет собой анализ внутренней структуры реального переживания вне зависимости от степени контакта. Мы смотрим не столько на то, что воспринимается, вспоминается, делается, говорится и так далее, сколько на то, как вспоминается то, что вспоминается, и как говорится то, что говорится: с каким выражением лица, каким тоном, каким голосом, как синтаксически, в какой позе, с какими эмоциями, оговорками, с уважением или неуважением к другому человеку и так далее. Работая с согласованностью и разлаженностью этой структуры восприятия здесь и сейчас, можно изменить динамические взаимоотношения фигуры и фона, усилить контакт, повысить осознание и насытить поведение энергией. Важнее всего то, что достижение сильного гештальта само по себе целительно, потому что фигура контакта является творческой интеграцией опыта.

С начала существования психоанализа присущее гештальту «ага-переживание» занимало особое место. Но всегда оставалось загадкой, почему «простое» осознание (например, воспоминание) должно излечивать невроз. Однако следует отметить, что осознание - это не размышление о проблеме, оно само по себе является творческой интеграцией

проблемы. Можно понять и то, почему обычно «осознавание» не помогает: ведь, как правило, осознаётся вовсе не гештальт (структурированное содержание), а просто содержание, вербализованное или всплывшее в памяти. Оно не черпает энергию из существующей органической потребности или из окружающей среды.

8. Разрушение как часть формирования фигуры/фона

Процесс творческого приспособления к новому материалу и новым условиям всегда включает в себя фазу разрушения и агрессии, поскольку нужно, сломав ограждения, приблизиться к старым структурам и изменить их, сделав «непохожее» «похожим». При возникновении новой конфигурации и старая привычка контактирующего организма, и прежнее состояние контактируемого объекта уничтожаются в интересах нового контакта. Разрушение статус кво может вызвать страх, беспокойство и тревогу, и чем более человек невротичен и негибок, тем сильнее будут эти чувства; но процесс проходит под защитой нового открытия, полученного экспериментально. Как всегда, единственное решение проблемы человека - это нововведение, совершенное на основании опыта. Мы «терпим» тревогу не благодаря спартанской стойкости (хотя мужество - это прекрасное и необходимое качество), а потому, что беспокоящая энергия перетекает в новую фигуру.

Без повторяющихся агрессии и разрушения любое достигнутое удовлетворение вскоре становится делом прошлого и перестает ощущаться. То, что обычно называется «безопасностью», - это цепля-

ние за то, что лишено чувства, отказ от риска контакта с неизвестным (без чего не бывает увлечения и настоящего удовлетворения). Соответственно, такая «безопасность» притупляет чувства и ограничивает моторную активность. Именно в результате страха перед агрессией, разрушением и потерями возникают неосознаваемые агрессия и разрушительные тенденции, направленные как вовнутрь, так и наружу. Лучше определить «безопасность» как уверенность в твердой поддержке, исходящей из прошлого опыта, из ассимиляции и роста, не оставивших незаконченных ситуаций; в этом случае все внимание перетекает из фона (того, чем мы сейчас являемся) в фигуру - то, чем мы становимся. Состояние безопасности лишено интереса, оно незаметно; а находящийся в безопасности человек никогда не знает о ней, но всегда чувствует, что рискует ею, и будет адекватен.

9. Возбуждение — это доказательство реальности

Контакт, образование фигуры/фона - это нарастающее возбуждение, осязаемое и захватывающее; и наоборот, то, что не затрагивает, не является психологически реальным. Различного рода чувства (например, удовольствие или другие эмоции) указывают на органическую вовлеченность в реальную ситуацию, и эта вовлеченность является частью последней. Не существует безразличной, нейтральной реальности. Охватившая современный мир эпидемия научной убежденности в том, что большая часть реальности или даже вся реальность нейтральна, - это признак подавления спонтанного удовольствия, игривости, гнева, негодования и страха (это подав-

ление вызвано теми же социальными и сексуальными условиями, которые создают академическую личность).

Эмоции - это тенденции объединить определенные физиологические напряжения с желательными или нежелательными внешними ситуациями. Поэтому они дают нам необходимое (хотя и неадекватное) знание об объектах, которые могут удовлетворить наши потребности точно так же, как ощущения дают нам необходимое (адекватное) знание о наших органах чувств и о воспринимаемых ими объектах. В целом, интерес и возбуждение, которые вызывает формирование фигуры/фона - это прямое доказательство существования поля организм/среда. Немного поразмыслив, нетрудно понять, что это действительно должно быть так: иначе, как животные, имеющие внутреннюю мотивацию и прилагающие усилия в соответствии с ней, могли бы добиваться успеха, - ведь успех приходит только вследствие соприкосновения с реальностью.

10. Контакт — это «нахождение и создание» приходящего решения

Существующая проблема вызывает беспокойство, и возбуждение возрастает по мере приближения пока еще неизвестного решения. Ассимиляция нового происходит в тот момент, когда настоящее превращается в будущее. Результатом никогда не бывает простая перегруппировка незаконченных ситуаций организма; появляется новая конфигурация, включающая в себя новый материал из окружающей среды. По этой причине она отличается от всего, что можно было бы вспомнить (или предугадать), так

же как работа художника становится чем-то непредсказуемо новым для него, когда он начинает накладывать краски на холст.

В психотерапии мы ищем в нынешней ситуации следы неоконченных прошлых ситуаций и, экспериментируя с новыми взглядами и новыми материалами, почерпнутыми из реального повседневного опыта, стремимся к более полной интеграции. Пациент не просто перетасовывает колоду воспоминаний, а «находит и создает» себя. (Фрейд прекрасно понимал важность новых условий в настоящем, когда говорил о неизбежном переносе детской фиксации на личность аналитика; но терапевтический смысл этой процедуры состоит вовсе не в том, чтобы повторить ту же старую историю, а в том, чтобы она была заново проработана как новое приключение: аналитик - это совсем другой родитель. И, к сожалению, абсолютно ясно, что определенные напряжения и блоки не исчезают, если во внешнем мире не происходит реальных изменений, предоставляющих новые возможности. Если бы социальные устои и нравы изменились, то внезапно исчезли бы и многие не поддающиеся лечению симптомы.)

11. Самость (The Self) и ее идентификации

Будем называть самостью систему контактов в каждый конкретный момент. В таком случае самость оказывается очень гибкой и подвижной, поскольку она меняется в соответствии с доминирующей органической потребностью и преобладающими внешними раздражителями. Это система реакций; во сне она уменьшается, поскольку в это время потребность в реакции меньше. Самость - это дей-

ствующая контактная граница; ее активность формирует фигуры и фоны.

Необходимо сравнить нашу концепцию самости с бесполезным «сознанием» ортодоксальных психоаналитиков. Функция этого «сознания» - смотреть на происходящее, докладывать об этом аналитику и не вмешиваться. А ревизионистские парафрейдистские школы, например, райхианцы или Вашингтонская Школа, склонны принижать самость до уровня системы организма или внутриличностного сообщества: если говорить прямо, то последователи этих школ являются вовсе не психологами, а биологами, социологами и так далее. Но самость - это объединитель, это синтетическое единство, как сказал Кант. Это художник, рисующий жизнь. Она представляет собой всего лишь маленький фактор в общем взаимодействии организма и среды, но она играет важнейшую роль, находя и создавая смыслы, благодаря которым мы растем.

Описать психическое здоровье и заболевание очень просто. Все дело в отождествлениях и отчуждениях самости. Если человек отождествляется со своей формирующейся самостью, если он не сдерживает свое творческое возбуждение и стремится к предстоящему решению; и, соответственно, если он отчуждает то, что органически ему не подходит и потому не представляет собой жизненно важного интереса, а лишь нарушает фигуру/фон, - значит, он психологически здоров, поскольку применяет все свои силы и делает все возможное в сложных жизненных ситуациях. И наоборот, если он отчужден от себя самого и из-за ложных отождествлений пытается подавить свою спонтанность, тогда он делает свою жизнь тусклой, беспокойной и болезнен-

ной. Систему отождествлений и отчуждений мы будем называть «эго».

С этой точки зрения наш метод терапии выглядит следующим образом: мы тренируем эго, различные отождествления и отчуждения, экспериментируя с целенаправленным осознанием различных функций до тех пор, пока спонтанно не появится ощущение, что «это я думаю, воспринимаю, чувствую и делаю это». Дальше пациент уже может действовать сам.

Глава 2

Различия во взглядах и различия в терапии

1. Гештальттерапия и психоанализ

Психотерапия, о которой рассказывалось в предыдущих главах, делает ударение на:

- концентрации на структуре актуальной ситуации;
- сохранении целостности реальности, благодаря нахождению внутренних взаимосвязей социально-культурных, биологических и физических факторов;
- экспериментированию;
- содействию творческой способности пациента к реинтеграции отчужденных фрагментов опыта.

Вероятно, читателю полезно будет знать, что каждый из этих элементов присутствует в истории психоанализа; и, вообще говоря, синтез этих элементов - общая тенденция. Когда Фрейд работал с переносом подавленных чувств на аналитика, он работал с актуальной ситуацией; и те, кто говорит об «интерперсональном» подходе, анализируют в более полном и систематическом виде именно актуальную сессию. Сейчас большинство аналитиков применяет «характероанализ», впервые систематически разработанный Райхом. Этот метод с помощью анализа разблокирует структуру наблюдаемого поведения. Что же касается структуры мысли или образа, то именно Фрейд научил нас этому в своей книге «Толкование сновидений», поскольку каждое символическое толкование концентрируется

именно на структуре содержания. Хорошие врачи не только на словах обращают внимание на психосоматическое единство и на единство общества и отдельной личности. И, опять-таки, различные экспериментальные методы, от примитивных «отыгрывания сцены» и «активного метода» Ференци до современных «вегетотерапии» и «психодрамы», использовались не только для катарсической разрядки напряжения, но и для переобучения. И, наконец, Юнг, Ранк, прогрессивные деятели образования, игровые терапевты и многие другие считали, что именно творческое самовыражение ведет к реинтеграции. Ранк особо указывал на то, что творческое действие - это и есть психологическое здоровье.

Мы добавляем к этому немного: мы настаиваем на интеграции нормальной и патологической психологии и на переоценке того, что считается нормальным психологическим функционированием. Можно сказать и драматичнее: с самого начала Фрейд указывал на невротические элементы повседневной жизни и вместе с другими последовательно разоблачал иррациональную основу многих социальных устоев; теперь мы завершаем круг и осмеливаемся утверждать, что опыт психотерапии и реинтеграция невротических структур часто дают лучшую информацию о реальности, чем невроз нормальности.

В целом, как мы сказали, тенденцией психотерапии является концентрация на структуре актуальной ситуации. С другой стороны, психотерапия (и история психотерапии) расходится с нами во взглядах на актуальную ситуацию. И чем больше терапия концентрируется на том, что происходит «здесь и сейчас», тем более неудовлетворительными ка-

жуются обычные научные, политические и личные представления о том, что такое «реальность» (перцептивная, социальная или моральная). Представьте себе, что врач, цель которого — «приспособить пациента к реальности», по мере продвижения лечения начинает замечать, что «реальность» стала совсем не похожей на то, какой она виделась ему раньше с общепринятой точки зрения; в таком случае ему приходится пересматривать свои цели и методы.

Как же именно он их пересмотрит? Должен ли он установить новую норму человеческой природы и попытаться приспособить своих пациентов к ней? Именно так и поступали некоторые терапевты. В этой книге мы пытаемся сделать нечто более скромное: мы предполагаем, что развитие актуального опыта дает свои собственные критерии. То есть мы рассматриваем динамическую структуру опыта не как ключ к некоему неизвестному «бессознательному» или к симптому, а как нечто, ценное само по себе. Мы занимаемся психологией, не делая предварительных предположений о нормальном или ненормальном, и в этом случае психотерапия из метода исправления превращается в метод роста.

2. Гештальттерапия и гештальт-психология

С другой стороны, давайте рассмотрим наше отношение к психологии нормы. Мы работаем с основными открытиями гештальтпсихологии, среди которых соотношение фигуры и фона, важность интерпретации целостности или расщепленности фигуры в рамках контекста актуальной ситуации, структурированное целое, которое не является всеобъемлющим, но не является и элементарной час-

тицей; активная организующая сила целостностей и естественная тенденция к простоте формы; тенденция незавершенных ситуаций завершаться. Что же мы добавляем к этому?

Рассмотрим, например, целостный подход, подразумевающий единство социально-культурного, биологического и физического поля в каждом конкретном опыте. Это является основным тезисом гештальтпсихологии: следует с уважением относиться к явлениям, представляющим собой единое целое; аналитически разделить их на фрагменты можно лишь ценой уничтожения того, что аналитик намеревался изучить. Применив опыт в лабораторных ситуациях, в которых исследуются восприятие и обучение (метод обычных психологов), можно обнаружить много интересного и продемонстрировать неадекватность методов ассоциаций, психологии рефлексов и так далее. Но такое применение данного тезиса не позволяет отвергнуть обычные научные представления, поскольку лабораторная ситуация сама по себе создает ограничения и не позволяет мысли выходить за определенную черту. Эта ситуация полностью определяет все, что появляется, а все, что появляется из ограничений, как раз и придает большинству гештальт-теорий особый формальный и статичный привкус. Мало что говорится о динамических взаимоотношениях фигуры и фона и о том, как фигура быстро трансформируется в фон для появления новой фигуры, пока не будет достигнута высшая точка контакта, пока не наступит удовлетворение, и жизненная ситуация действительно не будет завершена.

Но как можно сказать что-нибудь еще об этих вещах? Ведь контролируемая лабораторная ситуация на самом деле не является жизненной ситуаци-

ей, требующей немедленного разрешения. На самом деле живо заинтересован лишь экспериментатор, а его поведение не является темой исследований. Более того, стремясь к объективности (что похвально), иногда даже проявляя комическую приверженность к протестантской чистоте, гештальтисты старались избежать любых контактов с тем, что вызывает сильные эмоции и интерес; они анализировали решение именно тех человеческих проблем, которые не являются жизненно важными и неотложными. Часто создается впечатление, что они хотят сказать, будто в целостном поле уместно все, кроме факторов, вызывающих человеческий интерес; эти факторы «субъективны» и неуместны! Однако, с другой стороны, лишь то, что вызывает интерес, создает крепкую структуру. (Но когда проводятся эксперименты над животными, факторы, вызывающие интерес, оказываются вполне уместными, ведь обезьяны и куры - далеко не такие послушные подопытные субъекты, как люди.)

В результате, конечно же, гештальтпсихология оказалась изолированной от продолжающегося развития психологии, психоанализа и его производных, поскольку эти направления не смогли избежать насущных требований - терапии, педагогики, политики, криминологии и тому подобного.

3. Психология «сознательного» и «бессознательного»

Однако, очень жаль, что психоанализ прошел мимо гештальтпсихологии, поскольку в последней содержится адекватная теория осознания, а развитие психоанализа с самого начала сдерживалось неадекватными, несмотря на то, что усиление осоз-

навания всегда было высшей целью психотерапии. Разные школы концентрировались на разных методах повышения осознания; использовались слова, физические упражнения, анализ характера, экспериментальные социальные ситуации и королевская дорога сновидений.

Почти с самого начала Фрейд открыл могучую истину «бессознательного», что привело к блестящим инсайтам о психосоматическом единстве, характерах людей и межличностных отношениях в обществе. Но почему-то из всех этих открытий никак не строится удовлетворительная теория самости. Мы считаем, что так происходит из-за неправильного понимания так называемой «сознательной» жизни. Психоанализ и большинство его производных (за исключением Ранка) все еще считают сознание либо пассивным приемником впечатлений, либо суммирующим и ассоциирующим аппаратом, либо рационализатором, либо вербализатором. Это то, что колеблется, размышляет, говорит и ничего не делает.

Мы, психотерапевты, опирающиеся на гештальт-психологию, будем исследовать в этой книге теорию и метод творческого осознания, формирование фигуры/фона, в качестве связующего центра мощных, но разрозненных инсайтов о «бессознательном» и неадекватного представления о «сознательном».

4. Реинтеграция психологии «сознательного» и «бессознательного»

Однако, когда мы настаиваем на тезисе единства, на творческой силе структурированных целостностей и не только в неинтересных лабораторных ус-

ловиях, но и в насущных ситуациях психотерапии, педагогики, личных и общественных отношений, тогда мы внезапно обнаруживаем, что зашли очень далеко в отрицании (по причине фундаментальной неприемлемости «разбирания на кусочки и уничтожения той вещи, которую мы намереваемся изучить») множества общепринятых допущений, подразделений и категорий. То, что обычно считается природой заболевания, мы считаем выражением невротического расщепления, существующего внутри пациента и общества. А призыв обратить внимание на то, что основные допущения являются невротическими, вызывает тревогу (и у авторов, и у читателей).

При невротическом расщеплении одна часть не осознается, или ее существование холодно признается, но она отчуждена и не вызывает интереса и заботы. Также обе части могут быть тщательно изолированы друг от друга. В этом случае создается впечатление, что они никак друг с другом не пересекаются, избегая конфликтов и поддерживая статус кво. Но если в реальной насущной ситуации (неважно, в кабинете врача или в общественной жизни) человек концентрирует осознание на неосознаваемой части или на «неуместных» связях, тогда возникает тревога — результат торможения творческого воссоединения. Методом терапии является вхождение во все более тесный контакт с переживаемым кризисом, пока субъект не отождествится (рискуя прыгнуть в неизвестность) с наступающей творческой интеграцией расщепленного.

5. План этой книги

Эта книга концентрируется на основных невротических дихотомиях теории и пытается истолковать их, чтобы создать теорию самости и ее творческого действия. От проблем первичного восприятия и реальности мы перейдем к развитию человека и речи и, далее, к общественным, моральным и личностным проблемам. Мы последовательно будем рассматривать нижеперечисленные невротические дихотомии, некоторые из которых широко распространены, а некоторые растворились в истории психотерапии, но все еще присутствуют в остаточном виде, и некоторые (конечно же) представляют собой предрассудки самой психотерапии.

«Тело» и «Разум»: это расщепление все еще широко распространено, хотя среди лучших врачей психосоматическое единство считается само собой разумеющимся. Мы покажем, что привычная и ставшая неосознаваемой произвольность перед лицом хронической чрезвычайной ситуации, особенно угрозы органическому функционированию, сделала это калечащее расщепление неизбежным и почти всеобщим, выраженным в безрадостности и неуклюжести нашей культуры. (Глава 3)

«Самость» и «Внешний Мир»: это расщепление является частью веры, пронизывающей современную западную науку. Оно сходно с предыдущим, но делает большее ударение на политических и межличностных опасностях. К несчастью, философы недавнего времени, указавшие на абсурдность такого расщепления, сами по большей части были заражены или идеализмом, или материализмом. (Главы 3 и 4)

«Эмоциональное» (субъективное) и «Реальное» (объективное): это расщепление также является частью научной веры и неразрывно связано с предыдущим. Оно является результатом избегания контакта и вовлеченности, а также произвольной изоляции сенсорных и моторных функций друг от друга. (История статистической социологии - это именно такие избегания, доведенные до уровня высокого искусства.) Мы постараемся показать, что реальность, по сути, является увлеченностью или «вовлеченностью». (Глава 4)

«Инфантильное» и «Зрелое»: это расщепление представляет собой болезнь самой психотерапии, возникающую из личностей терапевтов и из социальной роли «лечения»: с одной стороны - мучительная озабоченность далеким прошлым, с другой - попытка приспособиться к стандарту взрослой реальности, который не стоит того, чтобы к нему приспособлялись. Детские черты обесцениваются, а их отсутствие лишает взрослых жизненной силы; другие черты, которые называют «инфантильными», представляют собой интроекции взрослых неврозов. (Глава 5)

«Биологическое» и «Культурное»: это расщепление, ликвидация которого является предметом антропологии, стало в последние десятилетия окапываться именно в ней; таким образом (не говоря уже об идиотском расизме), человеческая природа превращается в нечто относительное и совершенно бессмысленное, как будто человек неограниченно пластичен. Мы попытаемся показать, что это расщепление — результат невротической очарованности артефактами и символами, их политикой и культурой, как будто они являются собственной движущей силой. (Глава 6)

«Поэзия» и «Проза»: это расщепление, включающее в себя все предыдущие, является результатом невротической вербализации (и другого заместительного опыта) и отвращения к вербализации как реакции на нее; это расщепление заставляет некоторых современных семантиков и изобретателей научных и «базовых» языков обесценивать человеческую речь на том основании, что у нас будто бы достаточно других способов общения. Это не так, существует недостаток коммуникации. Универсальные термины, опять-таки, воспринимаются как механические абстракции, а не как выражения внутренних прозрений. И, соответственно, поэзия (и пластические искусства) становится все более изолированной и невразумительной. (Глава 7)

«Спонтанное» и «Произвольное»: в целом, существует убеждение, что внезапность и вдохновение - удел особых людей, пребывающих в необычных эмоциональных состояниях или же людей на вечеринках, находящихся под влиянием алкоголя или гашиша; спонтанность вовсе не считается качеством любого переживания. И, соответственно, рассчитанное поведение направлено на пользу, но под ней понимается не то, что в наибольшей степени отвечает склонностям человека, а то, что полезно для чего-то еще. (Поэтому само удовольствие допускается лишь как средство, ведущее к здоровью и эффективному функционированию.) «Быть собой» - значит действовать опрометчиво, как будто в желании не может быть смысла; а «действовать разумно» означает воздерживаться и скупать.

«Личное» и «Общественное»: это всеобщее разделение продолжает разрушать общественную жизнь. Оно является причиной и следствием нашей технологии и экономики, которая разделяет

«работу» и «хобби», а не труд или призвание, и робкой бюрократии, и заместительной «фронтальной» политики. Терапевты межличностных взаимоотношений пытаются исцелить это расщепление, что делает им честь, но даже эта школа, с тревожной контролирующей биологические и сексуальные факторы в поле, также обычно приводит не к реальному общественному удовлетворению, а лишь к формальному и символическому. (Главы 8 и 9)

«Любовь» и «Агрессия»: это расщепление всегда было результатом фрустрации инстинктов и самоподавления, обращения враждебности на собственное «я» и почитания реактивной бесстрастной вялости, в то время как только освобождение агрессии и готовность разрушить старые ситуации может восстановить эротический контакт. Но в последние десятилетия это положение стало еще более запутанным: сексуальная любовь стала высоко цениться, а различные агрессивные устремления обесцениваются как антисоциальные. Вероятно, мы поймем, каково качество нашего сексуального удовлетворения, если вспомним, что войны, которые мы ведем, становятся все более разрушительными и все менее яростными. (Главы 8 и 9)

«Бессознательное» и «Сознательное»: в абсолюте это замечательное разделение, доведенное психоаналитиками до совершенства, должно сделать любую психотерапию невозможной в принципе, поскольку пациент не может узнать о себе то, что для него непознаваемо. (Он осознаёт, или его можно заставить осознать, нарушения в структуре его актуального опыта.) Этому теоретическому расщеплению сопутствует недооценка реальности сновидений, галлюцинаций, игр и искусства и переоценка реальности сознательной произвольной речи, мыс-

лей и интроспекции; в целом, этому расщеплению соответствует фрейдовское абсолютное разделение на «первичные» (очень ранние) и «вторичные» мыслительные процессы. Соответственно, «ид» и «эго» рассматриваются не как чередующиеся структуры самости, различающиеся лишь степенью: одна — крайнее расслабление и свободные ассоциации, другая — крайне сознательная произвольная организация для целей отождествления; - однако эта картина проявляется в ходе психотерапии каждую секунду. (Главы 10-14)

6. Контекстуальный метод ведения дискуссии

Выше перечислены по порядку основные невротические дихотомии, которые мы попытаемся разрешить. При рассмотрении этих и других «ложных» разделений мы будем использовать метод аргументации, который с первого взгляда может показаться нечестным. Но он неизбежен и является единственным путем, который сам по себе представляет гештальт-подход. Мы назовем его «контекстуальным методом» и немедленно продемонстрируем его, чтобы читатель смог заметить, как мы его используем.

Фундаментальные теоретические ошибки всегда являются характерологическим результатом невротической ошибки восприятия, чувств или действий. (Это очевидно, поскольку свидетельства этого в каждом основном источнике, так сказать, «повсюду», и не заметить их можно только в том случае, если человек этого не хочет или не может.) Фундаментальная теоретическая ошибка в важном ощущении содержится в опыте наблюдателя; он с ис-

кренней верой выносит ошибочные суждения; и бессмысленно давать «научное» опровержение, приводя контраргументы, поскольку он не воспринимает эти аргументы как обладающие их действительным весом, он не видит того, что вы видите, это не задерживается у него в голове, кажется неуместным, он оправдывается, и так далее. Следовательно, вот единственно полезный метод ведения дискуссии: нужно показать полный контекст проблемы, в том числе и условия ее восприятия, социальное окружение и личную «защиту» наблюдателя. То есть подвергнуть мнение наблюдателя и его приверженность этому мнению гештальт-анализу. Основная ошибка не опровергается. На самом-то деле, как сказал Святой Фома, сильная ошибка лучше слабой правды: ее можно изменить, изменив лишь условия восприятия.

Так что наш метод таков: мы показываем наблюдателю, что в существующих условиях опыта он должен держаться за свое мнение. А затем, играя с осознанием ограниченных условий, мы позволяем появиться лучшему суждению (в нем и в нас самих). Мы понимаем, что этот метод является развитием аргументации *ad hominem*, только гораздо более оскорбительным, поскольку мы не только говорим оппоненту, что он жулик и поэтому ошибается, но мы также проявляем широту души и помогаем ему исправиться! Однако мы считаем, что при таком нечестном методе ведения дискуссии мы относимся к своему оппоненту более справедливо, чем при обычной научной полемике, поскольку мы с самого начала осознаём, что сильная ошибка сама по себе является творческим актом и должна являться решением важной проблемы для того, кто ее допустил.

7. Контекстуальный метод в применении к психотерапевтическим теориям

Но если мы намереваемся показать, что психотерапия изменяет обычные предвзятые концепции, то мы должны объяснить, что же мы считаем психотерапией, поскольку она все еще находится в процессе становления. Поэтому в следующих главах, продолжая критиковать множество общих идей, мы будем обращаться к деталям терапевтической практики многих специалистов, поскольку изменение воззрения каждый раз меняет практические цели и методы.

Теория, процедура и полученный результат неразрывно связаны друг с другом. Конечно же, это верно для любых исследований, но психотерапевтические школы, полемизируя, часто упускают это из виду, и именно поэтому возникают глупые обвинения в ложной вере и даже в безумии. Теоретическую ориентацию терапевта определяют его склонности и характер (в том числе и его собственное обучение), а метод его клинической практики возникает из его склонностей и приверженности определенной теории; но и подтверждение теории возникает благодаря используемому методу, поскольку метод (и ожидания терапевта) отчасти создают результаты, на которые терапевт ориентировался во время обучения. Более того, эту связь легко продемонстрировать, показав, что каждая школа привлекает в качестве материала для наблюдений пациентов определенного социального положения. Стандарты исцеления варьируются в зависимости от того, какое поведение, и какие способы достижения счастья считаются социально приемлемыми. Все это входит в природу исследуемого случая, и

гораздо полезнее принять этот факт, чем жаловаться на него или отвергать его.

В этой книге мы честно признаём сильными многие теории и техники: все они уместны в общем поле, и, хотя сторонники каждой из этих теорий считают их несовместимыми, они вполне могут быть совмещены, если допустить их синтез благодаря принятию и свободному конфликту - ведь мы видим, что лучшие чемпионы вовсе не являются тупицами или неверными, а поскольку мы работаем в одном и том же мире, то где-то должно существовать творческое единство. Часто в ходе лечения необходимо перенести акцент с характера на мышечные напряжения, затем на языковые привычки, затем на эмоциональный раппорт со сновидением и обратно. Мы считаем, что можно избежать бесцельного хождения по кругу, приняв все эти разнообразные методы и сконцентрировавшись на структуре фигуры/фона. Тогда у самости появятся возможности постепенно интегрировать себя.

8. Творческое приспособление: структура искусства и детских игр

В качестве примера прогрессивной интеграции мы часто будем ссылаться на художников и других людей искусства, а также на детей и детские игры.

В психоаналитической литературе содержится множество упоминаний о людях искусства и о детях, и эти упоминания на удивление противоречивы. С одной стороны, эти группы людей всегда называются «спонтанными», а спонтанность считается ядром здоровья: творческое прозрение, возникающее во время успешной терапевтической сессии, всегда спонтанно. С другой стороны, люди

искусства считаются исключительно невротичными, а дети... инфантильными. Опять-таки, у психологии искусства всегда были непростые отношения с прочими разделами психоаналитической теории; эта ветвь психоанализа всегда выглядела странно уместной и в то же время загадочной: почему мечта художника отличается от любой другой мечты? И почему процессы, протекающие в сознании художника, ценнее процессов, протекающих в любом другом сознании?

У этой загадки очень простое решение. Важная часть психологии искусства - это не мечты и не критическое сознание; это (а вот тут-то психоаналитики как раз и не искали) концентрированное ощущение и игровая манипуляция материалом. Человек искусства действует, повинувшись ярким ощущениям и играя, а уж затем принимает свою мечту и использует критическое сознание: он спонтанно создает объективную форму. Человек искусства вполне осознает, что делает - после того как все сделано, он может детально, шаг за шагом продемонстрировать вам, что именно он предпринимал; он работает не бессознательно, но он не всецело опирается на сознательное мышление. Его состояние - нечто среднее между активным и пассивным; это принятие существующих условий, выполнение работы и развитие по направлению к появляющемуся решению. Точно так же обстоит дело и с детьми: именно их яркие ощущения и свободная, явно бесцельная игра позволяют энергии течь спонтанно и создавать очаровательные изобретения.

В обоих случаях ценная работа является результатом сенсорно-моторной интеграции, принятия импульса и внимательного контакта с новым вне-

шним материалом. Но, в конце концов, это все же особые случаи. И произведения искусства, и детские игры используют совсем небольшую часть социального богатства, и потребность в этом случае не имеет опасных последствий. Может ли такое же промежуточное состояние принятия и развития функционировать при более «серьезных» обстоятельствах жизни взрослого человека? Мы считаем, что может.

9. Творческое приспособление: в целом

Мы считаем, что свободное взаимодействие способностей, сконцентрированных на чем-то, присутствующем в данный момент, приводит не к хаосу и не к безумной фантазии, а к решению реальной проблемы. Мы думаем, что это снова и снова можно продемонстрировать с помощью потрясающих примеров (а при тщательном анализе видно, что ничего другого продемонстрировать невозможно). Однако именно эту простую возможность современный человек и большая часть течений современной психотерапии отказываются использовать. Вместо этого люди качают головой и высказывают скромную потребность быть произвольными, целенаправленными и соответствовать «принципу реальности». В результате такой привычной произвольности мы все больше и больше теряем контакт со своей нынешней ситуацией, поскольку то, что происходит в настоящем, - это всегда новизна; застенчивая произвольность не готова к новизне - она рассчитывает на что-то другое, на что-то похожее на прошлое. А если мы потеряли контакт с реальностью, тогда наши внезапные взрывы спонтанности, скорее всего, не попадут в цель (правда, как и наша

осторожность). Так возникает доказательство того, что творческая спонтанность невозможна, поскольку она «нереалистична».

Но когда человек контактирует и с потребностью, и с обстоятельствами, сразу становится очевидно, что реальность - это не что-то застывшее. Она гибкая, она готова к изменениям, и ее можно переделать. Чем спонтаннее, не сдерживаясь, мы используем все возможности ориентации и манипуляции, тем более жизнеспособным оказывается изменение. Подумайте о своих самых лучших моментах в работе и в игре, в любви и в дружбе и вы увидите, что так оно и было.

10. Творческое приспособление: «саморегуляция организма»

В последнее время в теории функционирования органического тела произошло благотворное изменение. Теперь многие терапевты говорят о «саморегуляции организма», то есть о том, что не обязательно сознательно и целенаправленно планировать, поощрять или запрещать проявления аппетита, сексуальности и так далее ради здоровья или морали. Если эти побуждения предоставить самим себе, они будут спонтанно регулировать сами себя, а если их подавлять, то они будут стремиться отвоевать свои права. Однако предположение о том, что существует всеобъемлющая саморегуляция, включающая в себя все функции души, в том числе культуру и обучение, агрессию и выполнение привлекательной работы, а также свободную игру галлюцинаций, наталкивается на противодействие. Мы предполагаем, что если все эти вещи будут предоставлены сами себе и будут контакта-

повать с реальностью, то даже проистекающее от них беспокойство изменится и превратится в нечто ценное. Однако такое предположение вызывает у многих тревогу, его называют нигилизмом и отвергают. (Но снова повторяем, что это крайне консервативное предположение, поскольку это не что иное, как древний совет даосизма: «не стой на пути».)

Вместо этого каждый терапевт знает, — как?! — что представляет собой «реальность», к которой пациент должен приспособиться, или что такое «здоровье» или «человеческая природа», которой пациент должен достичь. Откуда он это знает? Более чем вероятно, что «принципом реальности» называют существующие социальные установки, интроецированные и вновь спроецированные в качестве неизменных законов, по которым живут люди и общество. Мы говорим о «социальных установках», чтобы обратить ваше внимание на то, что у человека нет подобной потребности соответствовать физическим явлениям, и ученые-естественники, как правило, свободно создают гипотезы, экспериментируют, добиваются успеха или терпят неудачу, и вовсе не чувствуют при этом никакой вины и не боятся «природы». Именно поэтому они создают замечательные машины, которые могут «оседлать смерч» или по глупости привести его в движение.

11. Творческое приспособление: функция «самости»

Мы называем творческое приспособление сущностной функцией самости (или, лучше сказать, что самость - это и есть система творческих приспособлений). Но если творческие функции саморе-

гуляции, восприятия новизны, разрушения и реинтеграции опыта, были ликвидированы, то не осталось никаких компонентов, из которых можно было бы составить теорию самости. Это доказала жизнь. Прекрасно известно, что самый слабый раздел в психоаналитической литературе - это теория самости, или эго. В этой книге, призванной не отменить, но подтвердить могущество творческого приспособления, мы изложим новую теорию самости и эго. Сейчас же давайте продолжим разговор о том, чем отличается терапевтическая практика, основанная на том, что самость - это бесполезное «сознание» плюс бессознательное «эго», от практики, считающей самость творческим контактированием.

12. Некоторые различия в общих терапевтических установках

- a) Пациент обращается за помощью, потому что не может помочь себе сам. Если считать самоосознание пациента чем-то бесполезным, — и само по себе осознание того, что происходит, никак не изменяющим его состояния (хотя, конечно же, осознание произвело хотя бы то изменение, что он пришел, собственными ногами), тогда роль пациента пассивна; вы что-то должны сделать с ним. Его лишь просят не вмешиваться. И напротив, если самоосознание - это интегрирующая сила, тогда с самого начала пациент является активным партнером терапевта, он учится психотерапии. В этом случае он относится к себе не как к больному (хотя, конечно, быть больным вполне удобно и комфортно), а как к человеку, изучающему нечто, поскольку

психотерапия, несомненно, является гуманитарной дисциплиной, развитием сократовской диалектики. И цель терапии в этом случае - не растворение большинства комплексов и освобождение определенных рефлексов, а достижение такого самоосознавания, с которым пациент сможет обходиться без посторонней помощи - ведь здесь, как и во всех других областях медицины, *natura sanat non medicus* (лечит природа, а не медицина), лишь вы сами (в среде) можете исцелить себя.

- б) Лишь в окружающей среде самость находит и создает себя. Если пациент является активным партнером-экспериментатором, он может перенести это отношение на обычную жизнь и достичь более быстрого прогресса, поскольку материал окружающего мира является гораздо более интересным и насущным. И это будет не более, а менее опасно, чем если он выйдет в окружающий мир, пассивно подчиняясь настроениям, всплывающим из глубины.
- в) Если самоосознавание бессильно и представляет собой всего лишь рефлекс бессознательного «эго», тогда, если пациент всего лишь пытается сотрудничать, это уже помеха; и поэтому при обычном анализе характера сопротивления «атакуют», «защиты» растворяют и так далее. И наоборот, если осознание - это нечто творческое, тогда сами эти сопротивления и защиты (на самом деле это контратаки и агрессия, направленные против самости) будут восприниматься как активные выражения жизненной силы, хотя в общей картине они могут быть весьма невротичными. Прежде чем ликвидировать, их принимают как ценность: терапевт, в соот-

ветствии с собственным самоосознаванием, отказывается скучать, раздражаться, беситься и так далее. В ответ на гнев он объясняет, что пациент понял неправильно, или иногда извиняется, а иногда даже реагирует ответным гневом в зависимости от ситуации. На препятствие он реагирует нетерпением, находящимся в рамках большего терпения. Таким образом, неосознаваемое может стать фоном, и его структура может быть воспринята. Этот метод очень отличается от «атаки» на агрессию, которую пациент в данный момент не чувствует; затем, когда он действительно начинает ее чувствовать, ее называют «негативным переносом»: неужели пациент не имеет шанса открыто проявлять свой гнев и упрямство? Но впоследствии, если он сейчас осмелится проявить свою агрессию в реальных обстоятельствах и встретит нормальную реакцию, без «отъезда крыши», он увидит, что он делает, и вспомнит, кто его настоящие враги; и интеграция продолжится. Так что, опять-таки, мы не просим пациента отменить внутреннюю цензуру, мы просим сконцентрироваться на том, как он использует цензуру, как отходит, замолкает, с помощью каких мышц, какие появляются образы и с какими пробелами. Так он может начать чувствовать, что он что-то активно подавляет, и тогда сам сможет ослабить подавление.

- г) Чудовищное количество энергии и предыдущих творческих решений вложено в сопротивление и в разные виды подавления. Если мы станем прорываться сквозь сопротивления или «атаковать» их, тогда, в конце концов, пациент уйдет с меньшим запасом энергии, чем пришел,

хотя, конечно, в определенных аспектах он станет свободнее. Но, экспериментально осознав сопротивление и позволив им действовать, пациент и терапевт начинают понимать, что в самом пациенте и в ходе терапии вызывает сопротивление. Тогда возникает возможность разрешить ситуацию, а не просто уничтожить ее.

- д) Если самоосознавание бесполезно, тогда и страдание пациента бессмысленно, и его вполне можно заглушить аспирином, пока терапевт-хирург оперирует его пассивность. И именно на основе этой теории сопротивления быстро преодолеваются, чтобы избежать настоящего конфликта и не позволить пациенту разорвать себя на части. Но страдания и конфликты вовсе не являются бессмысленными и ненужными: они указывают на разрушительные процессы, протекающие во всей конфигурации фигура/фон, необходимые для возникновения новой фигуры. Это не отсутствие старой проблемы, а решение старой проблемы, обогащение именно за счет ее трудностей, поглощение нового материала - точно так же и великий исследователь не отшатывается от болезненных фактов, противоречащих его теории, но ищет их, чтобы расширить и углубить теорию. Пациент защищен не потому, что его трудности уменьшаются, а потому, что он начинает ощущать трудности именно в тех областях, где он чувствует также свои способности и творческие возможности. Если же терапевт пытается преодолеть сопротивление, уничтожить симптом, конфликт, извращение или регрессию, вместо того чтобы увеличить области осознания и риска и позволить самости выработать свой собственный творчес-

кий синтез, - значит, терапевт с высоты своего положения выносит суждения, какой человеческий материал стоит того, чтобы позволить ему жить полной жизнью, а какой нет.

- е) И, наконец, (и это не зависит от используемой теории самости) пациент, пришедший в начале на терапию по своей собственной воле, должен уйти тоже по своей собственной воле. Это верно для любой школы. Если в ходе лечения было восстановлено прошлое пациента, он должен в конце концов принять его как свое собственное прошлое. Если он изменил свое межличностное поведение, то он должен сам стать действующим лицом в социальной ситуации. Если его тело ожило и начало реагировать, пациент должен чувствовать, что реагирует именно он сам, а не только его тело. Но откуда внезапно возникает это новое мощное «я»? Может быть, оно пробуждается, как от гипнотического транса? Или его тут не было все это время, пока пациент приходил на сессии, разговаривал или молчал, выполнял упражнения или напрягался? С тех пор как *de facto* это «я» вкладывает достаточно сил в поступки, нет смысла *de jure* концентрировать внимание на его правильных действиях при установлении контакта, осознании, манипуляции, страдании, выборе и тому подобном, так же как и на теле, характере, истории и поведении. Все вышеперечисленное представляет собой обязательные средства, которые терапевт использует, чтобы найти контекст более тесного контакта, но только самость может концентрироваться на структуре контакта.

Мы попытались показать, чем отличается наш подход от других воззрений и терапевтических методов. В этой книге излагается теория и практика гештальттерапии, наука и техника формирования фигуры/фона в поле организм/среда. Мы думаем, что она пригодится в клинической практике. Более того, мы уверены, что она будет полезна многим людям, которые хотят помочь самим себе и другим, используя собственные силы. Но больше всего мы надеемся, что в этой книге могут содержаться полезные идеи, которые помогут нам всем творчески изменить существующий и требующий разрешения кризис.

Наша нынешняя ситуация, на какую бы сферу жизни мы ни взглянули, должна рассматриваться как поле творческих возможностей, иначе она просто непереносима. Притупив свои чувства и блокировав прекраснейшие человеческие возможности, большинство людей, кажется, убеждает себя (или позволяет другим убедить себя) в том, что это терпимая или даже неплохая ситуация. Они, судя по их действиям, придумывают свою «реальность», вполне терпимую, к которой можно приспособиться, получив немножко счастья. Но этот стандартный уровень счастья слишком низок, он просто ничтожен; стыдно за нашу человечность. К счастью, то, что считается реальностью, вовсе ею не является, это лишь неприятная иллюзия (и на кой черт нужна иллюзия, которая даже не дает утешения?).

Дело обстоит так, что мы живем в состоянии хронической чрезвычайной ситуации, и большая часть наших сил любви и разума, гнева и негодования оказывается подавленной или притуплённой. Те, кто видят яснее, чувствуют сильнее и дей-

ствуют отважнее, обычно просто изматывают себя и страдают, потому что никто не может быть абсолютно счастливым, если все остальные так несчастны. Однако, если мы войдем в контакт с этой ужасной реальностью, в ней тоже обнаружатся творческие возможности.

Часть 2

реальность, человеческая природа и общество

Глава 3

«Разум», «тело» и «внешний мир»

1. Ситуация хорошего контакта

С психотерапевтической точки зрения, когда существует хороший контакт (то есть ясная и яркая фигура, свободно получившая энергию из опустевшего фона), тогда нет особенных проблем, связанных с взаимоотношениями «разума» и «тела» или «самости» и «внешнего мира». Конечно же, есть частные проблемы и наблюдения, касающиеся частного функционирования, такие, как кровь, приливающая к лицу, и напряжение челюстей и рук, функционально связанные с чувством гнева, которое, в свою очередь (как и подразумеваемое им действие) функционально связано с разрушением фрустрирующего препятствия. Но в этом случае общий контекст легко принимается, и нужно всего лишь прояснить соотношение различных частей; а когда проясняются детали, человек снова начинает ощущать взаимосвязь и легко принимает ее.

Разделение, подразумевающее характерные «психосоматические проблемы» или «проблемы внешнего мира», не было правилом в древности. Аристотель называл основными классами действий души вегетативные функции, ощущения и побуждения и

связывал их, как «тождественные в действии», с природой пищи, объектов ощущений и так далее. В современной психологии Келер пишет: «Целостный процесс определяется качествами, присущими целостной ситуации; осмысленное поведение можно считать проявлением организации; это же относится и к определенным восприятиям. Ведь сознание - это не самое важное». Другой гештальт-психолог, Вертхаймер, пишет: «Представьте себе танец, полный грации и радости. Какова ситуация при таком танце? Неужели перед нами сумма физического движения конечностей и психического сознания? Нет. Можно обнаружить множество процессов, идентичных по своей динамической форме вне зависимости от вариаций материального характера их элементов».

Однако перед психотерапевтом, осознавшим, что всех этих проблем не существует, немедленно встает следующий вопрос: каким образом в течение столь долгого времени столько добросовестных и разумных людей считают эти несуществующие проблемы такими важными? Ведь как мы уже сказали, подобные расщепления никогда не являются простыми ошибками, которые можно исправить, приведя новые свидетельства. Нет, они сами даны как свидетельство опыта.

2. Фрейд и эти «проблемы»

Психоаналитическая теория Фрейда располагает посередине между ранними представлениями об этих проблемах (которые считались исключительно трудными) и современными психологическими течениями, с легкостью их решающими.

Фрейд основывался на давней традиции (которую он принимал, что выглядело как ее неловкое игнорирование) разделения «разума» и «тела», а также «самости» и «реальности». Эта традиция создала различные способы соединения расщепленного, например, психофизический параллелизм, предустановленную гармонию, редукцию сознания до уровня эпифеномена или иллюзии, или создание и того и другого из нейтрального материала, или (среди лабораторных психологов) отказ рассматривать интроспекцию как научный Метод или объект научных исследований.

Ко всему этому Фрейд прибавил свою знаменитую идею о том, что сознательное и разум, подобно верхушке айсберга, есть только малая часть, выступающая над поверхностью, а девять десятых составляет скрытое под водой бессознательное. Поначалу эта идея только усложняет положение, потому что теперь перед нами не две вещи, а три: сознательное мышление, бессознательное мышление и тело. Если определять «разум» в терминах интроспекции, то термин «бессознательное мышление» приводит в недоумение; но если как Фрейд был уверен, бессознательное логически не зависит от сознания или предшествует ему, мы имеем третий элемент, по своей природе не доступный прямому наблюдению. Однако (как это обычно бывает) усложнение теории, вызванное практической необходимостью (в данном случае медицинской), в конце концов упростило проблему, выявив существенные функциональные связи.

Почему же Фрейд так настойчиво называл бессознательное ментальным, почему он просто не отнес все не-сознательное к физической сфере, как³ то делали все психиатры до него? (И в самом деле,

для того чтобы удовлетворить неврологов, ему пришлось изобрести концепцию «соматической податливости», в которой говорится, что определенное состояние тела предрасполагает разум к тому, чтобы потерять часть своего содержания, переходящую в бессознательное, - так что теперь у него оказалось уже не три, а четыре элемента!) Дело в том, что влияние, которое «бессознательное» оказывает на разум и тело, обладает качествами, характерными для мышления: это целенаправленная, осмысленная, намеренная, символическая организация опыта. Во влиянии «бессознательного» присутствуют все качества, характерные для мышления, не хватает лишь одного - оно не сознательно. Более того, когда содержание бессознательного попадает в сознание, сознательный опыт изменяется точно так же, как при концентрации внимания на прежде незаметном содержании сознательного мышления, например, при концентрации на воспоминаниях и привычках. Так что, в конце концов Фрейд выявил пять элементов: сознательное мышление, подсознательное мышление (воспоминания и тому подобное), бессознательное мышление, соматическую податливость и соматику. Сознательное - это намерения, которые поддаются интроспекции," подсознание - это намерения, которые находятся за гранью сознания, но могут стать сознательными, если на них обратить внимание, при этом внимание - это сознательная сила; бессознательное - это намерения, которые сама собой не может сделать сознательными с помощью сознательных действий (вот тут-то и возникла психотерапия, обладающая странной способностью делать известным то, что невозможно узнать в принципе); соматическая податливость и соматика не являются намерениями.

3. Отношение психоанализа и гештальт-психологии к этим «проблемам»

Однако с помощью этого нелогично расширяющегося набора психоанализ сумел создать единое функционирование, хороший контакт, что обеспечило осязаемый контекст, в котором согласуются разные части.

С формальной точки зрения, Фрейд не обязательно было называть бессознательное «мышлением»- Мы видим, что в физической и психологической теории гештальтистов осмысленные целостности существуют повсюду в природе: и в физическом, и в сознательном поведении, и в теле, и в разуме. Они осмыслены в том смысле, что целое объясняет части; они целенаправлены: может быть показана тенденция частей образовывать целое. Вне зависимости от сознания такие целостности каждую секунду возникают в восприятии и поведении, и это все, что можно сказать о «символах». (В основном же, Фрейд называл бессознательное «мышлением», чтобы победить предрассудки, господствовавшие в современной ему неврологии, которая была ассоциативной и механистичной.)

Но реальные психосоматические проблемы и проблемы во внешнем мире невозможно решить с помощью этих формальных рассуждений; ведь здесь мы имеем дело со свидетельствами такого типа: «Я хочу вытянуть руку, я ее вытягиваю, вот она» или «Я открываю глаза, и сцена либо запечатлевается во мне, либо остается там» и тому подобное; эти вопросы не о том, какие это конкретно целостности, а о том, как связаны одни целостности сознания с Другими. А теоретики гештальта избегают этих вопросов, ведь они, несмотря на постоянное обраще-

ние к такой в высшей степени сознательной функции, как «прозрение», «инсайт», склонны считать сознание, да и вообще разум, досадным эпифеноменом, «вторичным» и маловажным. Создается впечатление, что их настолько смущает их собственное нападение на механистические предрассудки, что они постоянно стараются защититься от обвинения в «идеализме» или «витализме».

Что порождает особенности проблематичных отношений, так это данное ощущение отделенности, ощущение, что тело и мир - это «не я сам». Именно такое восприятие психотерапия атаковала с наибольшей силой. Давайте исследуем возникновение этого ощущения и посмотрим, как оно, в конце концов, порождает ошибочные представления.

4. Граница контакта и сознание

Каждый акт контактирования - это целостность, состоящая из осознания, моторной реакции и чувства. Это совместная работа сенсорной, мышечной и вегетативной систем, и происходит она на поверхности — границе в поле организм/среда.

Мы сформулировали это таким причудливым образом, вместо того чтобы просто сказать «на границе между организмом и средой», потому что, как мы уже говорили, описание животного включает в себя и среду его обитания: бессмысленно описывать того, кто дышит, не упоминая про воздух, того, кто идет, - не упоминая про гравитацию и почву, раздраженного - не упоминая про препятствия, и так далее для любой функции животного. Описание организма - это описание поля организм,/среда; можно сказать, что контактная граница пред-

ставляет собой особый орган осознания новых ситуаций в поле, в противоположность, например, внутренним «органическим» органам метаболизма или циркуляции, которые работают консервативно и не нуждаются в осознании, произвольности, выборе или отвержении чего-то нового. Такую внутреннюю контактную границу легко понять на примере неподвижного растения, поля организм/почва, воздух и так далее: осмотическая мембрана является органом взаимодействия организма и среды, и обе стороны активно участвуют в этом процессе. Про сложное подвижное животное можно сказать то же самое, но это труднее понять из-за определенных иллюзий восприятия.

(Наш язык насыщен вербальными ловушками. Посмотрите, какой запутанной становится обычная философская речь, когда мы в этом контексте говорим о «внутреннем» и «внешнем». «Внутреннее» означает «внутри кожи», «внешнее» означает «снаружи кожи». Однако те, кто говорят про «внешний мир», считают тело частью внешнего мира, и в этом случае «внутреннее» означает «внутри разума», а не внутри тела.)

И Фрейд и, в особенности, Уильям Джеймс, указывали на то, что сознание появляется, когда откладывается взаимодействие на границе. (Джеймс, конечно же, имел в виду прерванную рефлекторную дугу, но мы будем говорить в терминах гештальт-теории). И тут нельзя не заметить, что у сознания есть своя функция. Ведь при относительно простом пограничном взаимодействии почти нет осознания, размышлений, моторных приспособлений и произвольных сознательных Действий, а при сложном и запутанном взаимодействии сознание достигает высокого уровня. Ус-

ложнение органов чувств порождается потребностью в избирательности, поскольку животное становится более подвижным и чаще сталкивается с новыми явлениями. Таким образом, мы можем расположить следующие процессы в порядке возрастания сложности: фототропизм превращается в сознательное зрение и становится произвольным вниманием; осмос переходит в поедание и затем — в произвольное пищевое поведение.

5. Тенденция к упрощению поля

Все это нужно, в конечном счете, для того, чтобы упростить организацию поля организм/среда и завершить его незавершенные ситуации. Давайте теперь подробнее рассмотрим эту интересную границу контакта.

Восприимчивость, моторные реакции и чувства границы взаимодействия направлены как на среду, так и на организм. С неврологической точки зрения, у границы есть рецепторы и проприоцепторы. Но во время действия, контакта существует единое целое воспринимающе-иницирующего движения, окрашенного чувством. Не само по себе состояние жажды служит сигналом для органов, потребляющих воду; нет, вода одновременно воспринимается как нечто яркое-желанное-притягательное, а отсутствие воды - как нечто отсутствующее-неприятное-проблематичное.

Если вы сконцентрируетесь на «близком» ощущении, например, на вкусе, тогда вам станет очевидно, что вкус еды и ваш рот, ощущающий этот вкус, - это одно и то же, и поэтому такое ощущение не может быть нейтральным, оно всегда приятно или неприятно (однообразие - это тоже неприят-

ное ощущение). Или рассмотрим гениталии при совокуплении: осознание, моторная реакция и чувство присутствуют одновременно. Однако, если мы обратимся к зрению, то, в том случае, когда присутствует расстояние и сцена неинтересна, единство будет не столь очевидно; но если мы сконцентрируемся на овальном поле зрения, которое мы называем «своим полем зрения», тогда видимое почти сольется со «мной», и сцена обретет эстетическую ценность.

Стремление к наиболее простой структуре поля - это взаимодействие напряжений организма и среды на границе контакта, происходящее, пока не установится относительное равновесие. (Задержка - сознание - затрудняет завершение процесса.) Заметьте, что в ходе этого так называемые афферентные (чувствительные) нервы выполняют далеко не только воспринимающую функцию; они как бы стремятся наружу - вода выглядит яркой и живой, когда вы хотите пить; они не просто реагируют на раздражитель, они реагируют, так сказать, еще до появления раздражителя.

6. Возможности на границе контакта

Давайте рассмотрим различные возможности, возникающие на контактной границе во время взаимодействия:

- 1) Если равновесие устанавливается относительно легко, то осознание, моторное приспособление и произвольность ослаблены: животное хорошо, и оно пребывает как бы во сне.
- 2) Если напряжения с обеих сторон границы было трудно уравновесить, и для этого потребова-

лось множество произвольных действий и приспособлений, тогда после этого наступает расслабление: возникает прекрасное ощущение эстетически-эротического растворения, когда спонтанное осознание и мышечные движения вливаются во внешний мир и танцуют в нем. Наступает словно бы забытие, но на самом деле начинают ощущаться более глубокие части самости и повышается ценность объекта. Произвольность исчезает, и тогда возникает красота момента, расширяющаяся в гармоничном взаимодействии. Этот момент восстанавливает силы, а затем заканчивается потерей интереса и сном.

- 3) Опасность: граница становится непереносимо напряженной из-за того, что приходится отвергать внешние силы с помощью чрезмерной избирательности и избегания; и
- 4) Фрустрация, голод и болезнь: граница становится невыносимо напряженной из-за проприоцептивных требований, которые внешний мир не уравнивает.

В обоих случаях, при чрезмерной опасности и фрустрации, действуют временные функции, которые здоровым образом встречают чрезвычайную ситуацию, защищая чувствительную поверхность. Эти реакции, наблюдаемые у любых животных, бывают двух типов: субнормальные и супернормальные. Субнормальные реакции — это паническое «безумное» бегство, шок, анестезия, потеря сознания, «замирание», отрицательная галлюцинация и амнезия. Все это защищает границу, временно лишая ее чувствительности или парализуя до тех пор, пока не закончится чрезвычайная ситуация.

Супернормальные реакции умеряют напряжение, возбуждая саму границу и, тем самым, расходуя некоторое количество энергии. Супернормальные реакции - это галлюцинации и сновидения, живое воображение, навязчивые мысли, мрачное настроение. Все эти реакции сопровождаются моторным беспокойством. По-видимому, субактивные реакции защищают границу от чрезмерной внешней нагрузки, закрываясь от опасности; суперактивные реакции связаны скорее с чрезмерными проприоцептивными функциями, их цель - израсходовать энергию (исключение из этого правила - истощение и болезнь: в этом случае при возникновении опасности происходит потеря сознания).

7. Функция сознания в чрезвычайной ситуации

Таким образом, перед нами появилась еще одна функция сознания: расходование энергии, которую невозможно уравновесить. Однако, обратите внимание, что эта функция, точно так же как и предыдущая, представляет собой задержку, откладывание действия: в предыдущем случае при задержке повышалось осознание, появлялись тенденция к экспериментам и произвольность; цель такой задержки - решение проблемы. Во втором случае задержка нужна для того, чтобы отступить и отдохнуть, и возникает она в том случае, когда проблему невозможно решить другим способом.

Стремление сознания израсходовать энергию представляет собой сущность теории сновидений Фрейда. Перечислим основные элементы этой теории:

- а) в данный момент невозможно манипулировать внешним миром, и потому невозможно «физическое» решение проблемы;
- б) определенные проприоцептивные импульсы продолжают создавать напряжение - «сновидение - это исполнение желания»; это латентное сновидение;
- в) но явное содержание сновидения - это, по большей части, возбуждение самой сенсорной поверхности, отпечатки дневных событий.

Очень важно обратить внимание на это. Замечательное разделение содержания сновидений на «латентное» и «явное», сделанное Фрейдом, означает, что сновидящее сознание изолировано и от внешнего мира, и от организма; «я», которое осознает сновидец, - это, в основном, всего лишь поверхность-граница. По-другому и быть не может, потому что если бы во время сна что-то иное, помимо границы, принимало участие в формировании целого, то произошли бы практические приспособления, заработали бы мышцы, и животное пробудилось бы. Как это ни парадоксально, сновидение полностью сознательно; вот почему оно такое плоское и похоже на кино. Чем глубже сновидение, тем меньше в нем смутного телесного ощущения, свойственного бодрствующему восприятию. Сновидец не осознает проприоцептивное содержание, смысл которого ему снится; когда такое содержание начинает прорываться в его сон (например, жажда становится слишком сильной), сновидец просыпается; и, последнее,

- г) функция сновидения - сохранение сна животного.

ЭТУ же функцию сознания (разрядку энергии) можно с легкостью наблюдать, как подчеркивал Вильгельм Райх, на примере ярких сексуальных образов, возникающих при временной сексуальной фрустрации. И в самом деле, этот пример демонстрирует нам полную картину простого функционирования сознания-поверхности: органическая потребность обостряет восприятие и вызывает стремление к цели. Если цель в данный момент недостижима, возникает произвольное сдерживание и поиск подходящих средств. Если наступает удовлетворение, образ тут же тускнеет, но при фрустрации энергия стремится к разрядке, и образ становится еще более ярким.

Таким образом, на чрезвычайную ситуацию на контактной границе могут возникнуть две реакции: вычеркивание и галлюцинация. Мы подчеркиваем, что это здоровые временные функции в сложном поле организм/среда.

8. Научная пригодность вышеприведенной концепции

Теперь, наконец, мы можем, в рамках разработанной нами идеи о том, что сознание - это контактная функция в сложном поле организм/среда, объяснить удивительное представление о «разуме», противостоящем «телу» и «внешнему миру».

Эта концепция является современной версией Аристотелевских чувственной и рациональной душ, и поэтому не содержит особых научных трудностей. Существуют определенные, наблюдаемые и экспериментально проверяемые, функциональные связи между одним и другим объектом. Например, критерием «хорошего контакта» является един-

ственность, ясность и законченность фигуры/фона: грация и сила движений, спонтанность и интенсивность чувств. Кроме того, при «хорошем контакте» наблюдается формальное сходство наблюдаемых структур осознания, движения и чувства в целом, а также отсутствие противоречий между разными смыслами и целями. При аналитическом и экспериментальном рассмотрении отклонений от норм «хорошего контакта» становится ясно, что они включают в себя как причинные, так и следственные связи со средовыми и соматическими отклонениями от нормы.

Несмотря на это, мы должны продемонстрировать, что представление о «разуме», как об уникальной изолированной сущности *sui generis*, не только генетически объяснимо, но является неизбежной иллюзией, эмпирически данной в усредненном опыте.

9. Невротическая возможность на границе контакта

Давайте рассмотрим, что еще может произойти на контактной границе. Допустим, что при чрезмерной опасности и фрустрации равновесие не было восстановлено, но и не возникло вычеркивания или галлюцинации. Вместо этого возникает постоянное неравновесное состояние с низким уровнем напряжения, постоянное ощущение опасности и фрустрации, которое рассеивается на время острого кризиса, но никогда полностью не исчезает.

Это очень мрачная гипотеза, но, к сожалению, для большинства из нас это жизненный факт. Заметьте, что мы говорим о том, что именно двойное напряжение низкого уровня - опасность и фрустрация - вызывает хроническую перегрузку как

рецепторов, так и проприоцепторов. Маловероятно (хотя, конечно, возможно), что хроническая опасность и хроническая фрустрация могут долго существовать независимо друг от друга. Ведь при возникновении опасности труднее приспособиться к полю, а значит, уменьшается и вероятность получить удовлетворение; следовательно, фрустрация увеличивается. Но фрустрация усиливает стремление к исследованию и уменьшает возможность тщательного отбора; фрустрация порождает иллюзии и чрезмерную целенаправленность, тем самым усиливая опасность. (Все терапевты, и те, которые считают наиболее важным чувство небезопасности, и те, кто отдает предпочтение инстинктивной тревоге, согласятся, что подобные процессы, усиливая друг друга, неизбежно приводят к неврозу.)

Какой же характер контактной границы ведет к возможному упрощению поля при вышеописанной хронической чрезвычайной ситуации низкого уровня напряжения? В действие приводятся обе чрезвычайные функции, произвольное вычеркивание и непроизвольная гиперактивность. Реакция в этом случае отличается от таковой на острую чрезвычайную ситуацию: внимание перестает концентрироваться на проприоцептивных сигналах, и ощущение «тела-как-части-себя» почти исчезает. Это происходит потому, что проприоцептивные возбуждения являются более контролируемой частью системы взаимно осложняющих воздействий. С другой стороны, если возникает более явная внешняя Угроза, внимание обостряется и концентрируется, чтобы во всеоружии встретить опасность, даже если ее нет. Но все, что достигается с помощью такого повышенного внимания, воспринимается как нечто «чуждое» и несоответствующее самоосознанию,

поскольку проприоцептивные функции сведены до минимума. При такой бдительности чувства (рецепторы) не тянутся активно во внешний мир, а, скорее, уклоняются от предполагаемого удара; таким образом, если этот процесс затягивается, состояние целенаправленной бдительности превращается скорее в состояние мышечной готовности, чем чувственного восприятия: человек пристально смотрит, но вовсе не видит от этого лучше, а через некоторое время начинает видеть хуже. Этому сопутствует привычная готовность к бегству, но бегство никогда не осуществляется, и мышечное напряжение не ослабевает.

Итак, перед нами типичная картина невроза: неосознавание проприоцептивных, а в конце концов, и рецептивных сигналов, чрезмерная произвольность и гипертонус мускулатуры. (Однако, мы хотим еще раз подчеркнуть, что такое состояние не является дисфункциональным при данной хронической чрезвычайной ситуации низкого уровня, поскольку все, что видится и чувствуется, действительно неинтересно, поскольку чуждо, и провоцирует опасность, искушая чего-то желать; опасность действительно надвигается.)

Тем временем, однако, защитная функция сознания (разрядка внутренних напряжений с помощью активности на границе) увеличивается до максимума - возникают сновидения, тщетные желания, иллюзии (проекции, предрассудки, навязчивые мысли и тому подобное). Но заметьте, что эта функция может работать, лишь будучи изолированной от остальной системы. Сновидения спонтанны и произвольны, но для того, чтобы дневные мечты не перешли в действия, необходимы произвольные усилия.

10. «Разум»

При хронической чрезвычайной ситуации низкого уровня, которую мы только что описали, ощущения, зарождение движений и чувства неизбежно предстают в виде «разума», уникальной изолированной системы. Давайте еще раз рассмотрим ситуацию с этой точки зрения:

- 1) Проприоцепция уменьшается или избирательно вычеркивается (например, при сжимании челюстей, втягивании груди или живота и тому подобного). Таким образом, функциональная связь органов и сознания перестает ощущаться напрямую, но на возникающие возбуждения нужно «реагировать» (вот тогда-то и изобретаются абстрактные теории, например, эта).
- 2) Расщепляется единство «желаемое-воспринимаемое»; ощущение не выходит наружу ни до, ни после, фигура теряет живость. Вследствие этого, функциональное единство организма и среды перестает быть одновременно осознаваемым и моторным. «Внешний мир» воспринимается как чуждый, «нейтральный» и потому пропитанный враждебностью, ведь «любой чужак - это враг». (Именно это расщепление несет ответственность за одержимое и параноидальное «стерилизующее» поведение позитивистской науки.)
- 3) Привычная произвольность и нерасслабляющееся самоограничение окрашивают весь фон осознания и порождают преувеличенное ощущение использования «воли», которая считается неотъемлемой принадлежностью самости. Когда «я хочу пошевелить рукой», я чувствую

волю к действию, но не чувствую свою руку; но рука двигается, следовательно, воля - это что-то, где-то находящееся, — по всей видимости, в уме.

- 4) Мечты и размышления возрастают до максимального уровня и начинают играть непропорционально большую роль в самоосознании организма. Откладывающиеся, просчитывающиеся и восстанавливающие функции границы становятся основными и окончательными действиями разума.

Мы не считаем, что концепции Тела, Разума, Мира, Воли, Идей являются обычными ошибками, которые можно исправить с помощью новых гипотез и проверок; и также не считаем, что это просто семантически неправильное употребление терминов. Скорее, они даны в непосредственном опыте определенного сорта и могут потерять свою реальность и весомость лишь в том случае, если условия опыта изменятся.

Нам хотелось бы подчеркнуть важность психологии для логики. Если определенное напряжение нарушает непрерывность и, тем самым, изменяет фигуру, привычно присутствующую в восприятии, то именно на этих восприятиях будут основываться логические построения данного человека. Обращение к новым «протоколам» не сможет быстро и легко изменить всю картину, поскольку они будут по-прежнему восприниматься через призму старых привычек. Поэтому социально-психологический характер наблюдателя должен учитываться как часть контекста, в котором происходит наблюдение. Утверждать это означает признать «генетическую ошибку» и, что еще хуже, особен-

но оскорбительную форму аргументации *ad hominem* (применительно к человеку): однако, дело обстоит именно так.

(Из дальнейшего станет очевидно, почему психотерапия не является обучением правдивой теории о самом себе - как обучить ей, не опираясь на доказательства собственных ощущений обучаемого? Психотерапия позволяет создать жизненные ситуации в экспериментальных условиях. Сами по себе эти ситуации можно считать достаточно рискованными, поскольку это исследование темного и отъединенного в себе, однако, в то же самое время, они безопасны, так что сознательный контроль может быть ослаблен.)

11. Абстрагирование и вербализация как действия «разума»

Пока мы говорили об элементарном (рудиментарном) сознании, которое мы разделяем с грубыми обитателями поля и леса. Позвольте теперь несколько расцветить картину и представить более возвышенные примеры: такие, как процессы абстрагирования и вербализации (и даже писание для ученых журналов).

С психологической точки зрения, абстрагирование означает создание определенной относительно стабильной активности, существующей ради более эффективной мобилизации в других действиях. Это могут быть сенсорные, телесные, образные, словесные, идеальные, институциональные и другие виды абстракций. Абстракции — относительно фиксированные части в целостной деятельности; внутренняя структура таких частей остается без внимания и становится привычной (статичность —

основа движения). При этом целое интереснее и больше, чем возможно для того, чтобы быть управляемым; и, конечно же, именно целое выбирает, обездвигивает и организует свои части. Рассмотрим, например, тысячи фиксированных образов, которые участвуют в процессе, приводящем к тому, что читатель обнаруживает (мы надеемся) смысл (мы надеемся) этих предложений: абстракции детской вербализации и возможностей коммуникации, школьной посещаемости, орфографии и домашних заданий; типографий и изготовления книг. Эти образы состоят также из стиля и жанра произведений литературы, из ожиданий аудитории; из архитектуры и расположения читальных залов; из знания, считающегося при академическом обучении само собой разумеющимся, и допущений, принятых как безусловные. На всем этом мы практически не задерживаемся, поскольку главным для нас является приводимый аргумент. Можно было бы обратиться на них внимание, но это ни к чему, если только нет помех, типографских ошибок или штампов в книге, неуместных шуток или плохого освещения, или, скажем, растяжения мышц шеи. Все это - общее место. (Абстракция, по определению, эффективна и «нормальна»; однако нельзя отрицать, что фактически к «буквально тысячам абстракций» — а количество и образует различие, — неизменно прибегает жесткое обучение и функционирование, вербализующий характер, который действительно не может быть внимательным к целостному событию, а только к теории.)

Предположим теперь, что источник, находящийся на дне словесной абстракции, в ранних своих частях, где символическая речь близка к невербальному воображению и чувству, и крикам - предпо-

ложим, что на этом элементарном уровне источник должен сохраниться, стертый из осознания и обездвиженный. Затем появляются связи, на которые индивидуум не может обращать внимание. Например (возьмем пример из работ Вашингтонской Школы Психиатрии), у ребенка, который учится говорить, злая мать. Он обнаруживает, что некоторые слова, или темы, или даже лепет сам по себе являются опасными; это заставляет его искажать, скрывать или подавлять свою экспрессию. В конечном счете, он запинается, а затем, поскольку это слишком смущает его, преодолевает этот дефект и учится говорить вновь, используя другие, не предусмотренные для этого части рта. Общепринято положение, что история речевых привычек важным образом иллюстрирует расщепление личности человека. Но мы здесь хотим привлечь внимание не к судьбе личности, а к судьбе речи. По мере того, как расширяется его опыт в обществе, искусствах и науках, говорящий создает более широкие и возвышенные словесные абстракции. Этого не произойдет в том случае, если человек все еще стирает осознание и парализует выражение низших довербальных связей. Тогда он будет иметь неполноценный контакт с актуальным функционированием высших абстракций, как в том, что они значат для него, так и в том, чем они являются в действительности. Абстракции, контакт с которыми нарушен, безусловно, имеют смысл, они даже существуют, но, в конечном счете, не имеют силы. Они «умственные».

Основное предположение сделано. Важность для субъекта (например, степень весомости, которая позволяет некоторым свидетельствам выделяться из поля, быть замеченными или пропущенными им)

никогда не может быть сведена к определенному поведению или явлению. Другие наблюдатели могут заметить вещи, которых он не замечает, но, к сожалению, они вовлечены в общий заговор против него и относятся с презрением к его «личным» предпочтениям, не являющимся частью природной системы. Он изначально академически приучен приходить к консенсусу, однако, не может допустить, что остаток смысла есть ничто; он знает, что это — кое-что. *Prima facie*, эти буквально беспочвенные, но не пустые абстракции чувственно представлены в «сознании», возможно, в «личном» сознании. Наряду с волей, они составляют основное доказательство разума.

В зависимости от собственного характера, он совершает различные «подгонки» абстракций к другому опыту и договоренностям. (Заметим, что этот разум чрезвычайно занят разрядкой напряжения в процессе спекуляций.) Отмечая несоизмеримость своих абстракций и внешнего мира, он может обращаться к различным уловкам: имея сухой и бесстрастный синдром позитивиста, он находит их абсурдом, и все больше презирает себя. Будучи одержим эйфорической поэтической манией, он воспринимает это расхождение как черную метку, врученную внешнему миру, и отдает мир своим идеям путем их рифмования. Человек с гештальт-толстокожестью (*Gestalt pachydermatitis*) барахтается в болоте грязной терминологии. И так далее.

12. Психосоматические болезни

«Неизбежное заблуждение» хронической чрезвычайной ситуации низкой интенсивности, состоящее в том, что существует такая вещь, как «ра-

зум», становится более пугающим, когда некто начинает страдать от психосоматических болезней.

Прочно укорененный в своем любящем или презирающем разуме, человек не осознает, что произвольно контролирует свое тело. Это — его тело, с которым он имеет определенные внешние контакты, но это — не он; он не чувствует себя. Заметим теперь, что он имеет много поводов поплакать. Однако, расстраиваясь почти до слез, он никогда не «чувствует себя плачущим», и не плачет: потому, что он за долгое время отучил себя осознавать, как он мускульными усилиями подавляет эту функцию и отключает чувство - когда-то давно слезы приводили к стыду или даже побоям.

Вместо этого, он теперь страдает от головной боли, одышки или синусита (так что поводов плакать стало гораздо больше). Глазные мышцы, горло и диафрагма обездвижены для того, чтобы предотвратить экспрессию и осознание начинающегося плача. Но эти самоскручивания и самоудушения, в свою очередь, увеличивают возбуждение (боли, раздражения или стремления к бегству), которое, опять же, должно быть скрыто, ведь для человека более важны искусства и науки для его разума, чем искусство жизни и дельфийское самопознание.

В конце концов, когда он становится совершенно больным, с серьезными головными болями, астмой и приступами головокружения, удар настигает его со стороны абсолютно чуждого ему мира, из его собственного тела. Он страдает от головной боли, от астмы, и т. д.; он не говорит: «Я сам являюсь причиной моей головной боли и задержек дыхания, хотя и не знаю, как я делаю это или почему я Делаю это».

Хорошо. Его тело причиняет ему вред, и он идет к врачу. Предполагается, что все эти проявления — «просто функциональные», то есть, пока еще нет крупных анатомических или физиологических разрушений: доктор решает, что ничего серьезного нет, и дает ему аспирин. Потому что доктор также полагает, что тело - это бесчувственная физиологическая система. Крупные учебные учреждения основывают свои программы на том, что есть тело, и есть разум. Хотя отмечено, что более 60 % посетителей в медицинских учреждениях не имеют никакого определенного повода туда обращаться; но с ними определено что-то случилось.

К счастью, так или иначе, болезнь вытесняет все прочие дела, на которые следовало бы обратить внимание, и у человека появляется новый жизненный интерес. Остатки его индивидуальности все в большей степени становятся фоном для всепоглощающего интереса к собственному телу. Сознание и тело, наконец, сводят знакомство, и человек начинает говорить: «мои головные боли, моя астма и т.д.». Болезнь - это незавершенная ситуация, она может быть завершена лишь смертью или излечением.

13. Теория реальности Фрейда

В заключение этой главы, позвольте нам сделать несколько замечаний относительно происхождения понятия внешнего мира.

Если мы обратимся к психоаналитической теории Фрейда, то обнаружим, что наряду с понятиями «тело» и различными видами «мышления», он говорил о реальности, и затем о «принципе реальности», который он противопоставлял «принципу

удовольствия» как принцип болезненного самоприспособления к безопасному функционированию.

Мы думаем, можно показать, что он представлял себе реальность двумя различными способами (и не понимал отношений между ними). С одной стороны, сознание и тело — части системы удовольствия, и реальность, прежде всего, это социальный «внешний мир» других сознаний и тел, болезненно сдерживающий удовольствия личности путем отказа в них или наказания. С другой стороны, Фрейд видел «внешний мир» как данный в восприятии, включающий собственное тело, противопоставляя ему воображаемые элементы галлюцинаций и сновидений.

Ему казалось, что понятие социального внешнего мира особенно тесно связано с концепцией так называемой беспомощности и иллюзорного всемогущества человеческого младенца. Младенец совершенно изолирован, ему присущи идеи собственного всемогущества, и при этом он зависим абсолютно во всем, за исключением удовлетворения, получаемого от собственного тела.

Но давайте рассмотрим это изображение в общем социальном контексте, и то, что мы увидим, будет проекцией ситуации взрослого человека: ребенку приписываются подавляемые взрослым чувства. Потому что как это младенец, в сущности, беспомощен или изолирован? Он часть того поля, Другой частью которого является мать. Мучительный крик ребенка - адекватный способ коммуникации; мать должна ответить ему; младенец нуждается в ласке, она должна его ласкать; то же и с Другими функциями. Иллюзия всемогущества (в той степени, в какой она существует, а не является

взрослой проекцией), гнев и ярость младенческой покинутости — обычные способы истощения поверхностного напряжения в периоды отсрочки удовлетворения. Это необходимо для того, чтобы внутренние процессы могли происходить без незавершенных ситуаций в прошлом. Рассмотренное идеально, растущее отделение ребенка от матери, разделение этого единого поля на отдельные индивидуальности — это то же самое, что и увеличение размеров ребенка и его силы, рост зубов и умение жевать, а также ходить, разговаривать и т.д. (У матери в это время происходит убывание молока, и она постепенно вновь обращается к другим интересам). Ребенок не изучает какую-то чуждую реальность, но открывает и исследует свою собственную.

Беспокоит, естественно, то, что идеальные условия недостижимы. Но мы должны сказать, что это не ребенок по своей сущности изолирован и беспомощен, а, скорее, его сделали таким, бросив в хроническую чрезвычайную ситуацию, и в результате он соответствующим образом представляет себе внешний социальный мир. Какова же ситуация взрослого? В нашем мире, в котором не существует братского сообщества, каждый существует в такой же изоляции (и погружается в нее все глубже). Взрослые третируют друг друга как враги, а их дети поочередно становятся рабами или тиранами. Поэтому, путем проекции, ребенка неизбежно увидят изолированным, беспомощным и всемогущим одновременно. А самым безопасным условием будет действительно разрыв, разъединение с первоначально единым полем.

(Страстные атрибуции внешнего мира науки обнаруживают те же проекции. Мир «фактов» по

меньшей мере нейтрален: не отражение ли это вздоха облегчения в момент ухода из отчего дома и вступления в контакт с разумными сущностями, даже если это всего лишь вещи? Но, конечно, этот мир безразличен; и даже попытайся кто-нибудь, он не смог бы выдоить из «натурализма» другой этики, кроме стоической апатии. Природные ресурсы «эксплуатируются»: то есть мы не разделяем с ними экологию, скорее, мы используем их: безопасная позиция, которая приводит нас к совершенно неэффективному поведению. Мы «побеждаем» природу, мы — хозяева природы. И, с другой стороны, отовсюду слышны песни о «Матери - Природе»).

14. Фрейдовский «внешний мир» восприятия

Когда мы обращаемся к другому взгляду Фрейда на внешний мир, к тому, который противопоставляет восприятия сновидениям — это очень похоже на общепринятые и научные предрассудки, — мы вдруг обнаруживаем, что он очень непрост. Здесь не время обсуждать его сложности в деталях (см. ниже Главу 12). Но позвольте нам все-таки очертить проблему, цитируя некоторые отрывки.

Исследуя мир сновидений, Фрейд обнаружил, что этот мир имеет свой смысл, хотя он изолирован от моторных действий и среды, которые являлись источниками категорий значения. Это был мир не фиксированных объектов, а пластического обращения, сопровождающего творческие процессы, позволяющего достичь того, что находится ниже уровня вербализации — образов и речевой Деятельности, символизации, разрушения и искажения исходного материала, конденсирования его,

и так далее. Это пластическое обращение Фрейд назвал «первичным процессом» и заметил, что подобное функционирование сознания характерно для ранних лет жизни.

«Первичный процесс стремится к разрядке возбуждения, чтобы обеспечить (с тем количеством возбуждения, которое таким образом сосредоточено) тождество восприятия; вторичный процесс оставляет это намерение, выбирая вместо этого целью тождество мышления».

«Первичные процессы представлены в организме с рождения, в то время как вторичные обретают свою форму лишь по ходу жизни, подавляя и скрывая под собой первичные, и приобретая над ними полный контроль, возможно, только в расцвете жизни».

Таким образом, следующим вопросом для Фрейда становится проблема, был ли описанный характер первичного процесса лишь его субъективной трактовкой, или он имеет некоторое основание в действительности. И время от времени он дерзко утверждал его реальность. Как, например:

«Процессы, описанные как «некорректные», в действительности не являются фальсификацией нашей нормальной процедуры, или дефективным мышлением, но способами деятельности психического аппарата, освобожденного от сдерживания».

И, в противоположность тому, о чем здесь говорилось, та картина мира, которая представляется подлинной по общепринятым представлениям, есть лишь следствие хронического напряжения низкой интенсивности, невротического сдерживания; только мир детства или сновидений является реальностью!

Такое объяснение также не особенно удовлетворило Фрейда, и, по понятным причинам, он искал иные гипотезы. С формальной точки зрения, однако, источник его проблем прост. Он застрял не из-за психологии сновидений (открытие, которое, как он сам прекрасно осознавал, было его бессмертным прозрением), но из-за тривиальной психологии «нормального» бодрствующего сознания, которую он разделял со своими современниками. Поскольку для корректной нормальной психологии очевидно, что опыт везде представлен гибкими структурами, и сновидения - их особый случай. (Здесь уместно упомянуть Фрейдовский тупик и отречение при столкновении с психологией искусства и изобретательства.)

Более важным ключом к его трудностям, можно, однако, считать сопоставление его двух теорий «реальности»: поскольку он считал, что социальный «внешний мир», в котором растет ребенок, совершенно негибок, ему было необходимо верить, что мир «первичных процессов» с его спонтанностью, гибкостью, полиморфной сексуальностью и т. д., подавляется созреванием и более не используется.

Глава 4

Реальность, чрезвычайная ситуация и оценка

Реальность, как уже было сказано, бывает нам явлена в моменты «хорошего контакта», в момент единства осознания, моторных реакций и чувств. Давайте начнем анализировать это единство более пристально и попытаемся найти связь с нашим методом психотерапии. В этой главе мы попробуем доказать, что понятия реальности и ценности появляются в результате саморегуляции, здоровой или невротической; также мы обсудим вопрос о том, как увеличить область контакта внутри каркаса саморегуляции невротика. Мы ответим на этот вопрос через определение психотерапии как саморегуляции в безопасных условиях экспериментальной чрезвычайной ситуации.

I. Доминирование и саморегуляция

Назовем тенденцию сильного напряжения выделяться и организовывать осознание и поведение доминированием. В случае затруднения и задержки в достижении равновесия в поле, доминирующее напряжение и попытки завершить процесс сознательны (в действительности, это и есть само сознание).

Каждая наиболее насущная незаконченная ситуация становится такой доминантой и мобилизует все возможные усилия, пока задача не будет решена; затем она становится безразличной и теряет свойство сознательности, а внимание привлекает к себе следующая потребность. Потребность стано-

вится доминирующей не произвольно, а спонтанно. Произвольность, выбор и планирование включаются в процесс завершения незавершенной ситуации, но сознание не должно обнаруживать проблему, поскольку оно само является проблемой. Спонтанное осознание доминантной потребности и организация ею функций контакта есть психологическая форма саморегуляции организма.

Повсюду в организме происходит множество процессов упорядочивания, отказа, выбора и т. п. без какого-либо участия сознания; к примеру, упорядоченное высвобождение определенных ферментов при переваривании определенных продуктов. Эта неосознанная внутренняя организация может быть сколь угодно тонкой качественно и аккуратной количественно, но она всегда вынуждена иметь дело с совершенно консервативными проблемами. Когда же эти процессы нуждаются для своего завершения в новом материале из окружающей среды — а дело обстоит именно так с каждым органическим процессом - в этот момент высвечиваются и выходят на передний план определенные образы сознания; мы должны вступить в контакт. В ситуации опасности, когда напряжение инициировано извне, осторожность и предусмотрительность возникают столь же спонтанно.

2. Доминанта и Оценка

Спонтанные доминанты - это суждения о том, что важно в данном конкретном случае. Их нельзя считать адекватными оценками, но они могут стать Основанием той или иной иерархии потребностей в настоящей ситуации. Они не «импульсивны» и смутны, но систематичны и часто довольно специ-

фичны. Они выражают мудрость организма относительно его собственных потребностей и выбора из окружающей среды того, что им соответствует. Иерархия потребностей обеспечивает непосредственную этику — не то чтобы непогрешимую, но, тем не менее, находящуюся в привилегированном положении.

Эта привилегированность является следствием того факта, что спонтанно кажущееся важным получает в свое распоряжение, фактически, большую часть энергии поведения; само-регулирующие действия ярче, сильнее и тоньше других. Любая другая линия действия (которая, как предполагается, является «лучшей») продолжается с меньшей силой, мотивацией, с более спутанным осознанием; требуется также затратить энергию и отвлечь определенное количество внимания на подавления спонтанной самости, которая ищет выражения в саморегуляции. Так происходит даже тогда, когда саморегуляция ошибочна и сдерживается в очевидных интересах самости (например, когда ребенку запрещают перебежать дорогу перед несущимися автомобилями) — похоже, что наш способ общественной жизни содержит огромное количество таких ситуаций. В некоторых случаях запреты необходимы, но не забывайте, что в те моменты, когда мы их принимаем, саморегуляция ослабляется, и мы вынуждены согласиться с тем, что будем жить менее энергично и ярко.

Вопрос о том, насколько в нашем обществе и при наших технологиях (а, возможно, в самой природе вещей) возможна и допустима саморегуляция организма, насколько оправдан связанный с ней риск, очевидно, затрагивает любого человека. Нам кажется, что это допустимо в гораздо большей сте-

пени, чем мы себе позволяем; люди могут быть ярче энергичнее, чем сейчас, и это сделает их более проницательными. Причиной большей части наших проблем являемся мы сами. Многие «объективные» и «субъективные» условия могут и должны быть изменены. Но даже когда «объективную» ситуацию не изменить, например, когда умирает любимый, существуют саморегулирующие реакции организма (такие, как рыдания и траур), которые помогут восстановить равновесие, если мы им это позволим. Подробнее мы обсудим это позже (Глава 8).

3. Невротическая Саморегуляция

Невротический опыт также саморегулируется. Структура невротического контакта характеризуется, как мы уже говорили, избыточной напряженностью, фиксацией внимания и постоянной готовностью мышц к ответной реакции. К тому же, некоторые импульсы (и их объекты) удерживаются от выхода на передний план (вытеснение); самость не может достаточно гибко повернуться от одной ситуации к другой (жесткость и навязчивость); энергия связана в незавершенном (в глубоком прошлом) задании.

Бывает, что сверхпредусмотрительность оправдана: например, перед лицом хронически существующих опасностей. В этом случае мы не можем говорить об «избыточности», тогда речь идет о «невротизированном обществе», чье устройство бесчеловечно. Но невротик обладает повышенной чувствительностью к опасности; он непроизвольно напрягается даже тогда, когда мог бы расслабиться без каких-либо для себя последствий. Рас-

смотрим эту ситуацию более подробно. Невротик не в состоянии безопасно расслабиться из-за своей архаической оценки актуальной ситуации; он, под произвольным влиянием своей саморегуляции, находит ситуацию опасной и напрягается. Но если невротику получит помощь, такая ситуация может быть изменена в его же интересах. Полезнее выразиться таким сложным образом, чем просто сказать, что «невротику делает ошибку», потому что он, в общем, саморегулируется, и только в случае подлинно неразрешимой ситуации бывает вынужден обратиться к терапевту.

Если терапевт рассматривает терапевтическую ситуацию в этом ключе, как часть продолжающейся незавершенной ситуации, которую пациент пытается разрешить с помощью собственной саморегуляции, он, вероятнее всего, принесет больше пользы, чем тогда, когда он расценивает пациента как безусловно ошибающегося, больного, «мертвого». И, конечно же, не благодаря энергии терапевта, а только благодаря собственной энергии пациент в конечном счете найдет решение.

Теперь обратимся к одному щекотливому вопросу, который мы хотели бы обсудить в этой главе: как соотносится саморегуляция невротических пациентов с научной концепцией психотерапевта относительно здоровой саморегуляции организма?

Со всем уважением относясь к данной проблеме, обратим самое пристальное внимание на следующие слова Курта Левина: «Совершенно необходимо, чтобы тот, кто предполагает исследовать явления в их целостности, принимал меры против тенденции делать целостности настолько всеобъемлющими, насколько это возможно. Реальная задача состоит в том, чтобы исследовать структур-

ные составляющие имеющегося целого, установить, какие отношения существуют между вспомогательными частями, и определить границы системы, с которой имеет дело индивидуум. Это столь же верно для психологии, как и для физики: «все зависит от всего остального...».

4. Здоровое саморегулирование в чрезвычайной ситуации

Для начала давайте рассмотрим относительно здоровый пример доминирования потребностей и саморегуляции организма :

Капрал Джонс направлен для патрулирования в пустыню. Он сбивается с пути и, в итоге, совершенно измученный, добирается до своего лагеря. Его друг Джимми счастлив вновь видеть его и мгновенно обрушивает на него важное сообщение, что во время отсутствия Джонса состоялось его продвижение по службе. Джонс смотрит на него остекленевшими глазами, бормочет: «воды», и замечает грязную лужу, на которую в обычное время не обратил бы внимания. Он опускается на колени, пробует воду из лужи, почти сразу его охватывает удушье, он встает и направляется к ключу, который находится в центре лагеря. Чуть позже Джимми приносит ему сержантские нашивки, что вызывает Удивленный вопрос Джонса: «Что я буду делать с ними? Ведь я — не сержант». «Но я сообщил Вам о Вашем повышении, когда Вы вошли в лагерь». «Нет, Вы не делали этого». «Не глупите, все именно так и было». «Я не слышал Вас».

Он и в самом деле не слышал; в тот момент Джонс не помнил ни о чем, кроме воды. Однако, в то время, когда он был в пустыне, всего за час до

возвращения в лагерь, он был атакован вражеским самолетом, от которого поспешно скрылся. Это значит, что он слышал самолет, вода в тот момент не владела его вниманием целиком.

Мы видим, что существует иерархия доминант: острая угроза доминировала над жаждой, жажда доминировала над амбициями. Все сиюминутные усилия были мобилизованы для разрешения доминирующей, главной из незаконченных в данный момент ситуаций. Такое положение продолжается до тех пор, пока одна ситуация не завершается, и преобладающей не становится другая задача.

Мы сознательно выбрали пример опасной для жизни чрезвычайной ситуации, поскольку в этом случае иерархия очень наглядна. Жизненно важные предпочтения проявляются в первую очередь, и мы соглашаемся с ними без оглядки. Общепринято мнение, что именно в чрезвычайных ситуациях выясняется, «что это за человек».

Это одно из основных положений современной экзистенциальной школы, которая настаивает на исследовании «экстремальных ситуаций» для познания подлинной действительности: в экстремальных ситуациях мы подразумеваем именно то, что мы делаем. Но, конечно же, человек всегда подразумевает это, если анализировать ситуацию корректно. Парадоксально, но это происходит потому, что наше время — это хронически критическая ситуация, и наши философы объявили, что только в минуты острой опасности может быть явлена правда. Иначе говоря, это наша общая неудача, что мы обычно не в состоянии действовать с большей стремительностью и живостью, которую мы иногда показываем в критические моменты.

5. Иерархия ценностей, основанная на доминантах саморегуляции

Мы уже видели, что оценка, данная саморегуляцией, занимает привилегированную позицию в этике, поскольку это сила, обеспечивающая наиболее яркое осознание и наибольшую энергию и силу; любой другой вид оценки должен действовать с меньшей энергией. Теперь мы можем добавить к этому, что фактически, когда актуальная ситуация этого требует, одни ценности «изгоняют» другие, обеспечивая иерархию той яркостью и энергией, которые необходимы для выполнения тех или иных действий.

Заболевания, соматические отклонения и нарушения занимают высокое положение в иерархии доминант. То же можно сказать и об опасностях, существующих в окружающей среде. Но столь же важны потребность в любви и чувстве собственного достоинства, стремление к преодолению изоляции и одиночества. Жизненно необходимыми для человека являются также самоуважение и саморазвитие: они означают его потребность в независимости. Сильное интеллектуальное замешательство тоже привлекает внимание. Но как бы успешно ни была организована и упорядочена жизнь человека, бывает иногда, что героизм и потребность что-либо доказать могут возобладать над страхом смерти. По большому счету, эти ценности не выбирают; они просто становятся самыми важными. Альтернативы не существует, даже сохранение собственной жизни представляется практически бессмысленным и не организует поведение, на это не хватает воодушевления. Конечно же, у человека не создается впечатления, что героизм, творческое воспарение

или творческие достижения являются актом воли или преднамеренного самоограничения; если бы это было так, это бы не приносило такой славы и могущества.

Набор таких доминант в актуальной ситуации - капитал для этики и политики. Это действительно не меньше, чем индуктивная теория человеческой природы; она является основой «здоровой» саморегуляции. Позвольте нам поразмышлять на эту тему. Рассматривая простой пример измученного жаждой капрала, мы могли установить правило, звучащее отрицательно: «видовое поведение доминирует над специфически личным поведением, родовые признаки важнее признаков вида». То есть избежание немедленной смерти заставляет забыть о жажде, или условия для творчества оказываются важнее собственного комфорта; или политический пример: глупо то общество, которое сначала запрещает любые чувства, а затем начинает культивировать искусства. Или это правило можно использовать как утверждение: «основной закон жизни — самосохранение и развитие». Или еще одна формулировка: «более ценное и уязвимое должно быть защищено прежде всего». Это как соринка в глазу: наиболее острая боль требует немедленного внимания, и в этом — «мудрость тела».

6. Теории Психотерапии как Иерархии ценностей

Как и следовало ожидать, все теории медицины, психотерапии или образования основываются на некоей концепции саморегуляции организма и соответствующей ей иерархии ценностей. Концепция - это тот инструмент, который позволяет уче-

ному вскрыть фактический руководящий динамический фактор в жизни и обществе.

В психоаналитических теориях, разработанных после работ Дарвина, динамический фактор обычно рассматривается генетически, как хронология. Например, у Фрейда, который пристально исследовал либидо и его соматическое развитие, человеческая природа — это последовательность оральной, анальной, фаллической и генитальной стадий. (У читателя создается впечатление, если следовать Фрейду, что женщины имеют не полностью человеческую природу - видимо, они представляют собой нечто божественное.) С этими стадиями связано развитие определенных типов поведения, а именно: анально-садистическое, орально-анально-каннибалистическое, фаллически-нарциссическое и другие. Целью терапии можно считать восстановление естественного порядка в биологически-социальном целом: предварительное удовольствие, сублимация, окончательное удовольствие.

Гарри Стэк Салливан (чтобы дать противоположный пример) считает социальное целое самым существенно человеческим, энергия высвобождается посредством межличностной связи и коммуникации. Он выстраивает свои инфантильные стадии развития — прототаксическую, паратаксическую и синтаксическую, и переопределяет эротические характеры Фрейда в этих терминах. Цель терапии состоит в том, чтобы преодолеть одиночество, восстановить чувство собственного достоинства и достичь синтаксического способа коммуникации.

Хорни и Фромм, придерживаясь той же линии исследования (после Адлера), были впечатлены ростом независимости младенца; они считают невроз Регрессом властных отношений в индивидууме и

обществе, и стремятся к автономии индивидуума. Мы могли бы и продолжить.

Каждая школа психотерапии имеет свою концепцию человеческой природы, которая в неврозе подавлена и регрессирует, и целью является «восстановление» или «достижение зрелости». Согласно каждой концепции, существуют определенные побудительные силы или поведенческие реакции, которые должны быть доминирующими при здоровой саморегуляции; и цель психотерапии состоит в том, чтобы создать действительность, в которой они будут доминирующими.

Смыслом детального изучения различий среди школ ни в коем случае не является желание выбрать какую-либо из них, или отказаться от той или другой; ни, конечно же, дискредитировать психотерапию как сектантское учение. В действительности, различные теории нельзя считать логически несовместимыми, часто они очень удачно дополняют и косвенно подтверждают друг друга. Далее, как мы уже отмечали, нет ничего удивительного в том, что ответственные ученые могут достигать столь различных результатов, если мы будем иметь в виду, что по ряду причин, заключающихся в индивидуальности психотерапевтов и их репутации, различные школы получают пациентов различных типов. Работа с этими пациентами оказывается необходимой эмпирической проверкой их теорий и дает основания для развития дальнейших гипотез в том же направлении.

Кратко проиллюстрируем это. Вполне естественно, что вначале Фрейд имел дело с целым рядом пациентов-хроников с ярко выраженными симптомами: истерии, навязчивые идеи, фобии, перверсии. В результате этого, а позже в ка-

честве причины этого, он использовал интерпретацию символов как свой метод; следовательно, он был обязан прийти к определенной теории детства и человеческой природы.

Пришедшие вслед ему юнгианцы стали, с одной стороны, заниматься пациентами с установленными психозами, а с другой стороны, «нервными срывами» людей среднего возраста, и они, соответственно, развили терапию искусством и сформулировали теорию, полную идей о высокой и примитивной культуре, с уменьшенным акцентом на сексуальности.

Но Райх имел дело главным образом с более молодыми людьми, часто еще неженатыми. Таким образом, и его пациенты, и его собственные прозрения диктовали ему более физиологические методы.

Если вновь обратиться к Салливану, то он работал с амбулаторными шизофрениками, и в его распоряжении были лишь методы собеседований, при помощи которых он пытался восстановить пошатнувшуюся уверенность своих пациентов.

Морено, работавший с преступниками в школе-интернате, развивал метод групповой терапии. Эта ситуация в принципе снимает акцент с феномена переноса и способствует социализации личности.

В каждой психотерапевтической школе пристрастия, диапазон пациентов, метод и теория тесно связаны. С точки зрения науки, в этом нет ничего предосудительного. Можно было бы только пожелать, чтобы теоретики меньше экстраполировали собственную практику на «человеческую природу» — как и все вообще медики, чрезвычайно к этому склонные, как будто человечество по самой своей природе — пациент. Наоборот, хотелось бы надеяться, что все критики и логики, наконец, начнут отдавать себе отчет в эмпирических основаниях лю-

рых теорий, которые они сейчас всячески преуменьшают.

7. Саморегуляция невротика и концепция терапевта

Любому, кто с интересом относится к различным школам и методам психотерапии (которые мы только что рассмотрели, конечно же, достаточно поверхностно), может прийти в голову новая мысль: человеческая природа в своей основе представлена по частям - верно, но лишь частично — в каждой из этих терапий. Она создает себя сама; и это творческое приспособление в благоприятных обстоятельствах само по себе является неотъемлемой чертой человеческой природы. Это — та же самая сущностная сила, которая является *prima facie* очевидной в любом заслуживающем внимания человеческом опыте. Задачей психотерапии является заручиться поддержкой сил творческого приспособления пациента без того, чтобы вынуждать его прийти в соответствие со стереотипами научной концепции терапевта.

Итак, мы вплотную подошли к вопросу отношений между возможностью непосредственной саморегуляции невротика и концепцией врача о человеческой природе, которую предстоит восстановить. Для пациента совершенно естественным будет следовать концепции врача; однако он, без сомнения, имеет и другие возможности. Следовательно, мы еще раз можем убедиться в важности предостережения Левина, которое было процитировано, не анализировать структуру актуальной ситуации в терминах, слишком далеко отстоящих от целого.

Можно рассмотреть эту ситуацию следующим образом: общепризнано, что «природа человека» (какой бы ни была концепция) является сочетанием не только биологических, но и культурных факторов; и эти культурные показатели, особенно в нашем обществе, можно назвать крайне противоречивыми. Возможно, сосуществование противоположностей и есть определяющий параметр нашей культуры. Помимо этого, существуют, без сомнения, отличительные особенности личности и семьи. И все-таки, самым важным является самосозидание личности, ее творческое приспособление к различным обстоятельствам, начинающееся с самого рождения; и не только к чисто внешним «условиям», которые могут быть «нарушены», и не столько даже собственно «приспособление», сколько подлинный рост. Присутствие всех этих изменчивых и оригинальных факторов в пациенте делает очевидно желательной такую терапию, которая ориентируется на установленную норму настолько мало, насколько возможно, и пытается исходить максимально возможным образом из структуры ситуации, существующей здесь и теперь.

Следует заметить, что терапевт часто пытается навязать свой стандарт здоровья пациенту, и, когда это у него не получается, восклицает: «Саморегулируйтесь, черт бы Вас побрал! Я же объяснил Вам, что такое саморегуляция!». Пациент делает одну попытку за другой, но у него ничего не выходит, и он попадает в атмосферу постоянных упреков: «Вы как мертвый», или «Вы ничего не хотите», — высказываемых частично в виде терапевтической интервенции, а частично в откровенном раздражении. (Вероятно, второе даже лучше.)

Обычно ситуация выглядит следующим образом: терапевт использует свою научную концепцию как общий план лечения, адаптируя ее к особенностям каждого пациента. Этой концепцией он намечает задачу, в ее рамках замечает сопротивления, решает их упорно преследовать или позволить им пока существовать; следуя своей концепции, он обнадеживается или отчаивается по поводу результатов. Каждый такой план - конечно, лишь результат абстрагирования от конкретной ситуации, но терапевт непременно уверует в эту абстракцию. Например, если показателем динамики при применении его метода является вегетативная энергия, и он использует физиологический метод, то он преисполняется надеждой, когда видит освобождение мускулов и усиление кровотока, и впадает в отчаяние, если пациент не может или не хочет делать упражнения. Ток крови (он уверен в этом) свидетельствует о положительной динамике. Однако, для наблюдателя другой школы ситуация могла бы выглядеть следующим образом: пациент действительно меняется в процессе воздействия на его тело врачебных манипуляций, или тех заданий, которые он выполняет сам по указанию терапевта. В контексте же «бытия самим собой» вне стен терапевтического кабинета оказывается, что пациент лишь изучил новую систему защиты против «угрозы извне», или, что еще хуже, научился вести себя так, как будто он всегда находится в кабинете. Конечно же, пациент очень скоро начинает верить в те же абстракции, что и его терапевт, каковы бы они ни были. В своей позиции наблюдателя за тем, как «что-то должно происходить», он видит, что захватывающие события действительно имеют место. Это придает его жизни совершенно иное измерение, и это

стоит потраченных денег. В конечном счете, что-то и впрямь срабатывает.

Мы отдаем себе отчет, что все сказанное звучит несколько иронически; в конце концов, все мы находимся в одной лодке, скорее всего, это неизбежно. Но даже и в этом случае будет правильно называть лопату лопатой.

8. «Следование за сопротивлением» и «интерпретация того, что появляется»

Позвольте нам поместить это положение в контекст классических противоречий между архаичной «интерпретацией всего, чтобы ни появилось» и более поздним «следованием за сопротивлением» (в крайнем своем выражении это «характероанализ»). Эти подходы связаны неразрывно.

Обычно начинают с того, «что появляется» само по себе, — это то, что пациент спонтанно приносит в кабинет, будь то ночной кошмар, или недобросовестное отношение, или безжизненная речь, или сжатая челюсть — все, что когда-либо принесло ему неприятности. Но даже и в этом случае (что обычно не принимается в расчет) приход к врачу является в той же степени «защитой» против собственного творческого приспособления, сопротивлением собственному росту, в какой криком о помощи. В любом случае, терапевт начинает с того, с чем пациент пришел. Однако, доказано, что если слишком продолжительное время заниматься только тем, что предъявляет вам пациент, он начинает уклоняться и двигаться по кругу. Поэтому, как только становится заметным несомненное сопротивление (согласно используемой концепции), следует «нанести удар» по нему. Но в момент нанесения

этого «удара», пациент, конечно же, изолирует опасное место и пускает в ход другую защиту. В связи с этим возникает проблема одновременной атаки на обе защиты для того, чтобы пациент не смог заменить одну другой. Но не означает ли это следования тому, что появляется и что приносит пациент? Однако, новая ситуация, конечно же, имеет большие преимущества: терапевт теперь понимает больше, поскольку он включен в ситуацию, которую сам отчасти создал; реакции, которые возникают, подтверждают его предположения или изменяют их направление; терапевт «врастает» в реальную ситуацию, внося в нее что-то от себя, он также сооружает собственную систему защиты против невротических элементов этой ситуации. И есть надежда, что в один прекрасный день структура невротических элементов, последовательно ослабленных, рухнет.

Так к чему мы клоним, давая такую до смешного запутанную картину происходящего? Мы хотим сказать, что «интерпретация того, что появляется» и «следование за сопротивлением» неразрывно связаны в реальной ситуации. И если в терапии происходит какой-то сдвиг, то и непосредственные реакции пациента, и невротическое сопротивление, и концепция терапевта, и его не-невротические защиты против того, чтобы его обманывали, им манипулировали, и так далее — все это постепенно разрушается. Именно концентрация на конкретной структуре актуальной ситуации дает больше всего надежды на растворение невротических элементов. И это означает, разумеется, менее ригидное цепляние за свою научную концепцию, чем это принято в данной профессии.

9. Двойной характер симптома

Структура ситуации — это внутренняя согласованность ее формы и содержания; и мы попробуем доказать, что концентрация на ней создает соответствующее отношение между текущей саморегуляцией пациента и концепцией терапевта.

Одним из величайших открытий Фрейда является обнаружение двойного характера невротического симптома: симптом является и выражением жизненной силы, и «защитой» против этой силы (мы предпочитаем говорить «самоподавляющая атака на собственную жизненность»). Теперь все терапевты сходятся в том, что следует «использовать здоровые элементы, чтобы сразиться с неврозом». Звучит очень мило, и подразумевает желание сотрудничать, врожденную честность, оргазм, желание быть хорошим и счастливым. Но что, если наиболее жизненные и творческие элементы — определено «невротические», и для пациента характерна невротическая саморегуляция?

Этот вопрос очень важен. Обычно упоминание об использовании здоровых элементов подразумевает, что невроз — просто отрицание витальности. Но не является ли фактом то, что невротическая саморегуляция поведения имеет положительные черты, часто творческие, иногда отмеченные очень высокими достижениями? Очевидно, что невротическую направленность невозможно считать только негативным явлением, поскольку она в действительности оказывает сильное формирующее воздействие на пациента, а положительный эффект нельзя объяснить отрицательной причиной.

Если основная концепция здорового человеческого характера (какова бы она ни была) правильна,

тогда все вылеченные пациенты становились бы похожими. Тот ли это случай? Скорее уж можно заметить, что, достигнув здоровья и спонтанности, люди начинают быть более разными, максимально непредсказуемыми и «эксцентричными». Это как раз невротики определенного типа похожи: сказывается мертвящее действие болезни. Здесь мы вновь убеждаемся в том, что симптом имеет двойной аспект: как негибкость, он превращает человека во всего лишь пример одного из видов «характера», коих всего полдюжины. Но как плод его собственной творческой самости, симптом является выражением уникальности человека. И найдется ли такая научная концепция, которая осмелится а priori охватить весь диапазон человеческой уникальности?

10. Лечение симптома и подавление пациента

Наконец, давайте рассмотрим нашу проблему с точки зрения тревоги пациента. Для того, чтобы «реставрировать» человеческую природу, терапевт наносит удар по характеру, возрастает тревога и, соответственно, понижается самооценка. Столкнувшись со стандартом здоровья, которому он не может соответствовать, пациент чувствует себя виноватым. Раньше он чувствовал вину из-за того, что мастурбирует, теперь он виноват в том, что недостаточно этим наслаждается (его удовольствие обычно возрастало, если он чувствовал вину). Терапевт становится все более правым, пациент же кругом неправ.

Однако, мы знаем, что под «защитной» характеристикой, а на самом деле в самой защитной характеристике, всегда лежит прекрасное, положитель-

ное детское чувство: возмущение в неповиновении и вызове, преданный восторг в привязанности, уединение в одиночестве, агрессивность во враждебности, творческое начало в беспорядке. Неужели и эта часть тоже совершенно не соответствует настоящей ситуации? Ведь здесь и сейчас предостаточно поводов для возмущения, и кое-что для преданности и восхищения, и учитель - для того, чтобы его разрушить и ассимилировать, и тьма, где лишь творящий дух несет проблеск света. Естественно, никакая терапия не может уничтожить эту врожденную экспрессию. Но мы считаем, что врожденная экспрессия и ее невротическое использование в настоящем формируют полную фигуру, поскольку являются продуктами текущей саморегуляции пациента.

Что же должно стать результатом ударов по сопротивлениям? Встревоженный и чувствующий себя виноватым, подвергшийся прямой атаке, пациент подавляет свою внутреннюю целостность. Предположим, что в итоге успех достигнут, связанная энергия высвобождена. Однако, пациент теряет при этом свой собственный арсенал и свою ориентацию в мире; вновь полученная энергия не в состоянии работать и доказывать свое существование в его опыте. Для интеллектуальных и симпатизирующих пациенту друзей результат выглядит следующим образом: процесс анализа был или подравнивающим и «приспосабливающим», или ограниченным и фанатичным, в зависимости от того, ставит ли основная научная концепция ударение больше на межличностное или личностное освобождение. Пациент действительно приблизился к теоретической норме, — так что теория снова доказана!

11. Требования хорошего метода

Позвольте подвести итог тому, что было сказано относительно невротической саморегуляции и концепции терапевта о саморегуляции организма:

Мы находим резонным считать, что сила творческого приспособления к терапии присутствует в каждом методе. Мы увидели, что желательно постулировать нормальность как можно меньше, только при абстрагировании от ситуации «здесь и сейчас». Существует опасность, что пациент приблизится к абстрактной норме только в контексте лечения. Мы пытались показать, что то, «что появляется» и «сопротивление лечению» имеют место в актуальной ситуации, и что вовлечение терапевта не следует рассматривать лишь как представление объекта для переноса, для него это — собственное вращение в ситуацию, ставящее под угрозу его предвзятое мнение. Напомним также, что невротический симптом есть структура из жизненных и мертвящих элементов, и что лучшие силы самости пациента инвестированы в него. И, наконец, существует опасность, что при уничтожении сопротивлений у пациента останется меньше того, чем было у него вначале.

Исходя из всего этого, мы считаем концентрацию на структуре актуальной ситуации основной задачей творческого приспособления. Следует добиваться синтеза нового целого, и сделать это главным пунктом сессии.

Однако, с другой стороны, абсурдно думать о том, чтобы хоть на миг перестать бороться с сопротивлениями, увеличивать тревогу, показывать, что невротические реакции не работают, оживлять прошлое, чтобы отказаться совсем от интерпретаций или

отречься от науки. Чтобы результат был превосходным, не только связанная энергия должна быть высвобождена, и так далее; и, по-человечески говоря, что это за реальная встреча, если один из партнеров, терапевт, придерживает свои лучшие силы, но, что он знает и потому может оценивать? Основная проблема сводится теперь к детализации структуры беседы: как использовать и разворачивать конфликт, тревогу, прошлое, концепцию и интерпретацию для того, чтобы достичь высшей точки — творческого приспособления?

12. Самоосознание в экспериментальных безопасных чрезвычайных ситуациях

Обратимся вновь к капралу Джонсу и его иерархии здоровых ответных реакций в чрезвычайной ситуации. Мы предлагаем взять за основу беседы следующую схему: инициировать безопасную чрезвычайную ситуацию путем концентрации на актуальной ситуации. Возможно, это выглядит странно, однако, это именно то, что присутствовало в моменты успеха терапевтов всех школ. Рассмотрим ситуацию вот каким образом:

1. Пациент, как активный партнер в эксперименте, концентрируется на том, что он фактически чувствует, думает, делает, говорит; он пытается как можно пристальнее сосредоточиться на возникающих в его сознании образах, на ощущениях в собственном теле, на своих моторных реакциях, на вербальном описании, и так далее.
2. Это то, что вызывает живой интерес пациента, поэтому ему нет нужды специально сосредото-

чиваться на этом, оно само привлекает его внимание. Контекст может быть выбран терапевтом из того, что ему известно о пациенте и что согласуется с его научной концепцией сопротивления.

3. Это — нечто, что пациент осознает достаточно смутно, но по мере упражнения осознание облегчается.
4. При выполнении упражнения пациента поощряют следовать его собственным влечениям, свободно воображать и преувеличивать, потому что это безопасная игра. Он использует свое отношение, и преувеличенное отношение, к своей актуальной ситуации: позиция по отношению к себе, к терапевту, к своему обыденному поведению (в семье, на работе, в сексуальных отношениях).
5. Поочередно он то преувеличенно тормозит выражение своей позиции, то действует своим обычным образом в тех же самых контекстах.
6. Чем ближе и полнее содержанием становится контакт, тем большее беспокойство охватывает пациента. Это создает ощущение чрезвычайной ситуации, но, в данном случае, она безопасна и контролируема, что очевидно для обоих партнеров.
7. Цель состоит в том, чтобы в безопасной чрезвычайной ситуации подавленное намерение (действие, отношение, актуальный объект или воспоминание) стало бы доминирующим и преобразовало фигуру.

8. Пациент принимает эту новую фигуру как свою собственную, чувствуя, что «это я — тот, кто чувствует, думает, делает это».

Без сомнения, эта терапевтическая ситуация не является необычной; она не исключает использования любого метода, будь то метод припоминания, или интерперсональный, или физиологический; или любая иная концепции. Новым можно считать отношение к тревоге не как к неизбежному побочному продукту, а как к функциональному преимуществу; и это возможно, поскольку заинтересованная активность пациента является центром на протяжении всей сессии. При столкновении с чрезвычайной ситуацией пациент больше не пытается избежать или заморозить ее, но использует свою смелость или осторожность, и активно реализует поведение, которое становится доминантным. Он сам создает чрезвычайную ситуацию; она больше не является чем-то, что переполняет и поглощает его, появляясь непонятно откуда. И толерантность к тревоге - это то же самое, что и способность к формированию новой фигуры.

Если невротическое состояние - ответная реакция на несуществующую хроническую чрезвычайную ситуацию низкой интенсивности, которая характеризуется средним тонусом, унынием и постоянной настороженностью (вместо либо релаксации, либо наэлектризованности и отчетливой гибкой бдительности), тогда целью является концентрация на существующей чрезвычайной ситуации высокой интенсивности, с которой пациент может фактически справиться и использовать это для развития. Принято говорить пациенту: «Вы приняли это поведение, когда действительно были в опасности, — например, в детстве, но теперь Вы в безо-

пасности, Вы уже взрослый человек». Это справедливо в той степени, в какой это принято самим пациентом. Но пациент чувствует себя действительно в безопасности только тогда, когда невротическое поведение не принимается, когда он лежа общается с дружески расположенным к нему человеком, и т.д. Если же терапевт атакует сопротивление, пациент бывает переполнен тревогой. Но самым важным для пациента в данной ситуации является то, что он чувствует, что ведет себя определенным образом в очень опасных обстоятельствах, и в то же самое время осознает, что находится в безопасности, поскольку может справиться с ситуацией. Это повышение хронической чрезвычайной ситуации низкого уровня до безопасной чрезвычайной ситуации высокого уровня напряжения, в которой внимание направляется тревогой и которая, однако, может быть контролируема активным пациентом. Техническая сторона проблемы в том (а), чтобы повышать напряжение под правильным руководством, и (б), чтобы сохранить возможность контроля над ситуацией, однако, не контролировать ее: чувствуя себя в безопасности, пациент находится на вполне адекватной сцене, где можно изобрести требуемое приспособление, а не просто парировать удар привычным образом.

Метод состоит в том, чтобы использовать каждую функционирующую часть как функциональную, вынося за скобки нефункционирующую часть или абстрагируясь от нее в актуальной ситуации. Это означает найти подходящий контекст и нужную форму эксперимента, которые могли бы активизировать все части, как целостность требуемого вида. Функционирующими частями можно считать: саморегуляцию пациента, знания терапевта, высвобожденную тревогу и (что не

менее важно) храбрость и творческую созидательную силу каждого человека.

13. Оценка

В конце концов, вопрос о правильном использовании концепции терапевта сводится к характеру оценки.

Имеются два вида оценки: внутренняя и сравнительная. Внутренняя оценка присутствует в каждом происходящем действии; это - конечная точка процесса, незавершенная ситуация, стремящаяся к завершению, напряжение — к оргазму, и т.д. Критерий оценки возникает в самом действии, и есть, в конце концов, сам акт как целое.

При сравнительной оценке, критерий является чем-то внешним по отношению к действию, действие сравнивается с чем-то другим. Это тот вид оценки, к которому особенно склонен невротик (и общественный невроз нормальности): каждое действие оценивается в сравнении с эго-идеалом, с точки зрения потребности в похвалах, деньгах и престиже. Это заблуждение (о чем знает любой художник или творческий педагог), что сравнительная оценка ведет к большим достижениям; это также иллюзия в тех случаях (хотя кажется благотворным стимулом), когда от сравнения ждут гарантий любви, освобождения от вины, и так далее; эти стремления были бы более полезны (менее вредны), если бы их не скрывали.

Нет никакого смысла для терапевта оценивать пациента сравнительно со своей собственной концепцией здоровой натуры. Ему следует использовать свою концепцию и другие знания описательно, для направления пациента и внушения, в качестве подчиненной по отношению к внутренней оценке, возникающей из текущей саморегуляции.

Глава 5

Созревание и воспоминание детства

1. Прошлое и будущее в сегодняшней реальности

Когда мы придаем особое значение самоосознанию, эксперименту, пережитой чрезвычайной ситуации и творческому приспособлению, мы обращаем меньше внимания на восстановление прошлого («воспоминания детства») или на перспективы и надежды на будущее («план жизни»). Но воспоминания и ожидания - это действия в настоящем, и для нас важно определить их место в структуре актуальной ситуации. Вы можете в качестве эксперимента погрузиться в контекст этой главы, если скажете: «Теперь, здесь я вспоминаю то-то и то-то», и обратите внимание, как это отличается от простого блуждания по памяти; и, аналогично, «Теперь, здесь я планирую или ожидаю того-то и того-то».

Воспоминания и планы на будущее суть сегодняшние представления. Согревающая игра воображения в целом не диссоциативна, а интегративна. Почему же люди, погруженные в воспоминания или прожекты, в этот момент как бы парят, но после выглядят не освеженными, а опустошенными и измученными? Это происходит оттого, что эти события не прожиты ими как их собственный опыт, они не стали для них родным домом, не «пере-созданы» и не ассимилированы; болтовня кажется бесконечной и становится все более сухой и умственной. (Противоположным примером можно считать произведение искусства, где воспоминания оживают в настоящем при участии опосредующего материала). А между тем, действительность неудов-

детворительна, прошлое потеряно, будущего еще нет. Каковы же нынешние чувства нашего говорящего субъекта? Это не согревающее воображение, но сожаление, упреки, самоупреки или фрустрация, вина за невозможность соответствовать ожиданиям, попытки проявить волю; все это чем дальше, тем больше понижает самооценку. Чувство собственного достоинства не может исходить ни из оправданий, ни из сравнения с внешним стандартом: «Это не моя вина; я не хуже других. Я не так уж хорош, но скоро я себя покажу». Чувство собственного достоинства возникает из своей адекватности происходящему, а именно активности, пока ситуация этого требует, и расслабления, когда она завершена. Так, например, запретная сексуальная игра не вызывает раскаяния, если она привела к удовлетворению, в отличие от убогой и скомканной. Объяснения или сравнения всегда звучат как ложь, будь то утешение или самоосуждение. Но зато делать что-нибудь и быть собой - это доказательство; это само-подтверждение, поскольку завершает ситуацию. Поэтому мы делаем основной упор на самоосознание пациента в эксперименте, который он сам совершает, и ожидаем, что таким образом он создаст более удачную целостность.

2. Важность прошлого и будущего в терапии

Беспокоящим является тот факт, что «самость», которая в принципе доступна и находится там, довольно скудна по содержанию и как бы расщеплена на несколько частей. Конечно, и это уже кое-что, но этого недостаточно, чтобы дать пациенту «чувство себя» (Александр); мы должны также на-

щупать «скрывающийся в глубине фундамент», не осознаваемый самим пациентом, чтобы увеличить силу его самости. Вопрос заключается в том, как этот фундамент может явить себя в настоящем.

Попытаемся дать ответ на этот вопрос. Фрейд категорично повторял в последние годы своей жизни, что метод не может называться психоанализом, если он не восстанавливает детские воспоминания. С нашей точки зрения, он предполагал, что большая часть самости все еще отыгрывает старые незавершенные ситуации. И это, должно быть, верно, поскольку мы живем, присоединяя новое к тому, чем мы уже стали, тем способом, которым мы уже пользовались, чтобы стать этим.

Некоторые парафрейдистские школы, напротив, считают, что обращение к детской памяти не является необходимым, важнее достичь зрелого состояния. Это могло бы означать (и это, конечно, верно), что силы роста в человеке расстроены; он не сумел стать собой.

Попытаемся показать, что противопоставление «инфантильный/зрелый» является ложным и вводящим в заблуждение использованием языка. В отсутствие этого разделения, воспоминания детства и потребность в созревании предстают в другом свете. В этой главе речь, в основном, будет идти о памяти. (Проблемы перспективы — это своего рода агрессия — Глава 8.)

3. Прошлые эффекты как фиксированные формы в настоящем

Фрейд, похоже, полагал, что прошлое существует психологически иначе, чем тогда, когда оно было настоящим. В известной иллюстрации о несколь-

ких сожженных городах он говорит о том, что различные части прошлого и настоящее проникают друг в друга, занимая то же самое место, образуя временную последовательность. Это - грандиозное предположение.

Для терапевтических целей, однако, доступна только нынешняя структура ощущений, интроспекции и поведения; и вопрос заключается в том, какую роль играют воспоминания в этой структуре, формально говоря, блоки памяти — один из видов наиболее фиксированных (неизменных) форм в происходящем в настоящее время процессе.

(Мы уже говорили об «абстракциях» как о фиксированных формах, которые сделаны относительно постоянными, чтобы что-то другое могло двигаться более эффективно. Абстракции порождаются более чувственными и материальными особенностями опыта; воспоминания, скорее, — фиксированные отпечатки именно чувственных и материальных особенностей, но они абстрагируются от моторных реакций, — таким образом, прошлое становится неизменяемым; это означает, что пережитое невозможно изменить. Привычки, например, технические навыки или знание - это другие фиксированные формы: они являются уподоблениями более консервативной органической структуре.)

Многие из этих фиксированных форм — здоровые явления, могущие быть мобилизованными в происходящем процессе; например, полезная привычка, искусство, частность, сохраненная в памяти, которая теперь служит для сравнения с другой частностью в целях произведения абстракции. Другие же фиксированные формы можно считать невротическими: такие, как «характер» или компульсивное повторение. Но, здоровая или

невротическая, любая фиксация, и в том числе прошлое, сохраняется своим сегодняшним функционированием: абстракция сохраняется, подтверждая себя в сегодняшней речи, технические навыки - во время их использования, невротическая характеристика - когда возникает, как реакция на повторяющееся «опасное» побуждение.

Как только они выходят из употребления в настоящем, организм, при помощи механизма саморегуляции, отбрасывает фиксированные эффекты прошлого; бесполезное знание забыто, характер растворяется. Это правило работает обоими способами: форма сохраняется не по инерции, а пока функционирует, и не со временем, а вследствие недостаточного использования форма забывается.

4. Принуждение к повторению

Невротическое принуждение к повторению - это сигнал о том, что ситуация, незавершенная в прошлом, все еще не завершена и в настоящем. Каждый раз, когда в организме накапливается достаточно напряжения, чтобы сделать задачу доминирующей, предпринимается новая попытка решения. С этой точки зрения, невротическое повторение ничем не отличается от любого другого повторяющегося накопления напряжения, типа голода или сексуальной пульсации; не стоит и говорить, что это за счет тех, других повторяющихся накоплений энергизируется невротическое. Отличие от происходящего в здоровом случае состоит в том, что каждое здоровое повторение заканчивается следующим: задание выполнено, равновесие восстановлено, организм поддержал себя или вырос, ассимилировав нечто новое. Обстоятельства

изменяются непрерывно, организм встречает их, не обремененный фиксированными представлениями о других частных обстоятельствах (но только с гибкими инструментами полезных абстракций и консервативных привычек). И именно новизна новых обстоятельств интересна - чтобы этот бифштекс был не точно такой, как я уже ел на прошлой неделе (что могло бы вызвать отвращение), а, напротив: ну-ка, что это за бифштекс (вообще-то я их люблю, а этот издает свой собственный, новый запах).

Но невротическое напряжение не находит выхода; поскольку оно является доминирующим, оно должно быть завершено прежде, чем будет проявлено внимание к чему-либо еще; так что организм, не выросший благодаря успеху и ассимиляции, вынужден вновь и вновь делать то же усилие. К сожалению, фиксированная позиция, которая привела к неудаче прежде, стала по необходимости еще более неуместной в изменяющихся обстоятельствах; так что вероятность завершения становится все меньше и меньше. Налицо дурацкий замкнутый круг: только посредством ассимиляции и завершения можно чему-то научиться и подготовиться к новой ситуации; но то, что потерпело неудачу при завершении, игнорируется и не принимается в расчет, таким образом, ситуация становится все более и более незавершенной.

Это приводит к тому, что сегодняшняя потребность в сегодняшнем удовлетворении начинает казаться «инфантильной». Это — не те инстинкты или желания, которые являются детскими, более не подходящими взрослому человеку, но это некие фиксированные отношения, их абстрактные концепции и образы, старомодные, неприятные и

неэффективные. Классический пример: желание быть обласканным знает лишь образ матери как свой язык и проводника - этот образ становится все ярче по мере того, как желание все более фрустрируется. Но матери нигде нет, а любой другой человек, могущий удовлетворить потребность индивида в ласках, а priori разочаровывает, или, по меньшей мере, в его сторону не приходит в голову посмотреть. Ни желание, ни образ не являются прошлым, поскольку ситуация не завершена, но образ — неподходящий и старомодный. В конце концов, перспектива становится столь безнадежной, а боль столь интенсивной, что делается попытка подавить и отключить чувствительность всего комплекса.

5. Структура забытой сцены и ее вызов

Рассмотрим теперь воспоминания, которые, по видимому, забыты. Но не просто забыты (подобно бесполезному знанию), и не могут быть в любой момент восстановлены в памяти, являясь подвижной частью фона настоящего (подобно полезному знанию), но вытеснены.

По своей структуре, это можно считать плохой привычкой, неудачной попыткой уничтожения, с забытым неуничтожимым комплексом в центре. Плохая привычка представляет собой нынешнее преднамеренное ограничение — ограничение, которое является всегда одновременно мускульным, сенсорным и чувственным (например, мускулы глаза осуществляют только взгляд вперед и предотвращают свободную игру наблюдения; вытеснение желания убирает из них блеск; и то, что теперь видно, отвлекает чувство и поведение в противо-

положном направлении). Напряженный комплекс в центре содержит частную сцену, которая, будучи частностью, не может возвратиться или быть полезной в этой форме - чтобы быть полезной в настоящем, она должна быть не уничтожена, но разрушена (разобрана на части) и привнесена в настоящее. Очевидно, что это очень прочная фиксация: забывание непрерывно возобновляется, используя силы настоящего, и оберегает от вспоминания неуместных содержаний.

Как же это происходит? Представим себе ситуацию в настоящем, в которой некто осознал очень сильное желание, скажем, по отношению к каким-то предметам. (Для простоты давайте будем думать о единичном драматичном моменте,- «травме»). Желание было фрустрировано, поскольку удовлетворять его было опасно, и напряжение от фрустрации было невыносимо. Тогда человек преднамеренно подавляет желание и его осознание, чтобы не страдать и не подвергаться опасности. Целый комплекс чувств, экспрессии, жестов и сенсорных ощущений, которые особенно глубоки в силу значительной незавершенности, теперь не используются; и значительная энергия постоянно расходуется, чтобы удерживать эти ресурсы от использования в каждый настоящий момент. (Энергия значительна, поскольку травматическая сцена значимо не закончена и требует больших усилий для удержания).

Представим теперь, как происходит повторный вызов. Предположим, что произвольное подавление на настоящий момент ослаблено, например, благодаря упражнениям глазных мускулов и возможностям зрительной игры, или воображению Желанных объектов, или пребыванию в неудовлетворенном состоянии, и так далее. В этот момент

когда-то существовавшие, глубоко запрятанные чувство и жестикауляция проявляются, и с ними оживает образ старой сцены. Этот образ высвободило не чувство, но ослабление нынешнего подавления. Старая сцена ожила, поскольку так случилось, что свободное упражнение чувства и жестов в чувствительной области привело к попытке завершения незаконченной ситуации. Старая сцена, если можно так выразиться, стала символом, в котором возможно научиться выражению чувств.

Если же, напротив, образ возникает первым, случайно, как когда человека преследует образ чьего-то лица, или даже в конце цепочки свободных ассоциаций, у него может внезапно возникнуть «чуждая» эмоция, странное притяжение, безымянная печаль. Но эти ощущения бессмысленны, мимолетны, и немедленно прекращаются при возобновлении текущего подавления.

Так, в классическом психоанализе, забытая сцена должна быть «проинтерпретирована», чтобы привести к освобождению, для чего она должна быть связана с нынешним состоянием и опытом. Но интерпретацию можно считать успешной только тогда, когда она идет достаточно далеко, чтобы изменить структуру сегодняшнего состояния, плохой привычки.

6. «Травма» как незаконченная ситуация

Вероятно, никогда не бывает единичного травматического момента, как нами было описано выше, это, скорее, травматические серии более или менее похожих фрустрирующих и опасных моментов, в течение которых напряжение чувства и опасная взрывчатость ответной реакции постепенно повы-

тается, а торможение всего этого привычно усиливается, пока, в интересах экономии, чувства и реакции не стираются совсем. Какая-нибудь сцена из этих серий может оставаться, как наиболее поздняя из припоминаемых, в качестве тормозимой. («Я помню, как папа бил меня в определенных случаях»). Обратите внимание, что эта травматическая сцена не выражает обычное торможение, характер или победу над собой, которые постоянно возобновляются в настоящем, но это определенно свободное, еще-не-заторможенное чувство, более органичное и «присутствующее». Это желание быть ближе к папе, или ненависть к нему, или и то, и другое.

Травма не влечет за собой повторения, как считал Фрейд. Это повторяющееся усилие организма удовлетворить собственную потребность ведет к нему, но это усилие неоднократно тормозится нынешним преднамеренным актом. В той степени, в какой потребность выражается, она использует старые методы («возврат вытесненного»). Если чувство было высвобождено, то старая сцена может в тот же миг ожить, а может, и нет; но, в любом случае, оно будет сразу искать удовлетворения в настоящем. Таким образом, ранняя сцена — ожидаемый побочный продукт изменения плохой привычки и высвобождения чувства, но ее нельзя считать ни достаточной, ни необходимой причиной этого.

Очевидно, подавляемая травма будет иметь тенденцию к возвращению, поскольку она является до некоторой степени наиболее жизненной частью организма и привлекает его мощнейшие силы. Проводя точную аналогию, сновидение - это всегда «желание», независимо от того, насколько оно кошмарно, поскольку в моменты временного бездействия

произвольности заявляет о себе более органическая ситуация, лежащая ниже - и это можно оценить лишь как движение незавершенного к завершению.

7. Терапевтическое использование восстановленной сцены

Восстановленная сцена не ведет к облегчению, однако, когда она сопровождает возрождение переполняющего чувства, это очень важно для самоосознания. Если она символизирует тот последний раз, когда заторможенное возбуждение было активным, значит, сейчас это первое проявление возобновленного возбуждения. Это сразу обеспечивает своего рода «объяснение» тому, что «означает» непривычное, давно не используемое чувство, и вид объектов, к которым оно обращено. Но, конечно, чувство вовсе не подразумевает, в настоящем, архаичных объектов. Именно в этот момент ценна интерпретация, дающая возможность объяснить пациенту его новое чувство себя. Он должен научиться делать различие между нынешней потребностью, выраженной в чувстве, и тем объектом, который является всего лишь частным воспоминанием, и, как таковой, потерян и неизменяем. Такая интерпретация ни для кого не секрет; она просто указывает на очевидность, хотя, может быть, ее трудно проглотить.

8. Ошибочная концепция «инфантильного» против «зрелого»

Обычно считается, что потребность и чувство являются «инфантильными» — явлениями, при-

надлежащими прошлому. Фрейд, как мы видели (что будет подробнее обсуждено в Главе 13), идет даже дальше, говоря, что не только определенные потребности, но целый способ мышления, «первичный процесс», инфантилен и неизбежно подавляется. Большинство теоретиков расценивает некоторые сексуальные потребности и некоторые межличностные отношения как детские и незрелые.

Наша точка зрения такова: никакое сохраняющееся желание не может быть расценено как инфантильное или иллюзорное. Предположим, например, что потребность человека в том, чтобы кто-либо заботился о нем, как жертвенная сестра милосердия, «инфантильна». Бессмысленно говорить, что подобные желания — это выражение потребности «цепляться за мать». Скорее уж мы должны сказать, что желание подтверждает само себя; это образ и название «мать» невозможны, но они в действительности и не подразумеваются. С другой стороны, это желание теперь довольно безопасно и, вероятно, некоторым образом выполнимо. (Возможен и следующий вариант: «Позаботься сам о себе для разнообразия; прекрати пытаться помогать кому-то еще».) Терапия не ставит перед собой цели отговорить человека от определенных желаний. В действительности, мы должны сказать больше: если в настоящий момент потребность не может быть реализована, и если она фактически не реализована, весь процесс напряжения и фрустрации возникнет вновь, и человек или снова сотрет осознание и уступит неврозу или, возможно, узнает себя и будет страдать лишь до тех пор, пока не сможет изменить собственное окружение.

Теперь мы можем вернуться к вопросу о важности восстановления воспоминаний детства и набро-

сать более законченный ответ. Мы говорили о том, что воспоминание о старой сцене необязательно; это, главным образом, важный ключ к значению чувства, но, даже и с этой точки зрения, без него можно обойтись. Не следует ли из этого, как утверждает Хорни, что восстановление детской жизни не занимает привилегированной позиции в психотерапии? Нет. Как мы полагаем, это содержание восстановленной сцены не столь уж важно, но детское чувство и состояние, которые оживляют данную сцену, в высшей степени значимы. Детские чувства важны не как прошлое, которое должно быть отменено, но как один из самых прекрасных источников взрослой жизни, которые необходимо восстановить: спонтанность, воображение, непосредственность осознания и манипулирования. Шехтель (Schachtel) считал совершенно необходимым восстановить способность к детскому способу восприятия мира; это должно освободить не фактическую биографию, но «первичный процесс мышления».

Нет ничего более неудачного, чем поспешное и небрежное использование слов «инфантильный» и «зрелый». Даже когда «инфантильное состояние» и не рассматривается как зло в самих детях, их черты вызывают неодобрение в «зрелости» просто по определению, без различия между чертами, которые человек естественно перерастает, теми, которые присутствуют всегда, и теми, которые необходимо сохранить, но они стерты почти у всех взрослых. Понятие «зрелость», особенно среди тех, кто претендует на то, что относится к «свободным личностям», выражается в интересе к тому, чтобы избежать излишней регламентации в рамках ценное-

тей обыденного общества, требующего платить долги и исполнять свои обязанности.

9. Различение между детскими отношениями и их объектами

Мы видели, что, если рассматривать младенца как неотъемлемую часть поля, в котором взрослые являются другой частью, его нельзя назвать изолированным или беспомощным. Современный ребенок растет в обстановке более надежной, насыщенной информацией и новыми связями, окруженный новейшей техникой. В связи с этим некоторые функции, принадлежащие данному полю в прошлом, видоизменены: например, он стал более автономным, более подвижным, эти свойства можно теперь считать неотъемлемой частью его новой самости. Таким образом, функция заботы, столь необходимая в прошлом и возложенная на другого, может становиться разными способами собственной заботой о себе. Но рассмотрим соответствующее чувство и мотивацию. Было бы трагично, если в видоизмененном целом прошлое ощущение свой «зависимости от социального целого как его части» было бы просто стерто. Тогда оно должно было бы быть «введено» лишь как часть зрелых отношений, в то время как в действительности это — согревающее душу продолжение младенческой позиции. И опять же, такое типично инфантильное поведение, как исследование своего тела и очарованность прегенитальными удовольствиями, естественным образом становится менее интересным, когда все уже исследовано, и установилось доминирование генитальных желаний. Но очень печально, когда телесное удовлетворение и импульс к исследованию тела подавлены — это, определенно,

создает неважных любовников. Когда так называемые инфантильные черты, такие как цепляние и сосание, возвращаются после подавления, они отвечают на зрелую потребность, но язык их выражения и пропорции часто архаичны до смешного. Но это в большой мере происходит из-за незавершенных ситуаций, порожденных проекциями взрослых, которые форсируют преждевременное взросление. Или еще: младенцы экспериментируют с бессмысленными слогами и играют со звуками и органами звукоизвлечения; следствием этого становится появление великих поэтов, и не потому, что это «инфантильно», но потому, что это часть богатства человеческой речи. Это уж точно не признак зрелости, когда пациент настолько скован, что может говорить только «правильными» предложениями и ровным тоном.

10. Какие различия Фрейд видит между «инфантильным» и «зрелым»; Детская сексуальность, зависимость

Мы можем выделить четыре основных контекста, в которых Фрейд говорил о созревании:

- 1) либидинозные зоны,
- 2) отношение к родителям,
- 3) адаптация к «реальности»,
- 4) принятие на себя родительской ответственности.

В каждом из них он сделал расщепление абсолютным, и каждый функционально усиливает расщепление других. Однако, в общем и целом, Фрейд не был склонен использовать различие между «инфантильным» и «зрелым», или даже между «пер-

вичным» и «вторичным» процессами для того, чтобы подчеркнуть несостоятельность ребенка.

1) «Первичность» генитальных над прегенитальными эротическими стадиями

Эта работа по саморегуляции организма завершается в самые ранние годы. Но на продолжение детских практик большинство терапевтов смотрит крайне прохладно. Сексуальная раскрепощенность не осуждается, но и радостно о ней не говорят. На искусство, направленное на сексуальное возбуждение, смотрят неодобрительно, отвергая опыт наглядной эротичности примитивных и наиболее жизнеспособных высоких культур; однако, если человека не радует даже это, что же его тогда вообще может радовать? Эротическое любопытство вызывает отвращение, хотя на нем основываются все романы, которые пишут и читают, и театральные постановки всех видов. И вообще, в манерах совершенно недостаточно поцелуев и ласк между друзьями, и дружеского исследования незнакомцев, при очевидности этих проявлений у других общественных животных. То же можно сказать о своего рода первичном гомосексуализме, основой которого является нарциссическое исследование, который скорее осуждается, чем поощряется. В результате, как отмечал Ференци, развивается одержимость гетеросексуальностью, которая делает нормальную общественную жизнь невозможной, поскольку каждый мужчина ревниво враждебен ко всем остальным.

2) Преодоление зависимости личности от родителей

Можно расценить эту работу по саморегуляции организма как изменение и усложнение поля организм/социум путем увеличения числа включен-

ных элементов, роста подвижности каждого и его возможности выбирать, и способности соотносить себя с более высокими уровнями. Таким образом, дитя, которое учится ходить, разговаривать, жевать, прилагать больше силы, спонтанно прекращает цепляться как сосунок и предъявляет собственные требования. Однако, с другими объектами сохраняются сыновние отношения доверия, послушания, чувство зависимости от общества, требование питания и ласк как неотъемлемого права, и права рожденного свободным наследника природы чувствовать себя дома в этом мире. Если мир и общество, которые мы создали, не так уж и пронизаны доверием и уверенностью в поддержке, человек обнаружит это для себя без того, чтобы терапевт сообщил ему, что его отношение к миру инфантильно. Так же и в образовании: это прекрасно — «не принимать на веру ничего, в чем вы сами не убедились», однако частью процесса обучения является вера в доброжелательных учителей и классические авторитеты, чью точку зрения мы для начала принимаем, затем проверяем, обдумываем, делаем нашей собственной или отвергаем. Когда мы больше не находим отдельных персон в качестве таких учителей, мы переносим такое отношение на весь мир в целом. Исключительный восторг терапевтов по поводу независимости - это отражение (и как имитация, и как реакция) нашего современного общества, полного одиночества и принуждения

И очень занятно смотреть, как их терапевтическая процедура - вместо того, чтобы быть чем-то вроде учителя, который, принимая свой авторитет, которым его свободно наделяют, тренирует своих учеников помогать себе самим - имитирует поведение

сначала плохого, а потом слишком хорошего родителя, на которого переносится невротическая привязанность; и затем он ее внезапно прерывает и посылает ребенка вон, самого заботиться о себе.

11. Детские эмоции и нереальность: нетерпение, галлюцинация, агрессивность

3) Фрейд также говорил о созревании, как о процессе адаптации к «реальности» и торможении «принципа удовольствия». Это, как он считал, требует затрат времени, отказа от многих вещей и нахождения «сублимации», которая является социально приемлемой формой разрядки напряжения. Совершенно очевидно, что Фрейд, у которого под толстой шкурой патернализма часто угадывалось детское сердце, представлял этот вид созревания довольно туманно. Он считал, что оно совершается ради прогресса общества и цивилизации за счет развития и счастья каждого человека; и он часто настаивал, что такой способ взросления зашел ради безопасности уже слишком далеко. И, судя трезво, в тех терминах, в которых он ее определял, адаптация к «реальности» в точности представляет собой невроз: это — преднамеренное вмешательство в саморегуляцию организма и превращение спонтанной разрядки в симптомы. Цивилизация, таким образом, представляет собой болезнь. В той степени, в которой это все-таки необходимо, очевидно разумным отношением будет не хвалить зрелость, а обоим — и пациенту, и терапевту - учиться торговать тухлой рыбой, как говорил Брэдли: «Это лучший из возможных миров, и обязанность каждого честного человека - продать тухлую рыбу!» Это

имело бы своим достоинством направление агрессии в допустимых размерах наружу.

Но мы думаем, что проблема поставлена неверно. В первую очередь, Фрейд неизменно робок в возлагании надежд на возможность радикальных перемен в социальной действительности, которые могли бы сделать ее более соответствующей детским желанием (никуда не исчезнувшим). Например, получить возможность чуть-чуть большего беспорядка, грязи, аффекта, невнимания правительства, и так далее. Создается такое впечатление, что он постоянно колеблется между обронзовевшими установками своей теории и мучительной запутанностью собственных чувств. Но так же неверно он интерпретировал и поведение самих детей, вырывая его из контекста и рассматривая с точки зрения очень предубежденного взрослого.

Рассмотрим, например, ситуацию ожидания. Защитники зрелости согласны в том, что дети не могут ждать; они нетерпеливы. Каковы доказательства этого? Временно лишенный чего-то, что, как он «знает», он должен получить, маленький ребенок кричит и бьется. Но позже мы видим, что как только ребенок получает желаемое (или сразу после этого) — он немедленно становится безмятежным и сияющим. Нет никаких признаков того, что предыдущая драматическая сцена означала что-нибудь помимо того, чем она являлась. В чем же был ее смысл? Частично, сцена была рассчитана на убедительность; частично, это был затаенный страх реального лишения, поскольку знание обстоятельств, подтверждающих то, что желаемое будет в итоге получено, недостаточно. Все это — простое невежество, и оно исчезнет с ростом знания; оно возникает вовсе не из «инфантильного отношения».

Но все же, остается кое-что интересное: сцена разыгрывается для собственной пользы, ради разрешения ничтожного напряжения. Плохо ли это? Далеко не доказывая того, что ребенок не может ждать, это подтверждает в точности то, что он способен к этому. И именно путем подпрыгивания от нетерпения: он обладает органической балансирующей техникой, применяемой в состоянии напряжения; и именно поэтому его удовлетворение чисто, полно и безоблачно. Это как раз взрослые не способны ждать — они утратили к этому навык; мы не устраиваем сцен, и поэтому наше негодование и страхи накапливаются, а потом мы пытаемся наслаждаться, будучи в действительности расстроенными и настороженными, с ощущением небезопасности. Какой же вред в детских драмах? Они оскорбляют взрослую аудиторию потому, что взрослые подавляют подобные истерики, не из-за звуков и ярости, которыми они сопровождаются, а из-за бессознательного отвлечения и развлечения. То, что здесь называется зрелостью, более всего напоминает невроз. Но если мы думаем о взрослых греках из эпоса или трагедий, или о родоначальниках и царях из Библии, то мы замечаем, что они — без ущерба для их интеллекта или чувства ответственности, — ведут себя самым инфантильным образом.

Рассмотрим вновь удивительную способность ребенка галлюцинировать во время игры. Он обращается с палкой так, как будто это кораблик, с песком — как будто это еда, с камнями — как будто это его приятели. «Зрелый» взрослый мужественно встречает факты, — когда он сломлен, то бежит в воспоминания и построение планов, но никогда в откровенные галлюцинации, если он не

зашел уже слишком далеко. Хорошо ли это? Вопрос: какая реальность важна? До тех пор, пока осязаемая деятельность продолжается достаточно хорошо, ребенок примет любые опоры; сердцевиной реального является, в любом случае, действие. «Зрелый» человек относительно поработан, но не реальностью, а ее невротически фиксированной абстракцией, а именно, «знанием», которое потеряло свою способность служить средством для использования, действия и счастья. (Мы не имеем в виду чистое знание, которое является трудной формой игры.) Когда абстракция заменяет собой реальность, воображение оказывается задушенным, а с ним и любая инициатива, эксперимент, и перспективы, и открытость чему-либо новому; все изобретения, так или иначе, проверяют реальность: а может быть, она устроена иначе? Именно поэтому они и увеличивает, в конечном счете, эффективность деятельности. Однако, все взрослые (за исключением больших художников и ученых) невротизированы именно таким образом. Их зрелость - это полная страха предубежденность по отношению к действительности, а не открытое и искреннее принятие ее такой, какова она есть. И конечно, в то время, когда взрослый уже намертво «застрял» в действительности, он проецирует на нее самое худшее безумие и совершает глупейшие рационализации.

Ребенок прекрасно различает мечту и реальность. В действительности, он различает четыре вещи: реальность, как-будто реальность, притворство, и «давайте притворимся, что...» (самый слабый пункт, поскольку у ребенка не слишком развито чувство юмора). Он может быть настоящим индейцем, используя палку, как будто это ружье, од-

нако избегает реальных автомобилей. Нельзя сказать, что детскому любопытству или способности к обучению наносится вред их свободной фантазией. Наоборот, фантазия функционирует как необходимый посредник между принципом удовольствия и принципом реальности: с одной стороны, это — драма, где можно что-то попробовать и стать специалистом, с другой — терапия, позволяющая примириться со странной и горькой реальностью (например, при игре в школу). Короче говоря, когда терапевт предлагает пациенту повзрослеть и посмотреть в лицо реальности, он зачастую имеет в виду не конкретную действительность, в которой возможно творческое приспособление, но определенную повседневную ситуацию, с которой часто лучше иметь дело без того, чтобы прямо смотреть ей в лицо.

Другая инфантильная черта, которая, как предполагается, может показать путь достижения зрелости - это свободная агрессивность ребенка. Глава 8 будет посвящена торможению агрессии в нашей взрослой жизни. Здесь же мы хотели бы только подчеркнуть, что беспорядочные удары маленького ребенка всегда направлены на того, перед кем его сила - ничто, и вывод, что он имел в виду уничтожение противника, похож на проекцию взрослых. Грозные удары мальчишеских кулаков направлены только на врагов. Так собака, играя, покусывает, однако, не кусает по-настоящему.

И в заключение, когда мы говорим о способности зрелого человека приспособиться к действительности, не следует ли спросить (ведь все стесняются затрагивать эти вопросы): не в интересах ли западного урбанистического индустриального общества, капиталистов или социалистов, стоящих у

власти, создана такая картина реальности? Правда ли, что другие культуры, более безвкусные в одежде, жадные в физических удовольствиях, не столь утонченные в манерах, беспорядочные в управлении, более склонные и предприимчивые в поведении, были или продолжают по этой причине быть менее зрелыми?

12. Детская безответственность

4) И, наконец, Фрейд рассматривает созревание как превращение в ответственного родителя (отца) из безответственного ребенка. По представлению Фрейда, это должно случиться после нормальной эволюции объектного выбора, от аутоэротического через нарциссически — гомосексуальный (его-идеал и банда) к гетеросексуальному. Он говорил о здоровой ранней интроекции отца (идентификации с отцом). Зрелая позиция состоит в том, чтобы принять эту интроекцию как себя самого и начать играть родительскую роль. (Позже мы столкнемся с исключениями в его толкованиях, но он, очевидно, описывал собственный характер).

Позже парафрейдисты научились с подозрением относиться к отцовскому и другим авторитетам, делая упор скорее на контрасте между «безответственным ребенком» и «ответственным взрослым», который отвечает за свои действия и их последствия. Ответственность в этом смысле оказывается своего рода договорными отношениями с другими взрослыми.

Мы вновь можем интерпретировать этот рост ответственности как саморегуляцию организма в меняющемся поле. Безответственность ребенка следует из его зависимости; в определенной степени

он - часть родительского поля, поэтому он не несет ответственности перед собой за свое поведение. Становясь более мобильным, овладевая осмысленной речью, персональными отношениями и возможностью выбора, ребенок начинает быть требовательным к самому себе, подразумевать связь между обещанием и исполнением, намерением и воплощением, выбором и последствиями. И контрактные отношения воспринимаются в большей степени не как обязанность, а как следствие чувства симметрии, которое очень сильно в молодых людях. С наступлением стадии приобретения авторитета, будь то авторитет учителя или родительский, поле изменяется вновь: независимому человеку теперь уже недостаточно ответственности только за самого себя, поскольку другие начинают инстинктивно тянуться к нему или даже от него зависеть, просто потому, что он обладает такой способностью, и они дают ему, в свою очередь, поводы для новых действий. Это большая редкость — человек, достаточно зрелый для того, чтобы советовать, руководить и заботиться без смущения, доминирования и тому подобного — только потому, что положение обязывает, отказывающийся от своих «независимых» интересов как реально менее интересных.

С этой точки зрения, ребенок безответственен. Но существует основополагающий фундамент ответственности, и в нем у ребенка имеется огромное преимущество перед большинством взрослых. Это та серьезность, с которой ребенок берется за решение любой задачи, даже если эта задача — игра. Ребенок может быть непостоянным, бросать начатое, но уж если он чем-то занят, он отдается этому занятию целиком. Взрослый (частично потому, что

он так озабочен ответственностью за самого себя) меньше увлекается. Лишь одаренные люди сохраняют эту детскую способность; обычно взрослые обнаруживают себя опутанными ответственностью за вещи, которые их не особенно интересуют. Проблема совсем не в том, что средний человек безответствен, скорее уж он слишком ответствен, чересчур скрупулезно придерживается расписания, не позволяет себе побыть больным или усталым, оплачивает счета прежде, чем запасется едой, слишком узко ведет собственный бизнес, боится риска. Не будет ли более мудрым теперь вывести вперед вместо ответственности и ее простого отрицания, детское противопоставление серьезности и каприза, при котором оба эти состояния оцениваются положительно?

Серьезное - это активность, которой человек предан и которую не может бросить, потому что самость как единое целое вовлечена в завершение ситуации, которая включает в себя реальность. Игра более капризна, потому что действительность в ней галлюцинаторна, и ее можно прервать. Если сказать человеку: «Это — безответственное поведение», — то он чувствует себя виноватым и принуждает себя, пытаясь исправиться. Но если человек слышит: «Вы не очень всерьез этим занимаетесь», — у него есть возможность решить (или не решить), насколько серьезно для него это дело; он может признать, что играет, или что это просто его каприз. Если он решает принять эту деятельность всерьез, то начинает обращать внимание на реальные качества объекта и свои отношения с ним, и это — побуждение к развитию. Безответственный человек — это тот, кто не в состоянии всерьез отнестись к тому, что действительно этого тре-

бует. Дилетант по собственному капризу играет с искусством, он доставляет себе удовольствие, но не несет ответственности за результат. Любитель играет с искусством всерьез, он ответствен перед ним (например, перед его выразительными средствами и структурой), но ему не нужно полностью ему отдаваться. Художник относится к искусству серьезно, и он абсолютно ему предан.

13. Заключение

Мы заключили, что неправильно говорить о «детском отношении» как о чем-то, что следует преодолеть, а о «зрелом отношении» — как о контрастирующей цели, которая должна быть достигнута.

Вместе с ростом ребенка изменяется поле организм/окружающая среда: это создает изменения в чувствах, смыслах, изменение подходящих объектов, постоянных чувств к ним. Многие черты и проявления, свойственные детям, перестают быть важными; появляются новые, взрослые черты, и, таким образом, увеличение силы, знаний, плодовитости и технических навыков постепенно образует новое целое. В то же время, часто изменяются только подходящие объекты; мы не должны забывать, что между детскими и взрослыми чувствами существует неразрывная связь, тогда как в невротическом обществе обычно проецируется неверная оценка детства, и многие из наиболее прекрасных и полезных сил, присущих взрослым, проявляющихся в наиболее творческих людях, рассматриваются как всего лишь ребячество.

Особенно в психотерапии: привычная нерешительность, дотошность, неспособность к совершению поступков и чрезмерное чувство ответствен-

ности (черты большинства взрослых людей) — невротичны. В то же время, спонтанность, воображение, искренность и игривость, прямое выражение чувств (детские черты) — свидетельствуют о здоровье.

14. Разблокирование будущего

Существует «прошлое», которое потеряно и должно быть восстановлено.

В начале этой главы мы говорили о прошлом и будущем; о тех, кто вспоминает, и тех, кто строит планы, о ранней сцене и плане жизни. Почему мы посвятили все наше пространство прошедшему? Это проявляют себя невротические проблемы тех, кто вспоминает и пытается посредством всего лишь слов пережить незавершенные ситуации прошлого, требующие восстановления потерянных чувств и отношений. С теми же, кто строит планы и также пытается обойтись только словами, трудность состоит не в том, что потеряно, но в том, что фальшиво присутствует — интроекции, фальшивые идеалы, усиленные идентификации, которые блокируют путь и должны быть разрушены, если человек ищет себя. Поэтому мы предпочитаем обсудить это в главе, посвященной Агрессии.

Вербальное воспоминание кажется сухим и безжизненным, поскольку прошлое состоит из неизменных частей. Они оживают, только будучи связаны с потребностями, присутствующими в настоящий момент, которые имеют возможность изменения.

С другой стороны, предчувствие, выраженное вербально, кажется глупым и пустым, поскольку будущее состоит из деталей, которые могут меняться любыми мыслимыми способами, если только

эти перемены не ограничены некоторой уже существующей потребностью и имеющимися в распоряжении индивида силами. В невротических предвосхищениях существует фиксированная форма в неопределенном будущем, которая возникает-из некоего интроецированного идеала или концепции это, жизненного плана. Словесный прорицатель вызывает скуку своей патетикой, поскольку это не он сам говорит; он подобен чучелу чревовещателя, и не имеет значения, что он пытается вещать.

В этих терминах, мы опять можем дать предварительное определение существующей действительности. Настоящее - это частный опыт, который каждый может растворить в различных существующих возможностях, и преобразовать эти возможности в отдельную конкретную новую частность.

Глава 6

Человеческая природа и антропология невроза

1. Предмет антропологии

В предыдущей главе мы обсуждали важность восстановления «утерянного», того, что подавлено, а именно, детских ресурсов в зрелом человеке. Теперь давайте расширим наш обзор и поговорим немного о том, что «утеряно» в нашей взрослой культуре и в настоящем использовании человеческих возможностей. В меняющихся полях, порожденных новыми силами и новыми объектами, многие чувства и отношения, которые при здоровом развитии должны продолжаться и использоваться, обойдены или подавлены.

Эта глава посвящена патологической антропологии. Предмет антропологии — связь между анатомией, физиологией, способностями человека и его деятельностью и культурой. Именно так она трактовалась в семнадцатом и восемнадцатом столетиях (найдя свое высочайшее проявление, вероятно, в антропологии Канта): например, что такое смех? Как он культурально проявляет себя для благосостояния человека? Чаще же антропологи теряли взаимосвязь как предмет своей науки, и их книги демонстрируют удивительное расщепление на две не связанные между собой дисциплины: физическая антропология (эволюция и расоведение) и культурная антропология (своего рода историческая социология). К примеру, важным положением культурной антропологии является следующее: технические новшества (например, новый плуг) распространяются быстро в прилегающие области, а

моральные инновации — медленно и с трудом. Но данное суждение было оставлено без доказательств, как будто бы этот факт является следствием природы этих культурных объектов, а не природы или условных рефлексов рассматриваемых животных. Люди, несущие культуру, в свою очередь, сформированы той культурой, которую они несут. Сравнительно недавно, главным образом под влиянием идей психоанализа, вновь стали изучать классические биологически/культуральные взаимосвязи: в контексте раннего обучения детей, сексуальных практик и так далее. И мы готовы предложить здесь несколько биологически/культуральных спекуляций с точки зрения патологической психологии.

2. Важность этого предмета для психотерапии

Очевидна важность антропологического вопроса: «Что такое Человек?», особенно если учитывать, что медицинская психология имеет «двойное подчинение». Как отрасль медицины, она заинтересована «просто» в биологическом здоровье. Это понятие включает в себя не только здоровое функционирование и отсутствие боли, но полноту чувства и удовольствие; не только ощущения, но и отчетливое осознание; не только отсутствие паралича, но изящество и энергичность. Если в процессе психотерапии, имеющей дело с психосоматическим единством, будет достигаться этот вид здоровья — ее существование может быть оправдано. В медицине критерии здоровья довольно определены и научно установлены; мы знаем, когда орган функционирует хорошо. Этот аспект «человеческой природы» однозначен.

Но не существует «просто» биологического функционирования (например, не существует «просто» сексуального влечения, без любви либо ее избегания). Поэтому медицинских средств недостаточно.

Помимо собственно медицинских (так или иначе, главных) целей терапии, предметом обмена мнениями стала норма здоровья и «природы». Пациент - это больной человек, и человек до конца не познаваемый, поскольку он постоянно изменяет себя и окружающие условия. Его природа на удивление изменчива. Однако, в то же время, он не так податлив, чтобы его природа была неразличима, как, кажется, считают некоторые демократические социологи и фашистские политические деятели. Она одновременно удивительно устойчива, примером чего могут быть невротические реакции индивидов, а также глупость, вялость и ригидность большинства.

В психотерапии эти изменения состояния крайне существенны, поскольку они составляют важнейший интерес пациента; они включают в себя и влекут за собой его страхи и чувство вины, так же как и его надежды на то, что он может из себя сделать. Они возбуждают его волнение — это единственное, что действительно волнует — и организуют осознание и поведение. Без этих, присущих лишь человеку, интересов не может идти речь о каком-либо биологическом здоровье или достижении его посредством психотерапии.

3. «Человеческая природа» и «средняки»

Таким образом, врач бьется в поисках моделей и теорий того, что именно является оживлением человеческого в человеке. (В Главе 4 мы уже обсу-

дили несколько таких теорий.) Вот почему Фрейд настаивал на том, что лучшими психотерапевтами становятся не собственно медики, но, в сотрудничестве с ними, литераторы, преподаватели, адвокаты или социальные работники. Они понимают человеческую природу, больше связаны с людьми и идеями, и не согласились потратить всю свою юность лишь на приобретение специальности.

Задача, конечно, крайне упростилась бы, если бы у нас существовали достойные социальные учреждения и соглашения, которые приносили бы удовлетворение и способствовали личностному росту. Тогда могла бы быть выделена условная норма — то, что значит быть полноценным человеком в данной специфической культуре. Вопрос тогда не был бы принципиальным, а представлял собой казуистическое приложение к каждому конкретному случаю. Если бы мы имели разумные институты, ни о каких невротиках не было бы речи. Но, применительно к нашим учреждениям, мы не можем говорить даже «просто» о биологическом здоровье, и формы индивидуальных симптомов — лишь реакция на жесткие социальные ошибки. Так, далекий от того, чтобы иметь возможность привести в норму социальные институты, терапевт вынужден более рассчитывать на саморазвивающуюся интеграцию пациента в том случае, если пациент учится скорее приспособлять среду к себе, чем «ломать» себя в угоду обществу.

Вместо динамичного соединения потребностей и социальных соглашений, в котором люди могли бы исследовать себя и других, и открывать себя и других, приходится думать о трех непримиримых абстракциях: всего лишь животное, измученная индивидуальная самость и социальное давление.

Нормальный человек или держит себя в неведении относительно этой яростной войны внутри него (не замечает ее проявлений в собственном поведении и хранит ее в «спящем» виде), или осознает эту проблему и заключил очень непростое «перемирие», ухватившись за безопасные возможности. В любом случае, на примирение потрачено много энергии, и в жертву принесены многие ценные человеческие возможности. Раздирающие невротика конфликты ведут к истощению, противоречиям и крушению. Неверно было бы на основании этого заключить, что он каким-то образом слабее, чем нормальный человек, поскольку часто большая одаренность может быть общественно опасна. Имеется существенное различие между нормальным человеком и невротиком, но оно не таково, чтобы, когда невротик приходит в качестве пациента и ставит перед доктором серьезную практическую проблему, доктор мог поставить себе целью нормальное приспособление, так же, как, принимая больного туберкулезом, он ориентируется на достижение здоровья и выписку. Скорее, терапевт должен надеяться, что, когда пациент начнет реинтегрироваться, он окажется более «человечным», чем можно было ожидать, или даже чем сам терапевт.

(В дальнейшем не следует забывать, что, в ряду пациентов психотерапии, различие между нормальным и невротиком становится менее чем несущественным; это определенно может ввести в заблуждение. Все большее количество пациентов вообще не «больны»; они вполне «адекватны»; целью их прихода к врачу является желание получить больше от жизни и от себя, и они полагают, что психотерапия может им в этом помочь. Возможно, это придает им слишком много оптимизма

на свой счет, но это еще и доказательство того, что они лучше многих средних людей, а не наоборот.)

4. Невротические Механизмы как Здоровые Функции

Невроз также является частью человеческой природы и имеет свою антропологию. Раздвоение личности — крушение как форма равновесия — возможно, недавно приобретенная возможность человеческой природы, ей всего несколько тысяч лет. Но оно — одно из многих в длинном ряду эволюционных достижений, которые заслуживают краткого рассмотрения для того, чтобы понять, в какой точке мы находимся сейчас.

Когда мы рассматриваем процесс саморегуляции организма, в котором доминирующие потребности, как только они возникают, оказываются в центре осознания, нас поражает не только замечательная система специфического приспособления, сигналов, координации и утонченных суждений, которые будут поддерживать общее равновесие, но также устройства, которые действуют как прокладки и предохранительные клапаны, призванные защитить границу контакта. Мы уже упоминали стирание, галлюцинации и сновидения, действия «понарошку» и подмену одного другим. Существуют также иммобилизация (притвориться мертвым), изоляция, механические неудачные попытки (навязчивое повторение), паническое бегство, и так далее. Человек — организм большой мощности и эффективности, но также и тот, кто может сталкиваться с грубым обращением и переживать плохие времена. Две стороны действуют вместе: способности ведут к приключениям, а приключения — к трудно-

стям. Человек должен быть гибким. Эти защитные функции, безусловно, играют ведущую роль в ментальных расстройствах, но сами по себе они здоровы.

В самом деле, не желая показаться парадоксальными, мы могли бы сказать, что при неврозах функции самосохранения — способность к стиранию, искажению, изоляции, повторению, — которые столь эффектно представить «сумасшедшими», работают достаточно здоровым образом. Это как раз уважаемые функции ориентации и манипулирования в мире, особенно в социальном мире, не работают. В тонко отрегулированной целостности приспособления по обеспечению безопасности существуют для работы в экстремальных условиях, когда обычные функции нуждаются в отдыхе и восстановлении. Или, другими словами, когда потеряна ориентация и манипулирование невозможно, возбуждение и жизненность организма проявляют себя в аутизме и неподвижности. И еще, если мы говорим о социальном, или эпидемическом, неврозе, то патологически значимы не симптоматические социальные явления (диктаторы, войны, непонятное искусство, и т.п.), но нормальное знание и техники, обычный способ жизни.

Задача патологической антропологии состоит в том, чтобы показать, что обычный путь культуры, или даже человеческого состояния в целом, является невротическим, и как он стал таким. Она призвана показать то, что было «утрачено» в человеческой природе, и, фактически, поставить эксперименты для ее восстановления. (Терапевтическая часть антропологии и социологии — это политика; но мы видим, что политика — возможно, к счастью,— вовсе этим не занимается.)

При рассмотрении ступеней эволюции, приведшей к развитию современного человека и нашей цивилизации, мы сделали ударение не на том, на чем оно обычно делается: не на растущей мощи и достижениях, завоеванных каждым шагом человеческого развития, а на опасностях и уязвимых местах, которые становятся патологическими в случае прорыва. Новые возможности требуют более сложной интеграции, которая часто терпит неудачу.

5. Вертикальное положение, свобода рук и головы

I) Вертикальное положение развивалось вместе с дифференциацией конечностей и, в конечном счете, пальцев. Это дало большие преимущества для ориентации и манипулирования. Крупное вертикально ходящее животное далеко видит. Утвердившись на ногах, оно может использовать руки для того, чтобы взять еду и разорвать ее, в то время как его голова свободна; а также оно может держать в руках объекты или прикасаться к ним и к собственному телу.

Но, с другой стороны, голова теперь отдалена от непосредственного восприятия, и «ближние» ощущения — запаха и вкуса — отчасти атрофируются. Рот и зубы становятся менее пригодными для манипулирования; они перестают находиться в центре внимания интенсивно манипулирующего руками животного и реагировать напрямую (так, может появиться «зазор» между отвращением и спонтанным извержением). Челюсти и морда дегенерируют - и позже становятся одним из самых ригидных участков.

Короче говоря, целостное поле организма и окружающей его среды постепенно увеличивается, одновременно в размере и сложности; но близкое контактирование становится более проблематичным. Вместе с вертикальным положением появляется необходимость балансировать и столь важная для позднейшей психологии опасность падения. Спина уже не такая гибкая, и голова в большей степени изолирована от остального тела и земли.

2) При постепенном освобождении и меньшем использовании головы развивается более тонкая система стереоскопического зрения, способная воспринимать перспективу. Глаза и пальцы совместно исследуют очертания предметов, таким образом животное учится видеть большее количество форм и дифференцировать объекты в собственном поле. Путем оконтуривания оно выделяет объекты из непрерывности собственного опыта. Перспектива, выделение объектов, возможность взять в руки — все это значительно увеличило число связей между впечатлениями и возможности произвольного выбора между ними. Головной мозг становится больше, и вместе с этим растет ясность сознания. Способность отделять объекты от конкретной ситуации улучшает память и является началом процесса абстрагирования.

Оборотной стороной описанного процесса является потеря непосредственности и готовности сливаться в одно целое со средой. Образы предметов и абстрактные представления о них становятся помехой: человек с высоко развитым сознанием останавливается, чтобы сделать произвольный выбор, но затем он может забыть о цели или отвлечься от нее, и ситуация не будет завершена. Некоторые части прошлого, уместные или нет, все более и более окрашивают настоящее.

В конце концов, собственное тело также становится объектом, — хотя и позже, так как оно воспринимается очень «близко».

6. Инструменты, язык, сексуальная дифференциация и общество

3) Когда предметы и другие люди становятся выделенными и абстрактными объектами, они могут вступать в полезные, продуманные, определенные и привычные отношения с самостью. Развиваются постоянные инструменты и специальные объекты, служащие для расширения функций конечностей; а также значащий язык, дающий больше возможностей, чем инстинктивные ситуативные звуковые сигналы. Объекты контролируемы, инструменты применяются к ним (в свою очередь, также являясь объектами, которые могут быть улучшены), а их применению учат и учатся. Язык также выучивается. Спонтанная имитация произвольно усиливается, и социальные связи становятся теснее.

Но, конечно же, социальная связь существовала и ранее; происходило общение и манипулирование физической и социальной средой. Вовсе не использование инструментов и языка соединяет вместе отдельных людей или рабочих с объектами; они уже находились в некоем организованном контакте — инструменты и язык являются лишь удобными видоизменениями контакта, который уже существует. Опасность, которая здесь содержится, такова: если исходное чувственное единение слабеет, высокоорганизованные абстракции — объект, персона, инструмент, слово — начинают восприниматься как первоначальная основа контакта, как будто, чтобы быть в со-прикосновении, требуется неве-

роятная произвольная умственная активность. Таким образом, межличностные отношения становятся, прежде всего, вербальными, а рабочий без подходящего инструмента чувствует себя беспомощным. Дифференциация, которая существовала «наряду» с основной организацией, теперь существует вместо нее. Контакт уменьшается, речь теряет чувство, а поведение — грацию.

4) Язык и инструменты объединяются с ранними, довербальными узами пола, питания и имитации, что приводит к расширению сферы компетенции общества. Но эти новые усложнения могут нарушить тонко сбалансированную активность, которая является критической для благополучия животного. Рассмотрим, например, унаследованный из давних филогенетических времен сексуальный механизм, необычайно сложный, который включает в себя такие ощущения, как возбуждение, и ответные реакции наполнения, объятия и проникновения, все наилучшим образом приспособленные для приближения кульминационного момента. (Так называемую «подростковую стерильность» [Эшли Монтегю], время между первой менструацией и наступлением полной половой зрелости, можно считать периодом для игры и практики). Помимо преимуществ, которые дает половой отбор и скрещивание, все эти сложности требуют по крайней мере временного партнерства: ни одно животное не заканчивается собственной шкурой. И сильные эмоциональные связи при кормлении грудью, и заботы о воспитании детей укрепляют социальность самым серьезным образом. Так же и молодое животное, принадлежащее к высшему виду, приобретает многое в своем поведении путем имитации. Так что можете себе представить, сколь много зависит от

того, насколько тонко приспособление! К примеру, функция оргазма (по Райху), этого специфического периодического сбрасывания накопившегося напряжения, связанная с деятельностью тонко организованного генитального аппарата. Становится очевидным, насколько важны социальные обычаи в области репродукции, и насколько уязвимым они делают благополучие животного.

7. Дифференциация сенсорного, моторного и вегетативного

5) Другим критическим событием, произошедшим также довольно давно, можно считать разделение моторно-мышечных и сенсорно-мыслительных нервных центров. У животных, например, у собак, ощущение и движение не могут быть разделены, это было отмечено еще Аристотелем, который говорил, что собака способна рассуждать, но решает только практические силлогизмы. Преимущества более свободных связей в человеке, конечно, огромны: способность рассматривать, владеть собой, размышлять, короче, быть произвольным и мускульно сдерживать телесные проявления чувств и мыслей, наряду с немедленными спонтанными мельчайшими движениями глаз, рук, голосовых связок, и т.д.

Но в неврозе это отделение становится роковым, так как оно облегчает предотвращение спонтанности; и основное практическое единство ощущений и движения оказывается утерянным. Обдумывание происходит скорее «вместо», чем «вместе»: невротик теряет осознание того, что существуют мелкие движения, и они подготавливают более крупные.

б) Проще говоря, связи пола, питания и имитации являются социальными, но они «до-персональны». Так, они не нуждаются в ощущении партнеров как объектов или личностей, они просто то, с чем можно вступить в контакт. Но на стадии появления инструментов, языка и других актов абстрагирования, социальные функции организуют общество в специфически человеческом смысле — связь между личностями. Люди сформированы теми социальными контактами, которые у них есть, и они идентифицируют себя с социальным сообществом, как целым, для своей дальнейшей деятельности. Из недифференцированной чувственной самости абстрагируются понятие, образ, поведение и чувствование «себя», которое отражает других людей. Это общество разделения труда, в котором люди преднамеренно используют друг друга в качестве инструментов. Это общество, где развиваются табу и законы, которые держат организм в узде в интересах некоего супер-организма, или, лучше сказать: удерживают людей как персон в интерперсональных отношениях, так же, как животных в контакте. И, конечно же, это общество является той опорой, которую большинство антропологов расценивает как определяющее качество человечества, культуры, социального наследия поколений.

Преимущества всего этого очевидны, так же, как и недостатки. (Теперь мы можем начать говорить не о «потенциальных опасностях», а об актуальных трудностях выживания.) Контролируемая системой табу, имитация становится неассимилирующей интроекцией, обществом, содержащимся внутри самости и, в конечном счете, вторгшимся в организм; люди начинают быть просто персонами, вместо того, чтобы быть еще и контактирующими

животными. Интернализированный авторитет открывает дорогу для институциональной эксплуатации человека человеком, и многих — целым. Разделение труда может дойти до того, что работа станет бессмысленной для рабочих и оттого нестерпимо тяжелой. Унаследованная культура, которую натужно изучают под давлением старших с их чувством долга, может стать мертвым грузом, никак индивидуально не используемым.

8. Вербальные трудности в этом описании

Поучительно обратить внимание, как при обсуждении этих тем начинают возникать трудности: понятия «человек»(тап), «личность»(регзоп), «самость»(self), «индивидуум»(тс|тс|иал), «человеческое животное»(human animal), «организм» иногда взаимозаменяемы, а иногда их необходимо различать. Например, было бы большим заблуждением думать об «индивидуумах» (individuals) как примитивных сущностях, комбинируемых в социальных отношениях, поскольку, без сомнения, существование «индивидуумов» является результатом существования очень сложно организованного общества. Опять же, когда мы говорим, что, благодаря саморегуляции организма, человек подражает, симпатизирует, становится «независимым» и может познавать искусства и науки, выражение «животный» контакт не означает «всего лишь» животный контакт. Опять же, «личности» (persons) - это отражения интерперсонального целого, и «индивидуальность» (personality) лучше всего понимать как формирование самости разделяемыми социальными установками. Однако, в очень важном смысле самость, как система возбуждения, ориента-

ции, манипулирования, различных отождествлений и отчуждений, является всегда оригинальной и творческой.

Этих трудностей можно, конечно, частично избежать, пользуясь более осторожными определениями и последовательно их употребляя — и мы пытаемся быть настолько последовательными, насколько возможно. Однако, трудности, отчасти, присущи самому предмету обсуждения — «человеку», делающему себя различными способами. Например, ранние философы-антропологи Нового Времени (семнадцатый-восемнадцатый век), говорили о личностях, формирующих общество; после Руссо, социологи девятнадцатого столетия возвратились к понятию «общество» как первичному; и большой заслугой психоанализа является ясная концепция динамического взаимодействия. Если теория часто запутана и неоднозначна, возможно, такова и сама природа явления.

9. СИМВОЛЫ

Мы проследили нашу историю за последние несколько тысяч лет, до изобретения письма и чтения. Приобщаясь к широчайшим пластам культуры, к знаниям и навыкам, человек получает образование в виде высокой степени абстракции. Абстракция ориентации, отчужденной от непосредственного чувственного восприятия: науки и системы наук. Абстракция манипулирования, отчужденного от непосредственного мускульного участия: системы производства, обмена и управления. Человек живет в мире символов. Он символически ориентируется как символ по отношению к другим символам, и символически манипулирует другими

символами. Где раньше были методы, появилась методология: все стало объектом гипотез и эксперимента, с определенной дистанцией от применения. Эта система включает общество, запреты, сверхчувственные, религиозные видения, науку и методологию, и, наконец, самого Человека. Все это дало колоссальное увеличение сферы силы и влияния, поскольку способность символического представления того, во что индивидуум обычно включен, допускает определенное творческое безразличие.

Опасности этого, к сожалению, — не потенциальные, а реализовавшиеся. Символические структуры (такие, как, например, деньги, престиж или мир, заключенный королями, или прогресс в обучении) являются венцом любого действия, в котором нет какого-либо животного или хотя бы персонального удовлетворения; при этом без животного или персонального интереса в этом невозможно найти внутреннюю меру, а только путаницу, замешательство и недостижимые стандарты.

Таким образом, с экономической точки зрения, в действие введен обширный механизм, который не обязательно производит достаточное количество средств существования, что может в действительности, как описывали Персиваль и Пол Гудман в *Communitas*, привести к бурной деятельности вхолостую, без какого-либо результата, за исключением того, что производители и потребители погибнут. Рабочий грубо или изощренно пригнан, приспособлен к своему месту в этом механическом символе изобилия, но его работа не исходит из удовольствия от своего мастерства или призвания. Он не может понимать ни того, что он делает, ни как, ни для кого. Бесконечная энергия исчерпана

в манипулировании пометками на бумаге; розданы бумажные награды, и престиж заключается в обладании бумагами. В политическом смысле, в символических конституционных структурах символические представители обозначают волю людей, выраженную в символических голосах (votes); почти никто более не понимает, что, собственно, означает проявлять политическую инициативу или приходить к общему соглашению. А вот что происходит в эмоциональной сфере: несколько художников выхватывают из реального опыта символы страсти и чувственного волнения; эти символы абстрагируются и стереотипизируются коммерческими имитаторами; и люди занимаются любовью или пускаются в приключения согласно этим нормам очарования. Ученые-медики и социальные работники обеспечивают иные символы эмоций и защиты, и люди крутят романы и наслаждаются отдыхом согласно предписанию. В инженерии контроль над пространством, временем и мощностью символически достигается благодаря тому, что становится все проще попадать во все менее интересные места, и все легче получать все менее желанные продукты. В чистой науке осознание сосредотачивается на каждой детали, за исключением психосоматических страхов и самоподавления активности как таковой. Так, например, когда речь идет о создании смертельного оружия, обсуждается вопрос о том, перевешивает ли потребность страны в превосходстве над врагом обязанность ученого публиковать свои открытия; но более простые аргументы — сострадание, полет мысли, вызов — не обсуждаются вообще.

Поэтому неудивительно, что люди играют с садомазохизмом диктатур и войн, где, по крайней мере,

существует контроль человека над человеком, а не символа над символами, и где по-настоящему страдает плоть.

10. Невротическое расщепление

Итак, мы подошли к совсем недавнему приобретению человечества — к невротически расщепленной личности как средству достижения равновесия. Поставленный перед постоянной угрозой любому функционированию вообще, организм возвращается к своим защитным механизмам: «стиранию», галлюцинациям, смещению, изоляции, бегству, регрессии; и человек пытается сделать «жизнь на нервах» новым эволюционным достижением.

На ранних стадиях имели место усовершенствования, которые здоровый организм был в состоянии вновь встроить в новое интегрированное целое. Но теперь невротики как будто пошли в обратном направлении, и выбрали для этого уязвимые места прошлых усовершенствований: задача состоит не в том, чтобы интегрировать вертикальное положение человека в животную жизнь, но в том, чтобы, с одной стороны, действовать так, как будто голова висит в воздухе сама по себе, а с другой стороны, как будто нет никакого вертикального положения, как, впрочем, и головы; и так же с другими достижениями эволюции. Потенциальные «опасности» стали фактическими симптомами: неконтактность, изоляция, страх падения, импотенция, подчиненное положение, вербализация и бесчувствие.

Остается только понять, является ли этот невротический поворот судьбоносным для нашего вида.

11. Золотой Век, цивилизация и интродекции

Мы в общем определили невротическое приспособление как использование новой силы «вместо» подавленной прежней природы, а не включение ее «вместе» с прежней в рамки новой интеграции. Подавленные, неиспользуемые возможности человеческой природы затем возвращаются в качестве образов Золотого Века, или Рая; или как теории Счастливого Примитива. Мы можем видеть, как великие поэты, подобно Гомеру и Шекспиру, посвятили себя прославлению достоинств прошлых времен, как будто их главной задачей было не дать окружающим забыть, что это значило — быть человеком.

И действительно, удобства цивилизованной жизни, кажется, в лучшем случае приводят к тому, что важнейшие возможности человеческой природы не только невротическим образом не используются, но их применение становится неразумным. Гражданская безопасность и изобилие техники, к примеру, не очень нужны охотящемуся животному, которое, скорее, нуждается в охотничьем возбуждении для того, чтобы действовать в полную силу. Неудивительно, если такое животное будет часто сочетать совершенно не подходящие для этого потребности, — например, сексуальность — с опасностью и охотничьим азартом, чтобы усилить возбуждение.

Вероятно, в настоящее время существует непримиримый конфликт между потребностью в социальной гармонии и тягой к индивидуальному самовыражению. Если мы находимся на промежуточной стадии к еще более тесной социальности, тогда в личностях будет много социальных черт, которые

должны проявляться как неассимилируемые инт-роекты, невротические и подчиненные конкурирующим индивидуальным требованиям. Наши героические этические стандарты (порожденные воодушевленными мечтами художников) очевидным образом обращаются назад: к более животному, сексуальному, персональному, доблестному, благородному, в нас; наше же поведение — совершенно иное и свидетельствует о недостатке возбуждения.

С другой стороны, также вероятно (даже если эта вероятность противоречит предыдущей), что эти «непримиримые» конфликты были всегда, не только в настоящее время, условиями человеческого существования; и что сопровождающее их страдание и порыв к неизвестному решению являются основой человеческого возбуждения.

12. Заключение

Как бы то ни было, «человеческая природа» существует в виде возможности. Она может быть обнаружена, только будучи актуализирована в достижениях и в истории, а также в своих проявлениях сегодня.

Может быть совершенно серьезно поставлен вопрос о том, в чем можно заметить проявления «человеческой природы»: в детской спонтанности или в деятельности героев, в культуре классических эпох или в сообществе простого народа, в чувствах любовников, в остром осознании и удивительном умении некоторых людей находить выход из безвыходных ситуаций? Невроз - это также ответ человеческой природы, который стал в настоящее время нормой и приобрел характер эпидемии, и,

возможно, имеет жизнеспособное социальное будущее.

Мы не в состоянии ответить на поставленный вопрос. Но медицинский психолог продолжает опираться на три критерия:

- 1) здоровье тела, в соответствии с определенным стандартом,
- 2) успехи пациента в оказании помощи себе, и
- 3) гибкость формирования фигуры/фона.

Глава 7

Вербализация и поэзия

Среди всех эволюционных достижений человечества речь имеет особую важность и заслуживает отдельной главы. Как и в случае с другими достижениями, невротическое извращение проявляется в употреблении речи, которое можно описать как «вместо», а не «наряду с» другими возможностями. Происходит изоляция вербальной личности.

1. Социальное, интерперсональное и персональное

Люди обычно обращают внимание на свои эмоциональные конфликты, связанные с этическими требованиями и обязательствами: их «персональные» желания и их социальные роли противостоят друг другу. Конфликт, сопровождаемый последующим подавлением или чувством вины, рассматривается как происходящий между «индивидуумом» и «обществом». Последующие главы будут посвящены структуре таких внедренных чуждых стандартов: конформность и антисоциальность, агрессия и само-угнетение.

Мы уже говорили о том, что выделение индивидуума в поле организм/среда - недавний этап развития. Социальные отношения - такие, как зависимость, общение, подражание, объектная любовь, — свойственны любому человеческому полю, далекому от степени дифференциации, позволяющей различить себя как особую персону или идентифицировать Других как образующих сообщество. Личность -

это структура, созданная из таких ранних интерперсональных отношений; и в процессе ее формирования, как правило, уже соединилось огромное количество чуждого, неассимилированного или даже неассимилируемого материала (и это, конечно же, делает последующие конфликты между индивидуумом и обществом более острыми и труднее разрешимыми).

С одной стороны, удобно определить «личность» как структуру речевых привычек и рассматривать ее как творческий акт второго и третьего года жизни. Большинство размышлений - это говорение без голоса; базисные убеждения - это, главным образом, синтаксические и стилевые привычки; и почти все оценки, не имеющие непосредственного отношения к органическим инстинктивным потребностям, вероятно, являются набором риторических позиций. Подобное суждение не является попыткой преуменьшить значение личности или оправдать ее, так как речь сама по себе - это глубоко спонтанная активность. Ребенок, формирующий собственную личность, учась говорить, приходит к потрясающему достижению; еще древние философы полагали, что образование, прежде всего, состоит в изучении человеческой речи и письма, то есть, «грамматики, риторики и диалектики», или «классиков и научных методов».

Это означает, что можно представить следующую последовательность:

- a) довербальные социальные отношения организма,
- b) формирование вербальной личности в поле организм/среда,
- c) последующие отношения этой личности с другими.

Очевидно, что правильное развитие речи сохраняет эту последовательность гибкой, открытой и творческой, что позволяет свободно существовать довербальному, а также учиться у других и изменяться.

Но точно так же, как и во всей нашей культуре в целом, в этой области образовалась символическая культура, лишенная контакта и аффекта, изолированная от животного удовлетворения и непосредственных социальных проявлений. Так же и в каждой самости (если развитие изначальных межличностных отношений было нарушено, и конфликты были не разрешены, но загнаны вглубь преждевременным перемирием, принимающим чуждые стандарты) была сформирована «вербализованная» личность, речь которой бесчувственна, банальна, невыразительна, монотонна, стереотипна по содержанию, не отличается гибкостью в риторическом отношении, механистична в синтаксисе и бессмысленна. Это - идентификация с принятой и не ассимилированной чужой речью, или реакция на нее. И если мы концентрируем осознание на этих «всего лишь» речевых привычках, мы сталкиваемся с экстраординарным уклонением, попытками создания алиби, а в заключение — с острой тревогой, гораздо большей, чем в случае разоблачения важных «моральных» прегрешений. Привлечение внимания к речи (или к одежде) — действительно личное оскорбление.

Но трудность состоит в том, что современные философы языка, чувствуя отвращение к обычной пустой символизации и вербализации, устанавливают нормы речи, которые еще более стереотипны и бесчувственны; и некоторые психотерапевты в отчаянии пытаются обойтись без слов вообще, как

будто только внутреннее молчание и невербальное поведение является потенциально здоровым. Но противоположностью невротической вербализации является не научная семантика и не молчание, а разнообразная и творческая речь, или, другими словами, поэзия.

2. Контактная речь и поэзия

Речь представляет собой хороший контакт, когда она обладает энергией и создает структуру из трех грамматических персон: Я (говорящий), Ты (тот, к кому обращена речь) и Оно (предмет, о котором идет речь). Иными словами, возникает потребность — сообщить — что-то. Составными частями этого потока речи являются:

- 1) стиль, и в особенности ритм, оживление и кульминационный момент, выражающий органическую потребность говорящего;
- 2) риторическая позиция, эффективная в межличностной ситуации (например, ухаживание, осуждение, обучение, издевательство);
- 3) содержание, или правда об объектах, о которых идет речь.

Когда контакт организма и среды становится теснее, во взаимодействие вступают следующие силы:

1. Звучащая речь — физическое действие произнесения и слушания.
2. Мысль — наполнение содержанием различных скелетных структур.
3. Предвокальное (subvocal) говорение — повторяющиеся незаконченные вербальные ситуации.

4. Доперсональная социальная коммуникация (например, выкрики) и молчаливое осознание (образы, ощущения тела, и т.д.).

В речи, являющейся хорошим контактом, эти уровни связаны между собой и с сегодняшней действительностью. Мысль направлена на эффективную ориентацию и манипулирование; нынешняя ситуация принимается как возможное адекватное поле для разрешения незавершенной ситуации. Социальное животное выражает себя; физическое действие порождает предудовольствие (*fore-pleasure*) и придает целостность окружающей реальности.

Имея в виду эти психологические уровни говорения, мышления, предвокальной речи, криков и молчаливого осознания, рассмотрим теперь поэзию как изящное искусство, в отличие от обычной контактной речи, а затем противопоставим и ту, и другую невротической вербализации.

Поэма - это особый случай хорошей речи. В поэме три персоны (содержание, отношение и персонаж), тон и ритм взаимно выражают друг друга, и это образует структурное единство поэмы. Например, персонаж (*character*) в значительной степени определяет выбор словаря и синтаксиса, но они повышаются и понижаются по ходу сюжета, ритмически искажаются по сравнению с чувственно ожидаемым. Или, говоря по-другому, ритм ведет к неизбежной кульминации, отношение становится более прямым, и предположение доказано; и т.п. Но активность поэта, выраженная в говорении — это, как говорят философы, «награда, заключенная в самой себе». То есть, только через такое поведение, как открытая речь, только посредством обращения с ней он разрешает свои проблемы. В отли-

чие от обычной хорошей речи, его активность не является инструментом в последующей социальной ситуации, — чтобы убедить слушателя, или развлечь его, или сообщить что-то, или совершить манипуляцию для решения проблемы.

По существу, поэтическая речь - это особый случай, где проблема состоит в том, чтобы разрешить «внутренний конфликт» (как говорил Фрейд, художественные произведения заменяют симптомы): поэт концентрируется на некоторой незавершенной предвокальной речи и последующих мыслях. Свободно играя со словами, он наконец завершает незаконченную вербальную сцену: фактически выражает недовольство, произносит обвинение, объясняется в любви, упрекает себя; он свободно выражает основную органическую потребность, и находит для этого слова. Мы должны точно определить, что такое поэтическое Я, Ты и Оно в его нынешней реальности. Его Ты, его аудитория — это не некий определенный человек, и не публика вообще, но «идеальная аудитория»: не что иное, как допущение подходящей позиции и персонажа (определяющего выбор жанра и стиля), которое позволяет незаконченной речи излиться точно и сильно. Его Оно (содержание) — не существующая правда опыта, которая должна быть сообщена, но найденный в опыте, памяти или воображении символ, который возбуждает его без его собственной (или нашей) потребности знать скрытое содержание. Его Я - это его стиль, а не биография.

В то время, пока формируются откровенные слова, поэт может поддерживать молчаливое осознание образов, чувств, памяти, и так далее, а также чистые отношения социального общения, ясности и вербальной ответственности. Таким образом, вместо того, чтобы существовать как вербальные стереотипы, слова пластично разрушены, и из них построе-

да более живая фигура. Поэзия, следовательно, является прямой противоположностью невротической вербализации: для нее говорение есть органическая активность, направленная на решение проблем, это — форма концентрации. Вербализация же — это речь, которая пытается рассеять энергию в разговоре, подавляя органическую потребность и скорее повторяя незавершенную предвокальную сцену, чем концентрируясь на ней.

С другой стороны, поэзия отличается от обычной контактной речи — например, от хорошей диалоговой прозы — просто как одна из ее разновидностей: поэма решает проблему, которая может быть разрешена путем создания вербальной конструкции, в то время как большинство речей происходит в ситуациях, где решение требует также других видов поведения, ответов слушателя, и так далее. Из этого следует, что в поэзии, где действительность должна быть передана в говорении, жизненность речи акцентируется: она более ритмична, более точна, наполнена чувством, образна и так далее. И, что важнее всего, поэма имеет начало, середину и конец; таким образом, ситуация всегда оказывается завершенной. Контактная речь другого вида может быть более грубой и приблизительной; она может полагаться на невербальные средства — такие, как жесты; порой может потребоваться только намек; речь может внезапно прерываться и переходить в невербальное поведение.

3. Вербализация и поэзия

Отделяя саму речь, как витальную поэтическую активность, от ее использования в качестве инструмента в дальнейшей социальной ситуации или от ее собственных правил, можно сказать, что речь

просто отражает какой-либо отдельный, а также и весь опыт. Человеку очень легко обмануться, считая, что он чувствует или даже делает что-то, если он говорит или «думает» о чувстве или выполнении чего-то. Так, вербализация просто служит заменой жизни; она представляет собой готовое средство, при помощи которого интроецированная чужая личность, со своими убеждениями и отношениями, может жить вместо самого индивидуума. (Единственное неудобство заключается в том, что вербализованные еда, стычки и т.д., не приносят насыщения, сексуального или другого удовольствия.) Таким образом, возвращаясь к предыдущим соображениям, наиболее явные и очевидные воспоминание и планирование совершенно не есть память или предвосхищение, которые можно считать формами воображения. Но они представляют собой нечто, что чья-то концепция самого себя сообщает самой себе. И самое сильное словесное негодование и осуждение мало что могут поделать с чувством гнева: это всего лишь упражнение по использованию голосов папы и мамы.

Суть заключается не в том, что говорит вербализатор, но в том, как он говорит. По отношению к трем грамматическим персонам (Я, Ты и Оно) он проявляет жесткость, фиксированность, или пользуется стереотипом, который представляет собой абстракцию лишь ничтожной доли возможностей актуальной ситуации. Этого достаточно только для того, чтобы «поддержать социальное лицо» и избежать тревоги и смущения, сопровождающих молчание, откровенность или самоутверждение. И также этого достаточно для истощения энергии речи, чтобы никто не смог услышать незаконченные предвокальные сцены, которые иначе могли бы просто

кричать о себе. Можно сказать, что вместо того, чтобы быть средством выражения или коммуникации, вербализация защищает изоляцию субъекта как от среды, так и от собственного организма.

Недостаток контакта с Я часто наглядно виден в разделении тела на звучащий рот с жесткими быстро двигающимися губами и языком, но почти не резонирующим голосовым аппаратом, и все остальное тело, совершенно не вовлеченное в происходящее. Или иногда глаза и несколько движений запястий или локтей присоединяются к говорящему рту; или один глаз, в то время как другой — стеклянный — блуждает или выражает неодобрение болтовне. Бывает, что лицо как бы разделено на две половины. Слова прорываются очередями или вспышками, не соответствующими дыханию, и их тон однообразен. В поэтической речи, с другой стороны, ритм бывает задан пульсацией дыхания (стихи), походкой при ходьбе и танце, силлогизмом, антитезой, иными смысловыми ударениями (строфы и абзацы) и оргастической интенсификацией чувства (кульминация), затем понижающейся до тишины. Разнообразие тона и богатство обертонов предоставляют возможности вплоть до издавания первобытных криков, если случай для этого соответствующий. Вербализатор редко слышит собственный голос; если же это вдруг происходит, он бывает крайне удивлен. Поэт обращает внимание на предвокальные ропоты и шепоты, он делает их слышимыми, подвергает критике возникающий звук и возвращается к нему. (Существует промежуточный персонаж, своего рода актер-интерпретатор: тот, кто не замечает ничего, кроме звука собственного голоса, модулирует тон и пробует на вкус слова; предположительно, он получает от этого подлин-

ное оральное удовлетворение, аудитория существует лишь во вторую очередь.)

Риторическая позиция, называемая Ты, у вербализатора не относится к актуальной социальной сцене, а тон, которым произносятся звуки, определенно показывает, что он настойчиво отыгрывает незаконченную предвокальную ситуацию. Не важно, какова актуальная действительность: голос всегда упрекает, жалуется или осуждает, пререкается или оправдывается. При повторениях этой сцены (возможно поочередное исполнение обеих ролей) остальная часть организма обездвижена. Поэт, как мы уже говорили, использует предвокальную ситуацию как капитал: сосредотачиваясь на ней, он находит благодарную аудиторию — идеальную аудиторию литературы; он пластически формует язык, чтобы выразить соответствующую органическую потребность и прийти к инсайту, к решению. Предвокальный «чужой» тем самым ассимилируется вновь в его собственную личность. Часто можно слышать, что художественные произведения не решают никаких проблем или решают их только на время, поскольку художник не знает скрытого смысла созданного им символа. Если бы так было в действительности, поэзия была бы таким же навязчивым расточением энергии в повторяющейся ситуации, как и вербализация. Это является одновременно и правдой, и неправдой: проблема, которую художник действительно не в состоянии решить, и делает его только художником, свободным только в витальной активности говорения, но неспособным использовать слова инструментально в дальнейших свободных проявлениях. Многие поэты чувствуют навязчивость своего искусства в этом отношении: по окончании работы они исто-

щены, а утерянный рай так и не обретен. (Не всегда заметно, кстати, что и многие другие виды деятельности — даже психотерапия — должны возвращать этот утерянный рай.)

Что же касается отдельных предвокальных проблем, они действительно бывают решены, одна за другой. Доказательством этому можно считать то, что удачные художественные произведения фундаментально различны, это углубления в художественную проблему. А иногда подобная деятельность заходит настолько далеко, что поэт наконец набирается сил реально атаковать жизненные проблемы, которые он не смог решить одними художественными средствами.

Что касается содержания речи, которое мы называем Оно, вербализатор оказывается перед дилеммой: он должен придерживаться реальных фактов для того, чтобы не казаться сумасшедшим или смешным; однако, они не являются предметом его подлинного интереса. Он не может позволить себе обратиться на них слишком пристальное внимание, осмыслить и прочувствовать их, так как они стали бы (ведь любая реальность динамична) подрывать ситуацию перемирия, разрушать его проекции и рационализации, пробуждать тревогу. Реальная жизнь вторглась бы в выдуманную. Вербализатор надоедлив: похоже, он делает все для того, чтобы надоесть и, в итоге, остаться одному. Компромисс для него заключается в том, чтобы говорить стереотипами, используя смутные абстракции или поверхностные частности, а также другие пути для того, чтобы, изрекая истины, не сказать ничего. (Время от времени, конечно, содержание энергизируется проекциями его бессознательных потребностей.)

Поэт поступает с содержанием противоположным образом: правда фактов свободно искажается и делается символом и объектом основного интереса; он, не колеблясь, лжет или становится иррациональным. Поэт щедро развивает символы, живо используя собственные чувства, тонко отмечающие вид, ароматы и звуки, и полностью погружается в описываемую эмоциональную ситуацию, проецируя себя в нее, а не наоборот, отчуждая собственные чувства и проецируя их.

В заключение следует сказать, что вербализатора смущает деятельность говорения как таковая. Он использует бессмысленные выражения для того, чтобы обеспечить себе уверенность: «Вы так не думаете?», «Вы знаете», «По моему мнению», — или заполняет тишину ворчанием. Он синтаксически застенчив, и огораживает свою речь литературной рамкой прежде, чем отважится на собственные замечания: «Может быть, это выглядит надуманным, но мне кажется, что...» А для поэта работа со словами - это самая настоящая деятельность; поэтическая форма (как, например, сонет) - это не рамка, а интеграл сюжета. Он ответственно относится к функции синтаксиса, но свободно обращается с формами; и, по мере продвижения в искусстве, его словарь становится все более и более его собственным - более индивидуальным и вычурным, если его предвокальная проблема глубоко скрыта, смутна и ее трудно ухватить, или более классическим, если проблема видима и распознаваема в других.

4. Критика свободных ассоциаций как терапевтической техники

Теперь рассмотрим особый случай вербализации: опыт свободных ассоциаций, как он практикуется

ортодоксальным психоанализом. Мы хотели бы привлечь внимание к различию между поведением пациента и терапевта при применении этого метода; и от этой критики мы опять перейдем к заключениям относительно природы хорошей речи, как и собирались.

В свободном ассоциировании пациенту предлагается некое содержание А, чтобы с чего-то начать (обычно какую-либо деталь его сновидения); он по ассоциации называет другое слово В — любое, попавшееся на язык; к этому — другое слово С, и так далее. Он «свободно» ассоциирует, то есть не пытается организовывать серии слов, чтобы придать им смысл или общее значение, или чтобы решить проблему. Он также должен отказаться от цензуры (критицизма к свободному течению слов). Такое поведение можно назвать ограничением, или идеальным случаем вербализации.

Согласно старой теории ассоциаций, последовательность слов подчиняется следующему закону: если А часто происходило вместе с В, или ему подобно, или по крайней мере подобное этому часто происходило, то имеется тенденция к тому, чтобы А вызвало В, потом так же В вызывает С, и так далее. Целая цепочка может быть проанализирована и постепенно «объяснена» подобным образом. Гениальность психоанализа в том, что он смог показать, что свободные ассоциации на деле не просто следуют в соответствии с этим законом. Скорее, они имели тенденцию организовываться в значимые целостности, или кластеры (группы, блоки), и продолжаться в определенном направлении, и что эти кластеры и направления имели важное значение к первоначальному стимулу, к деталям сновидения, и, соответственно, к скрываю-

щейся за ней проблеме пациента. Пациент на самом деле не «механически» продуцировал поток ассоциаций, а, хотя и бессознательно, выражал определенные тенденции, возвращаясь к эмоциональным потребностям, и пытался заполнить незаконченную фигуру. Это было, конечно, основным доказательством существования бессознательного; вопрос заключается в том, можно ли использовать это в психотерапии.

Заметьте, что терапевт концентрируется на потоке и создает в нем целые фигуры (находя и делая их): он обращает внимание на кластеры и время между ассоциациями, которые могут запаздывать, на сопротивление, замечает тон и выражение лица. Таким образом, он начинает осознавать нечто о пациенте, а именно, неосознаваемое поведение последнего.

Однако, цель психотерапии не в том, чтобы терапевт узнал что-то о пациенте, но в том, чтобы пациент осознал себя. Следовательно, затем должен начаться процесс, во время которого терапевт объясняет пациенту, что он (Т) теперь знает о нем, пациенте (П). Таким образом, пациент, без сомнения, узнает о себе много нового; но это еще большой вопрос, вырастает ли таким образом его осознание себя. Подобное «знание о» всегда несколько абстрактно и не затрагивает по-настоящему; оно также оказывается включенным в обычный для пациента контекст интроецирования мудрости авторитета. Если бы он подошел к осознанию объекта изучения, как самого себя, то такой вид знания, - когда каждый знает и не знает, что он знает, — был бы близким и до ужаса лично затрагивающим. Цель терапии в том, чтобы он понял именно это, и это как раз то, с чего мы начали.

Проблема в том, что та деятельность, в которую он вовлечен, состоит в вербализации, произведении потока бессмысленных слов. Эта деятельность не добавляет ничего нового к его опыту, — напротив, это честное повторение обычного опыта: он знает себя в этой роли. Правило «не цензурируй» освободило его от ответственности за слова - но не от необычного отношения ко многим людям. Знание, которое теперь предъявлено и объяснено ему, отчуждено от этой деятельности; оно принадлежит совершенно другой обычной активности: а именно, принятию и проглатыванию неприятной правды: и опять старик говорит о нем ужасные вещи! (Хотя, возможно, это и приятный человек, так что пациент может думать, как говорил Штекель: «Я поправлюсь, только чтобы сделать приятное этому старому дураку». Это тоже метод лечения, но он не имеет ничего общего со свободными ассоциациями.)

Опасность методики состоит в том, что из процесса исключена самость, ответственная, вовлеченная, заинтересованная и принимающая решения. Пациент может связать свое новое знание исключительно со своей вербализацией, оттененной эйфорией благодаря теплой атмосфере и дружественной отеческой поддержке. И тогда, вместо залечивания расщепления, данная методика может сделать его более глубоким.

5. Свободное ассоциирование как языковой эксперимент

Однако, давайте рассмотрим полезные и приятные аспекты методики свободных ассоциаций: при-

мом ее такой, какова она на самом деле, а именно, как способ жизни языка.

Начнем с того, что ассоциации кружат вокруг детали сновидения. Будем считать, что пациент принимает сновидение как свое собственное, помнит его и может сказать, что это он видел сон, а не наоборот, что сновидение пришло к нему. Если теперь он может соединить новые слова и мысли с этой деталью, это существенно обогащает язык. Сновидение говорит на образном языке детства; и преимущество заключается не в припоминании инфантильного содержания, но в повторном обучении чему-то из чувств и отношений детской речи, в возможности возвращения к эйдетическому видению, к соединению вербального и довербального. Но, с этой точки зрения, самым лучшим упражнением были бы, возможно, не свободные ассоциации, идущие от образа и применяющие холодное знание к образу, а нечто прямо противоположное: тщательная буквальная и живописная его репрезентация (сюрреализм).

Однако, кое-что должно быть сказано и о самих свободных ассоциациях. Эта методика благоприятна для тех пациентов, которые слишком скрупулезны и банальны в своей речи, чтобы просто болтать и обнаружить, что небеса от этого не упали. Это - игровая форма поэзии: позволить речи явно развиваться самой, от образа к мысли, к рифме, к восклицанию, к образу, к рифме, дать всему идти, как идет, но в то же время чувствовать, что это ты сам говоришь, это — не автоматическая речь. И здесь опять наилучшим упражнением могло бы стать более прямое: концентрация на речевом акте, во время которого свободно ассоциируются или произносятся бессмысленные слоги или обрывки песен.

Имеется еще одно, более существенное достоинство свободных ассоциаций, более близкое к классическому их использованию в психоанализе. Причиной, по которой от пациента требуют свободных ассоциаций, а не изложения истории и ответов на вопросы, является, конечно, то, что его привычные рассуждения невротически ригидны, они являются ложной интеграцией его опыта. Фигура, которую он осознает, спутана, затемнена и неинтересна, поскольку фон содержит другие подавленные фигуры, которые он не осознает, но которые отвлекают его внимание, поглощают энергию и препятствуют творческому развитию. Свободные ассоциации разрушают это замороженное соотношение фигуры и фона, они позволяют другим вещам выйти на передний план. Терапевт замечает, что старые фигуры ушли, но в чем преимущество этого для пациента? Как мы видели, не в том, что новые фигуры могут быть связаны с привычной фигурой его опыта, поскольку отношение свободного ассоциирования оторвано от этого опыта. Но оно состоит в том, что пациент обнаруживает, что нечто, не признаваемое им за свое, выходит из его тьмы и является полным значения; таким образом, возможно, он воодушевляется для исследования, для рассмотрения своего бессознательно как *terra incognita*, но не как хаоса. С этой точки зрения, он должен, конечно, стать партнером в процессе интерпретации. Идея состоит в том, что «познание себя» (основа гуманистической этики) — это не то, что дается кем-то другим в муках, но нечто, что каждый делает для самого себя как Человек. Тайные отношения терапевта с интерпретацией, отказ в ней или ее выдача маленькими порциями в нужный момент являются полной

противоположностью этому подходу. Из этого не следует, конечно же, что аналитик должен высказывать все свои интерпретации; скорее, ему следует очень немного интерпретировать, но зато предоставить пациенту инструментарий аналитика. Очевидно, что чудовищное нелюбопытство людей — эпидемический невротический симптом. Еще Сократ знал, что причиной этого является страх самопознания (Фрейд подчеркивал частную боязнь сексуального знания, идущую из детства). Таким образом, неразумно проводить курс лечения в контексте, который поддерживает расщепление: терапевт, взрослый, знает все; а пациент никогда не узнает секрета, пока ему не скажут. Владение инструментарием помогает преодолеть чувство исключенности.

В заключение позвольте нам противопоставить три вида речи, используемой в эксперименте свободной ассоциации: пациент, свободно ассоциирующий, терапевт, понимающий нечто и говорящий это самому себе, и терапевт, объясняющий то, что он знает, пациенту. Здесь мы имеем три различных набора слов, относящихся к наличной ситуации. Для пациента его ассоциации — эквивалент бессмысленных слогов: это чистая вербализация. Однако, именно из этих слов терапевт получает знание о пациенте, и это знание, сформулированное в виде предложений, которые он себе говорит, соответствует существующему положению вещей, это правда. Но в этом контексте те же самые предложения, сообщенные пациенту, больше не являются правдой, — ни для пациента, ни теперь уже и для терапевта: они — не истинны, поскольку не работают, они не имеют никакой ценности в качестве доказательства, они - всего лишь абстракция. Для

логика этот фактор, заинтересованности врача или незаинтересованности пациента, принятия или не-принятия предположений в свою личную реальность, может показаться несущественным. Он мог бы сказать, что это — просто «психологический» вопрос, терапевтически важный, но логически незначительный, воспринимает или нет пациент правду интерпретации, и на каком уровне. Но мы должны отнестись к этому следующим образом: «существующий случай» имеется только как возможность, это — абстракция; и существует ли одна действительность или совершенно другая, о которой мы знаем «правду», зависит от слов формулировки, заинтересованности и отношения к тому, что обнаружено.

Согласно логике, используемой в физике, «правильное» использование слов — речь, наиболее полная смысла применительно к «реальности» — имеет скудный словарь вещей-символов, аналитический синтаксис, выражающий комплекс зависимостей, и произносится бесстрастным тоном; и можно было бы реформировать язык в этом направлении (например, в направлении Базисного Английского). Но для психолога, имеющего дело с безэмоциональностью наших дней, правильная речь имеет прямо противоположные черты: она полна страстных интонаций детской речи, ее слова — комплексные функциональные структуры, подобные словам примитивных народов, а ее синтаксис — поэзия.

6. Философия реформы языка

Современная эпидемия подмены сообществ символическими социальными учреждениями, а опы-

та — вербализацией, привела к многочисленным попыткам реформировать язык, обращаясь к риторическому и логическому анализу. Скрытые риторические мотивы говорящего извлечены на свет; и, в согласии с эмпиризмом и критицизмом, пустые стереотипы и абстракции понижены в цене по сравнению с конкретными понятиями, означающими вещи и поведение. Для наших целей мы можем выделить три философии хорошего языка: «эмпирического», «операционального» и «инструментального».

Эмпирический язык сводит хорошее использование слов к знакам для объектов, наблюдаемых феноменов или простого поведения. (Самая высокая степень конкретности вообще приписана неодушевленным «физическим» объектам, но это — метафизическое предубеждение; Август Комт, к примеру, считал, что наиболее конкретны социальные связи и учреждения). Слова-вещи затем соединяются простым логическим путем.

Операциональные языки делают главный упор на манипулирование вещами, а не на вещи непосредственно. Такой подход, по крайней мере, обеспечивает сенсорно — моторное единство как базовое.

Инструментальные языки требуют, чтобы базисные единицы включали также «перспективы» (ends-in-view), и, таким образом, мотивы и риторические позиции речи.

Таким образом, имеется ряд, все более включающий факторы контакта; однако, никакой аналитический язык не может достичь уровня самой контактной речи, поскольку такая речь отчасти творит реальность, и творческое использование слов пластически разрушает и переплавляет их: никакой спи-

сок базисных слов не может быть создан лишь из вещей, невербального поведения или «перспектив». Контакт включает в себя ориентацию, манипулирование и чувство - и последнее может особым образом выражать себя вербально в ритме, тоне, а также в выборе и искажении слов и синтаксиса. Нормы и каноны хорошей речи не могут быть сведены к простым конкретным вещам и побуждениям — они недостаточно конкретны для этого; они представлены в конкретных и зачастую очень сложных целостных структурах. Говоря прямо, лингвистическая реформа — с целью избавления от пустых символов и вербализации— возможна лишь путем изучения структуры поэзии и гуманистических трудов, и, в итоге, путем создания поэзии и придания поэтичности общепринятой речи.

Эта проблема имеет философскую значимость далеко за пределами лингвистической реформы. Идет непрерывный поиск, особенно среди «эмпириков» и «инструменталистов», «натуралистической этики», такой, которая не налагала бы никаких ограничений извне на происходящие процессы. Но если критерии правильного языка выбраны так, что чувственные и творческие аспекты речи не имеют «значения» и «просто субъективны», тогда подобная этика в принципе невозможна, поскольку никакая оценка не будет согласна с логической точкой зрения. С другой стороны, если бы однажды было понято, — что, как нам кажется, очевидно, - что чувства не есть изолированные импульсы, но структурные доказательства реальности, а именно взаимодействия поля организм/среда (для которого никакого другого прямого доказательства, кроме чувства, нет); и, далее, что сложное творческое достижение является еще более сильным

доказательством реальности; тогда могли бы быть установлены такие правила языка, при которых любая контактная речь стала бы значимой, и тогда оценка сможет быть логически обоснована.

Глава 8

Антисоциальность и агрессия

1. Социальное и антисоциальное

Мы постарались показать, что в организме — прежде, чем он может называться индивидуальностью, и в процессе ее формирования, — важнейшую роль играют социальные факторы. Позвольте нам теперь на протяжении пары глав рассмотреть «Общество» в более обычном смысле, как отношения и организации индивидуумов. Именно в этом контексте можно говорить о конфликте между индивидуумом и обществом и называть определенный тип поведения «антисоциальным». В этом же смысле некоторые нравы и институты общества можно называть «антиличностными».

Основная социальная природа организма и пути формирования личности — забота и зависимость, общение, подражание и обучение, выбор любви и компании, чувства симпатии и антипатии, взаимопомощь и конкуренция — все это чрезвычайно консервативно и неискоренимо. Бесмысленно думать об организме, обладающем «антисоциальной» потребностью в том смысле, что она противна его социальной природе. В этом случае существовало бы постоянное внутреннее противоречие; оно не могло бы сохраняться. Но, естественно, имеются сложности индивидуального развития, роста и полной реализации природы личности.

Сообщество личностей, так или иначе, является в значительной степени артефактом, подобно вербальной личности как таковой. Оно непрерывно изменяется в каждой своей части; действительно,

тенденция инициировать социальные перемены и создавать институциональные артефакты является, возможно, составной частью консервативной социальной природы, подавляемой в любом обществе. В этом смысле персональное поведение, по сути своей, «антиобщественно», если оно направлено на разрушение чего-нибудь в нравах, институциях или в личности, обычной для данного времени и места. В терапии мы должны предполагать, что делинквентное поведение, которое противоречит социальной природе человека, можно изменить, и соответствующие аспекты исчезнут с дальнейшей интеграцией. Но на самом деле не очевидно, что по мере интеграции оно не станет лишь более выраженным, ведь личность не будет больше стараться приспособиться к обществу, но приспособит общество к себе.

2. Изменение понятия антисоциальности

При рассмотрении антисоциальности позвольте нам сначала развести то, что является антисоциальным, и то, что невротик таковым считает.

Любые побуждения или цели, которые мы имеем, но не воспринимаем как свои собственные, которые мы не осознаем или проецируем на других, представляются нам антиобщественными. Очевидно, мы подавили эти проявления и удалили их из осознания, поскольку они не соответствуют принятому представлению о самих себе. Это представление о себе было отождествлением с теми авторитетными персонами, которые составляли наше первое общество, или подражанием им. Но, естественно, когда побуждение высвобождено и реализовано, и принято как часть себя, оно оказыва-

ется не таким уж антисоциальным. Мы вдруг обнаруживаем, что в нем нет ничего необычного, что оно более или менее принято в нашем взрослом обществе, а разрушительная сила, которую мы ему приписывали - меньше, чем мы ожидали. Импульс, который представлялся адским или убийственным, оказывается простым желанием избежать чего-либо или что-то отклонить, и никого особо не волнует, сделали мы это или нет. Но это именно вытеснение (а) сделало из идеи постоянную угрозу; (б) скрыло ее ограниченное намерение и не дало увидеть социальную действительность, (с) окрасило ее нелепой запретностью, и (d) само породило мысль о деструктивности. Вытеснение - это агрессия, направленная против самости, и эта самая агрессия была приписана побуждению. (Сошлемся на классический пример: в 1895 году Фрейд предположил, что мастурбация приводит к неврастении; позднее он пришел к выводу, что это чувство вины за мастурбацию, попытка ее подавить и запрещение оргастического удовольствия являются ее действительной причиной. Таким образом, боязнь повреждения и ошибочная медицинская поддержка сексуального табу привели к повреждению.) Со времени первых работ Фрейда «содержания ид» стали менее дьявольскими и более послушными. Вероятно, сейчас он не стал бы обращаться к столь злорадному девизу: *Flectere neq̄iteo superos, Acheronta movebo*, — который, к сожалению, выдвигал.

Однако, невротическая оценка тоже имеет право на существование. Теоретики зашли слишком далеко в демонстрации того, что бессознательные побуждения являются «хорошими» и «социальными»; они слишком сильно стараются делать вид, что в родстве с ангелами. Что действительно слу-

чилося - так это то, что за последние пятьдесят лет произошла небывалая революция в социальных нравах и оценках. Это привело к тому, что многое, что рассматривалось раньше как дурное, не считается теперь таковым. Определенное поведение стало приемлемым не потому, что оно оценивается как хорошее, социальное или безобидное, но в силу того, что оно теперь принято как часть образа человека. Человек не стремится быть хорошим; хорошее - это то, к чему человек стремится. Можно сказать об этом и по-другому: определенные «содержания ид» воспринимались как дьявольские не только потому, что подавление сделало их такими (теми четырьмя способами, которые мы упоминали выше), но и потому, что (е) они содержат остатки того, что было действительно разрушительным, исходя из тогдашних социальных норм, в этом было реальное искушение или порок - и было реальное социальное давление, исходящее от ранних авторитетов, которое привело к невротическому подавлению.

Там, где подавляемое искушение было представлено в полной мере, где однажды оно было освобождено как нечто всеобщее и принятое, оно проделало свой путь наружу с удивительной скоростью. Став публичным и будучи более или менее удовлетворенным, искушение потеряло свой дьявольский ореол; и для нового поколения изменилась социальная норма. И на самом деле примечательно, с каким единодушием общество пришло к новому представлению о себе как целом; можно было бы ожидать, что некоторые части морального кодекса будут более упорно консервативными (но, естественно, имело место взаимодействие разных социальных факторов: изменения в экономике, ур-

банизация, международные контакты, повышение уровня жизни, и так далее). Только при посещении общества в глухой провинции, или при изучении руководства 1890 года по уходу за ребенком, или эссе «Христианство и театр» осознаешь, насколько резко произошедшие изменения. И вот что самое существенное: нельзя сказать, что старые отношения обязательно мрачно-зловещи, преувеличены или как-то особенно невежественны; скорее, это довольно трезвые, тщательно взвешенные суждения о том, что нечто, что мы сейчас считаем полезным или похвальным, является нежелательным или разрушительным. К примеру, замечательно ясно видно, что строгое приучение к туалету формирует характер, приверженный правилам; это ни в коем случае не невежественно, это, вполне вероятно, правда. Но они говорили, что по этой причине это нужно делать; а мы говорим, что по этой причине этого делать не следует. Одной из причин перемены является то, что в современной экономике и технологии старые стандарты близости, трудолюбия и долга могут быть социально вредными.

Фрейд принимал всерьез такой враждебный остаток, считая его по-настоящему социально деструктивным. Он сохранял убеждение, что общество будет сопротивляться психоанализу. Наши современные «ментальные гигиенисты» считают, что то, что они разрешили, неизменно хорошо и не является антисоциальным. Следовательно, им нет нужды считаться с сопротивлением со стороны либералов и терпимых, они ведут всегда выигранные баталии и заняты очисткой территории от неприятеля. Но агрессивная психотерапия - это неизбежный социальный риск. Должно быть очевидно, что

социальное давление не искажает саморегуляцию организма, которая «хороша» и «не антиобщественна», когда она правильно понимается и выражена подходящими словами. Общество запрещает то, что разрушительно для общества. Здесь не семантическая ошибка, а подлинный конфликт.

3. Неравномерный прогресс и социальная реакция

Рассмотрим два недавних показательных изменения в нравах, в которых психоанализ сыграл главную роль: положительное отношение к сексуальному удовольствию и разрешающую установку по отношению к детям. Эти изменения теперь настолько широко распространены, что стали всеобщими. Итак, актуальное удовлетворение и саморегуляция (в некоторых сферах) должны быть достаточными для того, чтобы уменьшить публичное негодование и его проекцию на выбранное для этого пугало; вследствие этого табу становятся менее навязчивыми, и тогда количество удовлетворения и саморегуляции должно еще увеличиться, и так далее. Это в особенности касается детей: разрешение сосать палец, более саморегулирующие стандарты питания, разрешение мастурбации, более мягкое приучение к туалету, признание потребности в телесном контакте и сосании груди, отказ от телесных наказаний — все это должно привести в результате к счастью подрастающего поколения. Но давайте рассмотрим ситуацию более подробно.

Мы имеем, в данном случае, интересный пример неравномерного развития, выразившегося в определенном прогрессе саморегуляции в некоторых отношениях, при сохранении и даже увеличении

невротичности в других. Как общество корректирует себя для того, чтобы достичь нового равновесия в неравномерном развитии, чтобы удержать в рамках революционный динамизм, скрытый в любой новой свободе? Ведь любая свобода, как можно ожидать, должна освободить энергию и привести к увеличению накала борьбы. Усилия общества должны быть направлены на то, чтобы изолировать, расчленить и «вырвать зубы» у «угрозы снизу».

Поэтому количественный рост проявлений совершенно неограниченной сексуальности сопровождался уменьшением возбуждения и глубины удовольствия. Что же это означает? Было отмечено, что депривация необходима для накопления напряжения; но саморегуляция организма должна быть достаточной, чтобы верно оценивать периодичность и разряжаться без вмешательства извне. Говорят, что прихотливость и «вседозволенность» обедняют сексуальное удовольствие; это правда, но если бы было больше удовлетворения, больше контакта и любви, «вседозволенность» была бы менее компульсивной и автоматической. Вопрос, которым мы задаемся, таков: с чем же связано уменьшение удовлетворения? Более разумно рассмотреть эту частную потерю чувствительности как аналогичную той общей потере чувствительности, аффектов и способности к контакту, которая приняла в настоящее время характер эпидемии. Эти потери случаются в результате тревоги и шока. При неравномерном развитии высвобождение сексуальности столкнулось с тем, что еще не высвобождено; тревога возросла. Действия продолжают выполняться, но смысл и чувство исчезли. Будучи не полностью завершенными, действия повторяются. Тревога и недостаток удовлетворения приводят к возникновению чувства вины, и так далее.

Главный блок, которого необходимо коснуться, хотя бы вкратце — это подавление агрессии. Совершенно очевидно, что коммерческая эксплуатация сексуальной темы в кино, романах, «комиксах», и т.д. (как показала Легман-Кит), концентрируется на садизме и убийстве. (Стиль коммерциализированной мечты такого рода всегда служит безошибочным индикатором происходящего, поскольку для нее не существует иного критерия, кроме спроса.)

Как это ни парадоксально, главным социальным механизмом для изоляции сексуальности является здоровый, нормальный, научный подход к сексуальному образованию со стороны педагогов и прогрессивных родителей. Такое отношение «стерилизует» сексуальность и делает официальным, авторитетным и почти обязательным то, что по природе своей капризно, иррационально и психологически эксплозивно (хотя подвержено органическому самоограничению). Без сомнения, сексуальность органически периодична, но совершенно не в соответствии с чьими-то предписаниями. Против такой изоляции предостерегал Ранк, говоря, что место для изучения настоящей жизни — сточная канава, там ее тайна уважается, хотя и подвергается поношению — как могут поносить только глубоко верующие. Теперь принято считать, что сексуальность красива, экстатична и не «грязна»; но, конечно же, в буквальном смысле, она грязна, между мочой и калом. И учить тому, что сексуальность — источник экстаза (скорее, чем позволить этому быть делом случая) — значит разочаровать огромное большинство людей, чья агрессивность заблокирована, и кто поэтому не может ни отдалиться, ни разрушить сопротивление в других. Они вынуждены спрашивать: «Как, и это все?» Лучше уж,

разрешая все, ничего не говорить о результате вообще. Так называемое здоровое отношение, которое превращает проявление жизни в гигиеническую практику, является средством контроля и разделения.

Конечно, пионеры сексуального образования были революционерами; они сосредотачивали усилия на отмене современного им подавления и на разоблачении лицемерия; это означает, что они пронищательно ухватили все хорошее и сказали правильные слова. Но эти самые слова сделались теперь новым табу: «секс прекрасен, храните его чистоту», теперь они являются глубокой социальной защитой. Вот почему депривация и запреты, как кажется, ведут к более интенсивному сексуальному возбуждению; не то, чтобы организм нуждался в этих внешних средствах, но в заблокированном организме они предотвращают фрагментацию, сохраняют открытой связь с негодованием, гневом и агрессивностью, направленной против авторитетов, и, на глубинном уровне, с потребностью самости в отчаянном риске. Так как в момент, когда некто, подвергаясь фатальной опасности, нарушает табу, он, вероятно, переживает вспышку спонтанной радости.

Разрешающая установка в уходе за ребенком также является отличным примером неравномерного развития и социальных защит; только комический гений, подобный Аристофану, в состоянии оценить ситуацию по достоинству. С одной стороны, наше поколение научилось не препятствовать шумной дикости детей; с другой стороны, мы сузили рамки регламентированного порядка всего нашего физического и социального окружения. Мы ютимся в маленьких квартирках в больших городах — и имеем

опрятные детские площадки, на которых ни один уважающий себя мальчик не должен быть замечен погибшим. Само собой разумеется, что посередине размазаны родители. Удивительная переоценка детей в нашей культуре, которая поставила бы в тупик греков или людей Ренессанса — не что иное, как реакция на подавление спонтанности взрослых (включая спонтанность, с которой они поколачивают собственных детей). Мы переборщили со своим подчиненным положением, и идентифицируем себя с детьми, и пытаемся защищать их природную энергию. По мере того, как дети вырастают, они вынуждены все более целенаправленно и изошренно приспособляться к цивилизации, полной науки, технологии и сверх-управления. Таким образом, период зависимости по необходимости становится все более долгим. Дети получают любую свободу, за исключением основной — чтобы им позволили взрослеть и проявлять экономическую и домашнюю инициативу. Они не прекращают ходить в школу. Противоречия очевидны: в прогрессивных семьях и школах поощряется саморегулирование, живое любопытство, обучение на собственном опыте, демократическая свобода. И все это абсолютно невозможно в плане города, при зарабатывании на жизнь и устройстве семьи, в приобретении статуса. Со временем произошло постепенное приспособление, не стало острой фрустрированности, которая могла бы пробудить глубоко сидящую мятежность. Осталось только непрерывное давление, формуемое хороших здоровых граждан, у которых очень рано начинаются нервные срывы и которые жалуются, что «жизнь прошла мимо». Или есть другой выход, как мы увидим — вести хорошую, устроен-

ную надлежащим образом, порядочную и бесконечно разрушительную войну.

История психоанализа сама по себе - отличный пример того, как зубы выдергиваются респектабельностью. Это совершенная иллюстрация закона Макса Вебера о бюрократизации пророчеств. Но этот закон не неизбежен; он — следствие неравномерного развития и последующей тревоги, потребности целого приспособить себя к новым силам и приспособить новые силы к себе. Что же должна сделать психотерапия, чтобы предотвратить эту обюрокраченную респектабельность? Все очень просто: двигаться вперед до следующего сопротивления.

4. «Антиобщественный» означает теперь «агрессивный»

Наиболее выдающиеся страстные характеристики нашей эпохи — насилие и смирение. Имеются общие враги и общие войны, невероятные по своему масштабу, интенсивности и атмосфере террора; и, в то же самое время, беспрецедентный гражданский мир и почти всеобщее подавление персональных вспышек, с соответствующей невротической потерей контакта, враждебностью, направленной против себя, и соматическими симптомами подавленного гнева (язвы, разрушение зубов, и так далее.) Во времена Фрейда там, где он жил, климат страстей, как представляется, был более отмечен депривацией и негодованием, как в отношении удовольствий, так и питания. В настоящее время Америка отличается общим высоким уровнем жизни, и сексуальность не столько фрустрирована, сколько неудовлетворительна. На самом поверхностном уровне невроз должен быть связан с изоляцией и

подчиненным положением; но это уже всеобщее состояние, и поэтому оно менее серьезно; нравы приобретают все более соревновательный характер при высокой оценке общительности. Под этим же скрывается подавленная ненависть к себе и другим. Глубоко спрятанный невроз, который проявляется в замаскированном виде в таких мечтах, как комические книги или внешняя политика, является ретрофлексированной и спроецированной агрессией.

Блок побуждений и перверсий, которые называют агрессивными — страсть к разрушению и уничтожению, убийству, драчливость, инициативность, увлечение охотой, садо-мазохизм, потребность в завоевании и доминировании — признаны теперь антиобщественными *par excellence*. «Но, — можно услышать возражения, — они безусловно антиобщественны, разрушительны для порядка в обществе!» Факт немедленного, безусловного общественного неприятия и отвержения различных видов агрессии может быть принят как доказательство *prima facie* (первой степени) того, что именно в анализе и реализации агрессии нужно искать дальнейшее продвижение общества на пути к более счастливым нормам.

5. Уничтожение и разрушение

Отношение и действие, называемое «агрессивным», содержит набор по существу различных функций контакта, которые обычно динамически связаны в действии, и поэтому называются одним словом. Мы попробуем показать, что, по крайней мере, уничтожение, разрушение, инициатива и гнев являются необходимыми для роста в поле орга-

низм/среда. Если судить рационально, они всегда «здоровы», и, в любом случае, от них невозможно избавиться, не потеряв при этом ценных частей личности, особенно уверенности в себе, чувствительности и креативности. Другие виды агрессии (такие, как садо-мазохизм, завоевание, доминирование и суицид) следует интерпретировать как невротические производные. Чаще всего, так или иначе, общая смесь не анализируется аккуратно, а слишком сильно «понижается» en bloc. (Неискоренимые факторы подавляются по очереди.)

Позвольте начать с разграничения «уничтожения» и «разрушения». Уничтожение означает превращение в ничто, отмену объекта и вычеркивание его из существования. Гештальт завершается без этого объекта. Разрушение (деструктурирование) — это расчленение целого на фрагменты для того, чтобы построить из них новое целое.

Прежде всего, уничтожение — защитная реакция на боль, телесное вторжение или опасность. Путем уклонения от контакта и бегства животное изымает себя из поля, причиняющего боль; путем убийства оно «хладнокровно» удаляет из поля оскорбивший его объект. Поведенчески это выглядит как плотное смыкание рта, отворачивание головы, а также удары и пинки. Защитная реакция «холодна», поскольку никакой аппетит в этом не участвует (угроза исходит из внешнего мира). Существование объекта болезненно, но его не-существование тоже не приносит наслаждения, оно не участвует в завершении поля. Наслаждением, иногда явным, является ослабление напряжения, сопровождающего реакции избегания: вздох облегчения, капли пота и так далее.

Когда невозможны ни бегство, ни устранение противника, организм обращается к блокированию собственного осознания: уклоняясь от контакта, отводя глаза, сжимая зубы. Эти механизмы становятся особенно важными, когда обстоятельства требуют противоположного ответа на «тот же самый» объект (в случае действительного соседства в нем различных качеств), особенно когда потребность или желание делает необходимым присутствие этого объекта, который является, одновременно, болезненным и опасным. Человек тогда вынужден обладать этим объектом без спонтанного наслаждения, удерживать, не допуская контакта. Таково обычно неизбежное тяжелое положение, в которое попадают дети, а зачастую и взрослые. Анализ должен сделать ясным, какие свойства объекта необходимы, а какие отвергаемы. Таким образом конфликт может быть сделан открытым и либо разрешиться, либо стать допущенным и переносимым.

Разрушение, в отличие от уничтожения, является функцией аппетита. Каждый организм в поле растет путем инкорпорирования, переваривания и усвоения нового, и это требует разрушения существующих форм до ассимилируемых элементов, будь то еда, лекция, отцовское влияние или различие в домашних привычках супругов. Новое должно быть принято только в соответствии с его местом в новом спонтанном функционировании. Если предыдущая форма не полностью разрушена и переварена, вместо ассимиляции происходит либо интроекция, либо образование зоны отсутствия контакта. Интроект может иметь две судьбы: либо станет болезненным чуждым содержанием в теле, которое в дальнейшем будет исторгнуто (рвота — своего рода уничтожение); или самость частично

отождествится с ним, подавляя боль и пытаюсь уничтожить часть себя. В последнем случае образуется постоянная сшибка, невротическое расщепление.

Склонность к разрушению приносит тепло и удовольствие. Она приближается, тянется, чтобы схватить оскаленными зубами, и она же выделяет слюну в процессе жевания. Такое отношение, особенно если оно, буквально или фигурально, является убийством, — без сомнения, считается жестоким. Но, уклоняясь от разрушения, самость может либо интроецировать, либо подавить аппетит вообще (отказаться от некоторых областей опыта). В первом случае - это использование исключительно наследия семьи и социального прошлого; кормимая насильно, не в соответствии с собственным ритмом и потребностями, самость интроецирует родителей и культуру и не может ни разрушить, ни ассимилировать их. Происходит множественная частичная идентификация; она разрушает уверенность в себе, и, в итоге, прошлое разрушает настоящее. Если аппетит подавлен, в форме отвращения или страха кусания и жевания, происходит потеря чувств.

С другой стороны, теплое и приносящее удовольствие (даже если гневное) разрушение существующих форм в персональных отношениях часто ведет к взаимной выгоде и любви, как при соблазнении и дефлорации девственницы, или при разрушении предубеждений между друзьями. Если соединение двух личностей действительно глубоко полезно для них, то разрушение несогласующихся форм, с которыми они пришли к этому контакту - это движение к их более глубинным сущностям, которые актуализируются в новой получившейся фигуре. В этом процессе освобождает

ется связанная энергия, что будет отнесено на счет освобождающего фактора - такого, как любовь. Процесс взаимного разрушения, возможно, является главной доказательной основой глубинной совместимости. Наше нежелание рисковать - это, очевидно, страх, что если мы потеряем вот это, у нас не будет вообще ничего. Мы предпочитаем плохую пищу ее отсутствию; мы приучены к скудости и голоду.

6. Инициатива и гнев

Агрессия — «шаг по направлений к» объекту, вызывающему аппетит или враждебность. Переход импульса в шаг есть инициатива: принятие как импульса, так и его моторного исполнения как своего собственного. Очевидно, что инициатива может быть задушена подавлением всякого аппетита, как было описано выше. Но более обычным в наше время, похоже, является отделение аппетита от моторного поведения, так, чтобы он проявлялся только многословным планированием или мечтаниями. Создается впечатление, что с отказом от охоты и борьбы люди вообще прекратили двигаться; движения, совершаемые в спортивных играх, не связаны с органическими потребностями, движения во время работы не являются нашими собственными движениями.

Заявление ребенка: «Когда я вырасту, я буду делать то-то и то-то», — указывает на его инициативу, подражательное присвоение поведения, которое позволяет осознать его пока еще смутные желания до того, как оно будет реализовано. Когда это повторяет взрослый, незаконченное желание сохраняется, а инициатива уже ушла. Что же произош-

до между этими моментами? Дело в том, что в нашей экономике, политике и образовании так называемые цели слишком чужды, а способы их достижения слишком сложны, «не по руке». Вся жизнь — лишь подготовка, никакой реализации и удовлетворения. Результатом становится то, что проблемы невозможно проработать и ассимилировать. Система образования порождает огромное количество неассимилированных интроектов. Через некоторое время самость теряет доверие к собственным потребностям и аппетитам, а также веру, которая есть знание (неосознанное), что при следующем шаге под ногами обнаружится почва: человек отдается действию без колебаний, если он верит в то, что в фоне найдутся средства. В итоге, попытки ассимиляции бывают оставлены, и остается растерянность и отвращение.

В то время, пока инициатива теряется в замешательстве, преследуя слишком трудные цели, она терпит поражение и в решении самых простых задач: так же, как ребенок падает, пытаясь быть «первым». Страх приводит к отказу от собственных склонностей (аппетита). В целом, наблюдается снижение потребностей до самых простых, безынициативность и зависимость: человек хочет быть накормленным и ухоженным, сам не понимая как, и это ведет к сохранению неуверенности и подчинения.

Однако, предположим, что аппетит силен и скрыто движется к своей цели, но встретившиеся препятствия вызывают фрустрацию. Напряжение вырывается наружу, и это — жгучий гнев.

Гнев содержит три агрессивных компонента — разрушение, уничтожение и инициативу. Горячность гнева - проявление аппетита и инициативы как таковых. Сначала препятствие расценивается

просто как часть существующей формы, которая должна быть разрушена, и его атакуют с радостной горячностью. Но как только фрустрирующая природа препятствия становится явной, наличное напряжение становится болезненным, и тогда к теплоте разрушительному аппетиту добавляется холодная потребность уничтожения. В критических случаях аппетит (движение к цели) переходит все границы, и тогда это неистовая «белая» ярость. Различие ярости (убийственной) и простого уничтожения (потребности в том, чтобы вещи не существовало в поле) состоит в выдающемся вовлечении самости; человек уже подчинен ситуации, а не просто отмахивается от нее; стремление к убийству не просто защита, поскольку человек вовлечен целиком, и потому не может просто уклониться от продолжения контакта. Так, мужчина, получивший пощечину, впадает в ярость.

В общем, гнев является симпатичной (сочувственной) страстью; он объединяет людей, так как смешан с желанием. (Так, ненависть, как известно - оборотная сторона любви. Когда из-за подавления желания оно перерастает в «чистый» гнев, самость полностью занята враждебной атакой, но если подавление вдруг прекращается - например, при обнаружении того, что атакующий сильнее и опасности нет - желание внезапно кристаллизуется в любовь.

Можно видеть, что обычная формула «фрустрация ведет к враждебности» правдива, но слишком упрощена, так как не упоминает о теплом аппетите в гневной агрессии. Тогда становится трудно понять, почему гнев сохраняется, когда уничтожение препятствия эффективно достигнуто, благодаря смерти или удалению из поля (например, родители умерли, но ребенок все еще сердится на них),

или еще: почему в случае мести уничтожение врага приводит к такому удовлетворению — его несуществование не безразлично, но питательно: враг не только уничтожен, но разрушен и ассимилирован. Так происходит потому, что фрустрирующее препятствие сначала было принято за часть желанной цели; ребенок сердится на мертвых родителей, потому что они все еще часть незавершенной потребности — для него недостаточно понимать, что, как препятствия, они убраны с пути. И объект мести и ненависти есть часть субъекта, неосознанно любимая.

С другой стороны, именно смесь стремления к уничтожению с гневом порождает такое интенсивное чувство вины, когда речь идет об объекте трудной любви. Мы не можем позволить себе уничтожить, превратить в ничто то, в чем мы нуждаемся, даже когда этот объект фрустрирует нас. Так, именно этот сохраняющийся гнев, объединяющий аппетит с уничтожением, ведет к торможению аппетита вообще и является частой причиной импотенции, инверсии и так далее.

В «красном» гневе осознание некоторым образом спутано. В «белой» ярости оно часто очень ясно, когда, после удушения всякого телесного аппетита, его объект все еще представляется живо и ярко, пока самость на него нападает, чтобы уничтожить. В пурпуре налитого кровью бешенства самость взрывается вместе со своими фрустрированными импульсами, и действительно запутывается. В черном гневе, или ненависти, самость начинает разрушать саму себя ради своей враждебной цели; она больше не видит реальности, ее заменяет собственная идея.

7. Фиксации вышеописанного и садо-мазохизм

Разрушение, уничтожение, инициатива и гнев - функции хорошего контакта, необходимые для жизнечности, удовольствия и защиты любого организма в трудном поле. Мы видели, что они проявляются в разных комбинациях и, вероятно, доставляют удовольствие. Используя агрессию, организм, так сказать, выходит за пределы своей кожи и прикасается к среде без ущерба для самости; торможение агрессии не искореняет ее, а поворачивает против самости (мы обсудим это в следующей главе). Без агрессии любовь стагнирует и лишается контакта, поскольку разрушение - средство обновления. Враждебная агрессия часто разумна, в особенности если ее демонстрирует невротик: к примеру, враждебность может быть направлена на терапевта не потому, что он «отец», но потому, что он опять насильно пичкает неассимилируемыми интерпретациями и заставляет чувствовать себя неправым.

Фиксации этих функций - ненависть, мстительность и преднамеренное убийство, амбициозность и навязчивая любовная охота, привычная воинственность - не столь приятны. Ради этих ставших постоянными страстей остальные функции самости приносятся в жертву; они самодеструктивны. Ненависть к какой-либо вещи подразумевает связывание энергии в том, что, по определению, приносит боль или фрустрирует, и обычно это уменьшает контакт с изменяющейся актуальной ситуацией. Субъект цепляется за ненавистное и прижимает его к себе. В случае мести и преднамеренного убийства, у человека существует жгучая

постоянная потребность уничтожить «персону», чье существование оскорбляет его концепцию себя; но если эту концепцию проанализировать, обнаруживается, что драма - внутренняя. Так, наиболее праведное негодование бывает направлено против собственного искушения. Хладнокровный убийца систематически пытается уничтожить свою среду, что равносильно суициду: «мне нет дела до них» значит «мне нет дела до себя», это идентификация со страшным судом: «нам нет дела до тебя». Драчун производит впечатление человека с аппетитом, который начинает приближаться к объекту, а потом неожиданно себя фрустрирует, потому что чувствует себя неадекватным, осуждаемым, или еще чем-нибудь подобным; его гнев вспыхивает против фрустратора; и он проецирует «препятствие» на любой подходящий или неподходящий объект; такой человек очевидным образом хочет быть побитым.

В общем (мы рассмотрим это более детально в следующей главе), когда аппетит подавлен и привычно удерживается вне осознания, самость испытывает фиксированную ненависть к себе. В той мере, в которой эта агрессия удерживается внутри, она представляет собой хорошо себя ведущий (well-behaved) мазохизм; в той мере, в какой она находит некий образ себя в среде, она является фиксированным садизмом. Удовольствие садизма — в возрастании аппетита, высвобожденного ослаблением давления на самость; бить, резать и тому подобное - это форма, в которой садист сладострастно прикасается к объекту. Объект любим, потому что похож на его собственную подчиненную самость.

В первичном мазохизме (Вильгельм Райх) желанна не боль, но высвобождение подавленных инстинктов. Боль есть «предварительная боль», ощу-

щение, к которому мазохист привычно лишен чувствительности, но которое потом позволяет восстановить гораздо больше чувств .

Чем более инстинктивное возбуждение возрастает без соответствующего роста осознания того, что это собственное возбуждение субъекта (так же, как и произвольное сдерживание — его собственное), тем сильнее мазохистическое стремление. (Может показаться, кстати, что эта ситуация может быть создана экспериментально физиологической терапией типа Райховской). В мазохизме аппетит увеличивается, напряжение растет — и сдерживание усиливается в той же мере; стремление к высвобождению напряжения невротически интерпретируется как желание подвергнуться насилию, быть сломленным, проткнутым, что позволит ослабить внутренний гнет. Мазохист любит грубого любовника, который дает глубинное высвобождение подавленного и идентифицируется с его собственной само-наказующей самостью.

8. Современная война — массовый суицид без вины

Вернемся теперь в более широкий социальный контекст и скажем чуть больше о том виде насилия, который характеризует нашу эпоху.

Мы наблюдаем в настоящее время в Америке комбинацию беспрецедентного всеобщего изобилия и беспрецедентного же гражданского мира. Экономически и социологически эти блага являются причинами друг друга: больший гражданский порядок приводит к большей продуктивности, и большее богатство меньше провоцирует к разрушению гражданского порядка. Под гражданским порядком мы

понимаем не отсутствие насильственных преступлений, а установившийся как в городе, так и в селе климат безопасности. В сравнении со всеми остальными периодами и местами, путешествия везде безопасны, и днем, и ночью. Почти нет перебранок, бунтов или вооруженных банд. Сумасшедшие не бродят по улице; нет особых бедствий. Больных быстро изолируют в больницы; смерть не происходит на глазах никогда, рождение ребенка - редко. Мясо едят, но ни один городской житель никогда не видел забоя животного. Никогда раньше не было такого государства не-насилия, безопасности и стерильности. Что касается нашего богатства, опять же, можем только указать, что ни в одном экономическом издании не обсуждается выживание и средства к существованию. Профсоюзы требуют не хлеба, а большей зарплаты, сокращения рабочего времени и увеличения безопасности труда; капиталисты требуют меньшего контроля и лучших условий для инвестирования. Единственный случай голода - скандал в прессе. Менее десяти процентов экономики занимается элементарными средствами существования. Больше, чем когда-либо в истории, предметов комфорта, роскоши, развлечений.

Психологически картина более сомнительна. Мало физической угрозы выживанию, но мало удовлетворения, и несомненны признаки острой тревоги. Всеобщее замешательство и неуверенность изолированных индивидуумов в слишком большом обществе разрушает уверенность в себе и инициативу, а без этого не может быть активного наслаждения. Спорт и развлечения пассивны и символически; выбор на рынке - пассивный и символический, люди не делают ничего для себя, разве только сим-

волически. Количество сексуальности огромно, чувствительность потеряна до крайней степени. Было ощущение, что наука, технология и новые нравы ведут к эпохе счастья. Эта надежда разрушена, и люди повсеместно разочарованы.

Далее при поверхностном взгляде, есть повод разрушить не ту или эту часть системы (к примеру, высший класс), но всю систему целиком, потому что она ничего больше не обещает, она доказала свою неассимилируемость в существующей форме. Это ощущение даже осознается с разной степенью ясности.

Но, посмотрев глубже, в терминах, которые мы развивали, мы видим, что это — почти специфические условия для возникновения первичного мазохизма. Такими условиями являются непрерывная стимуляция и только частичное высвобождение, невыносимое возрастание неосознаваемых напряжений - неосознаваемых, поскольку люди не знают ни чего они хотят, ни того, как это получить, а средства, делающие достижение возможным, слишком велики. Желание конечного удовлетворения - оргазма — интерпретируется как желание тотальной само-деструкции. Это с неизбежностью приводит, как кажется, к общей мечте об универсальной катастрофе, с фантастическими взрывами, пожарами и электрошоками; и люди прикладывают немалые усилия, чтобы воплотить этот апокалипсис.

В то же время всякое открытое выражение деструктивности, желания уничтожить, гнева, драчливости запрещено в интересах гражданского порядка. Также и само чувство гнева заторможено и даже подавлено. Люди рассудительны, уравновешенны, вежливы и сотрудничают, пока их заставляют бегать по кругу. Но причины гнева никоим образом

не сведены к минимуму. Наоборот, когда крупные проявления инициативы ограничены конкурентной рутинной офисов, бюрократических учреждений и предприятий, он вспыхивает из-за ничтожного конфликта, затрагивающего чувства. Маленький гнев постоянно генерируется, никогда не разряжаясь; большой гнев, связанный с большой инициативой, подавлен.

Для этого ситуация, вызывающая гнев, проецируется куда-нибудь подальше. Люди должны найти большие и отдаленные причины, адекватно объясняющие тот гнев, который невозможно отнести на счет мельчайших фрустраций. Необходимо иметь что-нибудь, достойное ненависти, которая неосознанно чувствуется по отношению к себе. Короче говоря, субъект находит Врага.

Не стоит и говорить, что этот Враг жесток и бесчеловечен; бесполезно обращаться с ним так, как если бы он был человеком. Мы должны помнить, как это видно по содержанию всех популярных фильмов и литературных произведений, что идеал американской любви - садо-мазохизм, но поведение в любовных отношениях не должно этого выдавать, поскольку это было бы антисоциально и неприлично. Это «кто-то другой» — садист; и, естественно, «кто-то другой» — мазохист.

В гражданской жизни, как мы уже говорили, агрессия в любом виде антисоциальна. Но, к счастью, она хороша и социальна на войне. И люди, влекомые к вселенскому взрыву и катастрофе, ведут войну против врагов, которые на самом деле и бесят, и очаровывают их своей жестокостью и нечеловеческой силой.

Массово-демократическая армия прекрасно отвечает народным чаяниям. Она дает персональную

защищенность, которой не хватает в гражданской жизни; она облакает персональным авторитетом без каких-либо требований к засекреченной самости, так как в конце концов каждый - лишь частичка в массе. Армия изымает субъекта с работы и из дома, где он неадекватен и не получает такого уж огромного удовольствия; и она организует его усилия в садистических практиках и мазохистских прорывах гораздо более эффективным образом.

Люди наблюдают приближение прорыва. Они слушают рациональные предупреждения и делают разные разумные шаги. Но энергия для бегства или сопротивления парализована, а может быть, опасность до такой степени зачаровывает. Людей влечет завершить незавершенную ситуацию. Они склоняются к массовому суициду — выходу, который разрешает все проблемы без персональной вины. Контрпропаганда пацифистов более чем бесполезна, поскольку ни одной проблемы не разрешает, а персональную вину увеличивает.

9. Критика Фрейдовского Танатоса

При сходных обстоятельствах Фрейд выдумал свою теорию инстинкта смерти. Но обстоятельства были не такими крайними, как сейчас, так что он мог еще в то время (расцвета теории либидо) говорить о конфликте между Танатосом и Эросом, и считать Эрос противовесом Танатоса. Новые нравы еще не были в ходу.

Как кажется, Фрейд основывал свою теорию на трех основаниях, (а) Тип социального насилия, который мы описали: Первая Мировая Война, очевидно противоречащая всем принципам жизнениности и культуры, (б) Невротическое принуждение

к повторению или фиксации, которое он приписал притягательности травмы. Мы видели, что принудительное повторение легче объяснить как усилие организма по завершению, с помощью архаических средств, настоящей незавершенной ситуации; причем организм возобновляет нелегкую попытку каждый раз, как только аккумулируется достаточное органическое напряжение. Однако, в важном смысле это повторение и хождение по травматическому кругу может быть корректно названо стремлением к смерти; но к смерти произвольной подавляющей самости (с ее сегодняшними потребностями и смыслами) в интересах более витальной глубинной ситуации. То, что невротически интерпретируется как стремление к смерти, есть стремление к более полной жизни, (в) Но наиболее важным доказательством Фрейда была очевидная неискоренимость первичного мазохизма. Он обнаружил, что как только пациенты начинали функционировать лучше, их сновидения (и, без сомнения, собственные сновидения Фрейда) становились более катастрофическими. Теоретик под давлением многочисленных свидетельств экстраполировал это явление на состояние безупречного функционирования в виде тотального мазохизма: то есть, существует инстинктивное стремление умереть. Но в теории мазохизма мы заявляли, что это свидетельство лучше объясняется следующим образом: чем обширнее высвобождение инстинктов без адекватного увеличения способности самости использовать новую энергию, тем более разрушительны и насильственны напряжения в поле. И как физиологический метод Райха, так и анамнестические свободные ассоциации Фрейда экспериментально создают такое состояние: это высвобождение без интеграции. Но

лучший контроль за ситуацией у Райха сделал невозможным для него найти более простое объяснение.

Однако, как биологическая спекуляция, теория Фрейда никоим образом не является незначительной, и должна сама быть предметом спекуляции. Представим ее в следующей схематической форме: каждый организм, как гласит теория, стремится уменьшить напряжение и достичь равновесия. Но путем возвращения в прежнее состояние — к структуре низшего порядка — он может достичь более стабильного равновесия; так что в конечном счете каждый организм стремится стать неодушевленным. Это его инстинкт смерти и случай универсальной тенденции к энтропии. Этому противостоят аппетиты (эрос), которые стремятся к как можно более сложным структурам эволюции.

Это мощная спекуляция. Если мы примем предрассудки, в том числе и мистические, науки 19 века, ее трудно отрицать. Отвержение данной теории большинством теоретиков, включая ортодоксов, объясняется большей частью тем, что она оскорбительна и антисоциальна, а не ее видимой ошибочностью.

Но думать, как Фрейд, о цепи причин, состоящей из соединенных элементарных петелек, возвращающихся к началу — это неправильное прочтение истории эволюции; это сведение абстракции к актуальному и конкретному, а именно к ряду свидетельств (например, окаменелостей в скальной породе), посредством которых мы учим историю. Он говорит так, как будто успешные усложнения были «добавлены» к одиночной действующей силе, о «жизни», изолированной от конкретных ситуаций; как будто к простейшим добавилась душа много-

клеточных, и так далее; или наоборот, как будто внутри позвоночного был интродуцирован кольчатый червь, и так далее - короче, засыпая как позвоночное, животное затем берется за то, чтобы заснуть как кольчатый червь, потом как плоский гельминт, чтобы наконец стать неодушевленным. Но фактически каждая успешная ступень — это новая целостность, действующая как целое, со своим собственным способом жизни; это ее способ жизни, как конкретной целостности, которую она стремится завершить; это не имеет отношения к стремлению ко «всеобщему равновесию». Состояние молекулы или амебы, не является незаконченной ситуацией для млекопитающего, потому что существующие органические части, стремящиеся к завершенности, становятся совершенно другими в случае их разделения. Ничего не решается для организма при решении проблемы какого-нибудь другого набора частей.

(Полезно рассмотреть Фрейдовскую теорию как психологический симптом: если человек отказывается от возможности решения в настоящем, он должен вычеркнуть настоящие потребности; и, таким образом, он выносит на передний план какие-то другие потребности, присущие структуре более низкого порядка. Эта последняя структура наделяется неким видом существования фактом отказа от настоящего.)

Фрейд, кажется, неправильно понимал и природу «причины». Сама «причина» является не независимой вещью, но принципом объяснения для неких существующих проблем. Таким образом, цепь причин - продолжающаяся в обоих направлениях, к конечной телеологической цели и к примитивному генетическому источнику - становясь длиннее,

все более превращается в ничто, так как мы ищем причину для ориентации в специфической индивидуальной проблеме, с целью изменить ситуацию или принять ее. Хорошая причина решает проблему (специфической ориентации) и перестает занимать нас. Мы располагаем причины в цепочки, как в учебнике, не тогда, когда мы держим в руках актуальный материал, а лишь когда мы учим это делать.

Наконец, Фрейдовская теория систематически изолирует организм от существующего поля организм/среда; так же она изолирует абстрактное «время» как другой фактор. Но это поле существует; его присутствие, его текущее время, с непрерывной новизной событий, составляет сущность его определения, и определения «организма» тоже. Думать об организме, как растущем (и о видах, как изменяющихся) можно только как о части этого всегда нового поля. Изменение во времени не является чем-то, что прибавлено к первобытному животному, которое придерживается внутреннего принципа роста в изоляции от времени поля, и которое каким-то образом приспособливается к всегда новым ситуациям. Но это приспособление ситуаций, изменяющих и организм, и среду, представляет собой рост и тот вид времени, который присущ организму - поскольку каждый научный предмет имеет свой собственный вид времени. Для истории новость и невозвратимость существенны. Животное, старающееся завершить свою жизнь, с необходимостью стремится к росту. Периодически животное терпит неудачу и умирает, не потому, что оно стремится к структуре низшего порядка, но потому, что поле как целое не может больше организовывать себя с этой частью в такой форме.

Мы разрушены именно так, как мы сами разрушаем в процессе собственного роста.

Агрессивные побуждения не отличаются, в сущности, от эротических; они представляют собой разные стадии роста, такие, как выбор, разрушение, ассимиляция, или как наслаждение, впитывание и достижение равновесия. И, возвращаясь к началу, если агрессивные побуждения считаются антисоциальными — это значит, что общество противостоит жизни и изменениям (и любви); позже оно будет либо разрушено жизнью, либо погребет жизнь под общими руинами, заставив человеческую жизнь разрушить общество и саму себя.

Глава 9

Конфликт и само-угнетение

1. Конфликт и творческое безразличие

Теперь мы должны сказать что-нибудь об исходах агрессии: победе (или поражении), покорении и власти (господстве). У невротика потребность в победе - центральная; и для этой потребности всегда готова доступная жертва - самость. Невроз может быть рассмотрен как победа над собой (self-conquest - само-угнетение).

Но невротическая потребность в победе не является потребностью в объекте, за который сражается, использующей агрессию в открытом конфликте; это потребность иметь победу, быть победителем. Смысл этого в том, что субъект уже проигрывал в значимых областях, был унижен и не ассимилировал свою потерю, но вновь и вновь старается сохранить лицо достижением ничтожных триумфов. Так, каждая межличностная связь и, в сущности, любой опыт превращается в маленькое сражение с возможностью победить и доказать свою доблесть.

Важный конфликт, борьба за небезразличный объект и решение рискнуть собой, проявить инициативу, которая может изменить статус кво - это как раз то, что всячески избегается. Маленькие символические конфликты и большая фальшь, а потому - нескончаемые противостояния типа «разум против тела», «любовь против агрессии», «удовольствие против реальности» - средства избегания возбуждающих конфликтов, которые могут, чего доброго, иметь решение. Вместо этого люди цепля-

ются за безопасность, в чем легко узнаваема фиксация фона, глубокой органической потребности и прошлой привычки; фон должен быть сохранен в виде фона.

Противоположностью потребности в победе является «творческое безразличие». Позже мы попытаемся описать это специфическое отношение спонтанной самости (Глава 10). Принимая свой интерес и его объект и применяя агрессию, творчески беспристрастный человек возбужден конфликтом и растет благодаря его средствам, будь то победа или поражение; он не привязан к тому, что может быть потеряно, поскольку он знает, что меняется, и уже идентифицируется с тем, чем он станет. С этим отношением совпадает эмоция, противоположная чувству безопасности, а именно вера: поглощенный актуальной деятельностью, человек не защищает фон, но черпает из него энергию, и он верит, что это адекватное отношение.

2. Критика теории «устранения внутреннего конфликта»: смысл понятия «внутренний»

Психоанализ классически посвятил себя вскрытию «внутренних конфликтов» и их «устранению». Грубо говоря, это хорошая концепция (как и другая концепция: «преобразование эмоций»); но пришло время изучить ее более пристально.

«Внутренний» здесь, вероятно, значит находящийся или внутри кожи организма, или внутри психики, или в бессознательном; примерами могут быть конфликты между сексуальным напряжением и болью, или между инстинктом и сознанием, Или между интроецированными отцом и матерью.

Противоположными этим и не-невротичными были бы, вероятно, сознательные конфликты со средой или с другими персонами. Но, в таком случае, разница между «внутренними конфликтами» и другими не существенна, поскольку существуют и не-«внутренние» конфликты, которые могут рассматриваться как невротические. Например, в той мере, в какой ребенок еще не стал самостоятельным и независимым от детско/родительского поля - он еще сосунок, учащийся говорить, экономически зависимый, и т.д. - бессмысленно говорить о невротических нарушениях (неосознаваемом голоде, враждебности, лишении контакта) как о существующих внутри кожи или психики индивида. Нарушения существуют в поле; правда, они порождены «внутренними конфликтами» родителей, и они позже породят интроецированные конфликты в отпрыске, когда он станет самостоятельным; но их сущность — в нарушенном чувственном отношении — несводима к частям. Таким образом, ребенок и родители должны рассматриваться вместе. Или еще, ошибка общества несводима к неврозам индивидов, которые и стали-то «индивидами» вследствие ошибки общины; также она несводима к дурным институциям, поскольку они были основаны гражданами; это болезнь поля, и только групповая терапия может быть в этом случае полезной. Как мы уже говорили, разница между «интраперсональным» и «интерперсональным» невелика, поскольку вся индивидуальная личность и все организованное общество развиваются с помощью функции согласования, которая составляет сущность и личности, и общества (любовь, обучение, общение, отождествление и так далее); и противоположная функция разделения тоже сущнос-

тна для обоих: отказ, ненависть, отчуждение, и так далее. Концепция границы контакта более фундаментальна, чем интра- и интер-, или чем концепции внутреннего и внешнего. И, опять же, существуют нарушения, которые могут быть названы невротическими, происходящие в поле организм/природная среда: например, магические ритуалы примитивных народов, которые развиваются, совершенно без персональных неврозов, из голода и боязни грома; или наша современная болезнь «подчинения» природы (вместо жизни в симбиозе) совершенно отдельна от персональных и социальных неврозов (которые тут работают сверхурочно). Существует сдвиг во взаимодействии материальных количеств и недостатков, причиненный неосознаваемыми злоупотреблениями. Примитивные народы говорят: «Земля голодает, и поэтому мы голодаем»; а мы говорим: «Мы голодаем, поэтому вырвем еще что-нибудь у земли»; с точки зрения симбиоза, обе установки похожи на дурной сон.

Классическое словосочетание «внутренний конфликт» содержит очень важную правду, поставленную с ног на голову. Она в том, что внутренние конфликты - внутри кожи, психики (противоположные напряжения, сдержки и противовесы физиологической системы, игра, мечты, искусство, и т.д.) - большей частью заслуживают доверия и не являются невротическими; можно поверить, что они саморегулируются; они доказали себя на протяжении тысяч лет и не очень изменились за это время. Внутренние конфликты в этом смысле не являются предметом психотерапии; когда они не осознаются, их можно оставить неосознаваемыми. Наоборот, это вмешательство вовнутрь находящихся снаружи кожи социальных сил произвольно рас-

страивает спонтанную внутреннюю систему и приводит к необходимости психотерапии. Эти силы приходят незванными, и часто с недобрыми намерениями. Большая часть психотерапии представляет собой процесс освобождения этих наружных сил от вмешательства вовнутрь и нарушения саморегуляции организма. А также удаление таких неуважающих доверия экономических и политических категорий, как конкуренция, деньги, престиж и власть, от вмешательства внутрь личной системы любви, горя, гнева, сообщества, родительства, зависимости и независимости.

3. Смысл понятия «конфликт»

Очевидно, что в классической формуле «конфликты» не являются противоположными внутренними напряжениями, сдержками и противовесами, мудростью тела; они понимаются как «плохие», вредные конфликты, и, следовательно, внутренние конфликты должны быть растворены. Почему это необходимо?

Вредность конфликтов, кажется, имеет в виду что-нибудь одно (или сразу все) из следующего списка:

- 1) Все конфликты вредны, потому что на них тратится много энергии, и они причиняют страдания.
- 2) Все конфликты возбуждают агрессивные и деструктивные чувства, которые вредны.
- 3) Некоторые конфликты вредны, потому что один из противников нездоров, или антисоциален, и, прежде чем он будет допущен к конфликту, это обстоятельство должно быть ликвидировано или сублимировано. В частности, прегениталь-

ная сексуальность или различные виды агрессии.

- 4) Ошибочные конфликты вредны, а содержания бессознательного большей частью архаичны и ошибочны (сдвинуты).

Точка зрения, которую мы тут развиваем (а это в большой, хотя и не в главной мере, предложения по лучшему использованию языка), такова, что вообще никакой конфликт не может быть растворен посредством психотерапии. Особенно «внутренние» конфликты: они сильно энергизированы и глубоко затрагивают пациента, представляя собой средства для роста; задача психотерапии - сделать их осознаваемыми, и тогда они могут, позаимствовав новый материал из среды, перейти в кризис. Наименее желательные конфликты - осознаваемые пустяковые сражения и безвыходные противоречия, основанные на семантических ошибках, о которых мы говорили в начале этой главы; мы интерпретируем их не с тем, чтобы их избежать, но чтобы вынести на передний план более важные конфликты, на которые они указывают.

Рассмотрим теперь конфликт сам по себе, осознанный и привлекающий к себе внимание причиняемым страданием. Замечание о том, что конфликт (будь то социальный, интерперсональный или интрапсихический) есть растрата энергии, правдоподобно, но поверхностно. Его правдоподобие основано на допущении, что работа, которая должна быть сделана, прямо достигнет своей цели; поэтому направление энергии, нужной для исполнения работы, на то, чтобы побороть оппонента или противостоять ему, является расточительством для противоборствующих сторон; и, возможно, противни-

ки могут гармонично объединиться в работе. Но это весьма поверхностный взгляд, так как он предполагает, что кому-то уже известно заранее, что за работа должна быть проделана, а также где и как должна быть потрачена энергия. Допускается, что мы знаем - и часть пациента знает - какое именно благо должно быть целью; в этом случае противостояние обманно или извращено. Но если конфликт глубоко значим, то что делать, что является собственным решением в отличие от стереотипной нормы, и есть именно то, что подвергается проверке. Даже больше того, действительно необходимая работа (может быть, даже подлинное призвание) в первую очередь и обнаруживается в конфликте; это не было известно кому-либо до сих пор, и, естественно, не было адекватно выражено в оспариваемых требованиях. Конфликт - это сотрудничество, выходящее за пределы того, что предполагалось, к новой фигуре в целом.

Конечно, это так и для творческого сотрудничества между персонами. Наибольшая эффективность достигается не установлением априорной гармонии их интересов, или компромиссом их индивидуальных интересов в предустановленной цели. Скорее (так долго, как они остаются в контакте и серьезно стремятся к наибольшим творческим достижениям), чем более резко они отличаются и открыто обсуждают это, тем более вероятно, что они коллективно породят лучшую идею, чем каждый из них имел индивидуально. В играх именно соревнование побуждает игроков превзойти себя. (Беспокойство невротического соперничества - это не соревнование, а факт, что соревнующийся не заинтересован в игре.) Также в творческом акте одной персоны, например, в произведении искусства или

теоретическом труде, противоречивость несовместимых, несоответствующих элементов неожиданно приводит к творческому решению. Поэт не отвергает образ, который «случайно», но упрямо появляется и нарушает его план; он уважает захватчика и вдруг открывает «его» план, тем самым обнаруживая и творя себя. Так же и ученый ищет опровергающее его теорию доказательство.

Вопрос состоит в том, не должно ли все вышесказанное быть верным и для интрапсихических эмоциональных конфликтов. В ординарных незаблокированных ситуациях проблем нет: инстинктивная доминанта гибко устанавливается посредством саморегуляции организма, например, сильная жажда временно отключает остальные побуждения, пока сама не будет удовлетворена. Таким же образом гибко встраиваются в имеющуюся систему новообразования процесса развития: в результате конфликта кусание, жевание и питье надстраиваются поверх сосания, и гениталии утверждают себя как конечную цель сексуальности: генитальный оргазм становится итогом сексуального возбуждения. В развитии этих образований участвовали конфликтующие напряжения, но конфликты разрешили их - путем разрушения привычного, ассимиляции и новой конфигурации. Теперь предположим, что ситуация была заблокирована: например, предположим, что примат генитальности не был жестко установлен из-за оральных незавершенных ситуаций, генитальных страхов, так называемых «регрессий», и так далее. И предположим, что все соперничающие тенденции вытащены наружу, в открытый контакт и открытый конфликт, с учетом объектных выборов, социального поведения, моральной вины — с одной стороны, и притягательности удо-

вольствия — с другой. Не должен ли этот конфликт и сопровождающие его страдания и трудности быть средствами прихода к само-творящему решению? Такой конфликт является достаточно острым, поскольку очень многое должно быть разрушено; но нужно ли тормозить деструкцию? Если решение - примат генитальности — предопределено и исходит от терапевта (как это давно и квалифицированно предопределяла социальная самость пациента), многие страдания и опасности могут быть избегнуты; но решение будет намного более чуждым и, по этой причине, менее энергичным. Так что неразумно умерять конфликт или подавлять или истолковывать сильные противоборствующие тенденции, так как результатом этих усилий будет препятствование полному разрушению и ассимиляции, что обречет быть слабой и заведомо ущербной систему саморегуляции пациента.

И прежде всего мы должны помнить, что там, где противоборствующие стороны - естественные побуждения (агрессия, особые способности, сексуальные практики, которые фактически приносят удовольствие), они не могут быть редуцированы, можно только произвольно подавить их проявления, запугав или застыдив субъекта. Когда же все стороны осознанны и находятся в контакте, человек может принять свои собственный трудные решения; он уже не пациент. Есть надежда, что в этом случае затруднительные побуждения спонтанно найдут свою меру в новой конфигурации, при посредстве творческого приспособления и выздоравливающей саморегуляции организма.

4. Стрaдание

Рассмотрим также смысл страдания. Творческое решение, как мы уже сказали, неизвестно противникам; оно впервые появляется в результате конфликта. В самом конфликте противоборствующие стороны, их привычки и интересы частично разрушены; они понесли ущерб и страдают. Таким образом, в социальном сотрудничестве партнеры ссорятся и разрушают друг друга, они ненавидят конфликт. Поэту во время написания поэмы досаждаёт навязчивый образ или идея, внезапно отклонившаяся от темы; субъект устраивает себе головную боль, он цепляется за свой план, запутывается и обливается потом. Однако, вовлекаясь в конфликт, боли избежать невозможно, потому что если подавить его сейчас, это не принесет удовольствия, но приведет к неудовольствию, скуке, неловкости и придирчивому сомнению. С другой стороны, сам конфликт тоже возбуждает весьма болезненно. Как же фактически в итоге боль снижается?

Это происходит в результате окончательного «нестояния на пути», цитируя великую формулу Дао. Люди освобождаются от своих предрассудков относительно того, как это «должно» окончиться. И в получившейся «плодотворной пустоте» решение приходит к ним само. Таким образом, люди занимаются чем-то, вкладывают свои интересы и умения, и позволяют им столкнуться, чтобы обострить конфликт, и чтобы быть разрушенными и измененными грядущей идеей. В итоге, они не цепляются за интересы как за «свои». В возбуждении творческого процесса они приходят к творческому беспристрастию среди непримиримых частей; и затем, с великим безрассудством и ликующей жестокое-

тью, каждый из противников применяет всю свою агрессию, одновременно за и против своей стороны в противостоянии. Но самость не разрушается, напротив, она впервые обнаруживает, что же она из себя представляет.

Вопрос: применима ли такая интерпретация использования боли, страдания и средств их уменьшения к соматической и эмоциональной боли и страданию? Порассуждаем немного о функции боли.

Боль, в первую очередь, есть сигнал; она привлекает внимание к непосредственно существующей опасности, например, к угрозе органу. Спонтанная реакция на нее - убраться с пути или, потерпев в этом неудачу, уничтожить угрожающего. Жизнь животного не протекает в боли и страдании; когда вредное воздействие продолжается, и никакие произвольные действия не могут этому помочь, животное цепенеет или даже теряет сознание. (Невротическая реакция прикосновения к поврежденной части, чтобы вызвать боль, есть желание ощутить эту часть; и это тоже, возможно, полезный сигнал, хотя его трудно проинтерпретировать.)

Какова же, все-таки, функция продолжительного страдания, обычного между людьми? Мы осмелимся предположить, что она состоит в том, чтобы привлечь наше внимание к непосредственно присутствующей проблеме, и затем встать в стороне от пути, отдать угрозе все наши силы, а затем опять встать в стороне от пути, ослабить ненужную произвольную целенаправленность, позволить конфликту разгореться и разрушить все, что должно быть разрушено. Рассмотрим две простые иллюстрации: человек болен, он пытается заниматься своим бизнесом и страдает; он принужден осознать,

что у него есть совсем другое дело — его болезнь, он ложится и ждет; страдание уменьшается, и он засыпает. Или когда умирает любимый; возникает печальный конфликт между, с одной стороны, интеллектуальным принятием и, с другой стороны, желаниями и воспоминаниями. Средний человек пытается разделить себя на части, но превосходящий других подчиняется сигналу и погружается в страдание. Воскрешая прошлое, он видит свое настоящее безнадежно расстроенным; он не может представить, что же делать теперь, когда основа всего рухнула; горе, замешательство и страдание продолжают, потому что многое должно быть разрушено и уничтожено, и многое надо ассимилировать. В течение этого времени он не должен заниматься своими неважными делами, произвольно подавляя конфликт. В конце концов, работа траура завершается, и человек изменяется, он допускает творческое безразличие; наконец, новые интересы становятся доминирующими.

Эмоциональное страдание является средством, не позволяющим изолировать проблему, оно необходимо для того, чтобы, прорабатывая конфликт, самость могла расти в поле существующего. Чем раньше субъект решает прекратить борьбу против деструктивного конфликта и расслабиться в боли и замешательстве, тем раньше страдание закончится. (Эта интерпретация траурного страдания — как средства, позволяющего старой самости измениться — объясняет, почему траур сопровождается самодеструктивным поведением типа расцарапывания кожи, ударов в грудь и выдергивания волос).

Для врача опасность эмоционального конфликта и страдания в том, что это может разрушить пациента, разбить его на кусочки. Это действитель-

ная опасность. Но этого можно избежать не "только путем ослабления конфликта, но и усилением самости и самоосознания. Когда человек осознает, что это его собственный конфликт, и что он сам разрывает себя на куски - это становится новым динамическим фактором в ситуации. Затем, когда конфликт находится в центре внимания и обострен, человек скорее достигнет установки творческого беспристрастия и идентифицируется с подходящим решением.

5. Само-угнетение: преждевременное примирение

Мы утверждаем, что невроз не состоит в некоем активном конфликте (внутреннем или внешнем) одного желания против другого, или социальных стандартов против животных потребностей, или персональных нужд (например, амбиций) против социальных стандартов и животных потребностей. Все эти конфликты совместимы с интеграцией самости, и на самом деле являются средствами ее интегрирования. Но невроз есть преждевременное погашение конфликтов; это зажимание, или перемирие, или оцепенение ради избежания дальнейшего конфликта; и он вторично проявляет себя как потребность в победе в ничтожных битвах, как если бы эти победы могли отменить глубокое унижение. Это есть, коротко говоря, победа над собой. Будем различать два уровня удовлетворения:

- 1) удовлетворение от прекращения конфликта и
- 2) удовлетворение от победы.

Предположим, что, вместо способности отождествиться с подходящим решением, самость потеря-

ла надежду на него и не имеет перспективы, но продолжает страдать и слишком сокрушаться о поражении. В наших семьях и обществе такое случается нередко, поскольку творческое решение зачастую невозможно. Взрослый, понимающий ситуацию, может продолжать страдать, но ребенок непременно прекращает. Рассмотрим смысл смирения.

В момент острого конфликта и отчаяния ответом организма становится отрицание — картинное падение в обморок или, чаще, замораживание чувств, паралич или другие методы временного вытеснения. Но когда непосредственный кризис миновал, и если обстоятельства больше не обещают решения, то субъект избегает продолжения конфликта. Самость больше не проявляет агрессии, и ситуация подавления стабилизируется как более терпимая; субъект смирился. В фигуре остается пустое пространство, так как общий контекст потребностей, мнений, трудностей и т. д. остался прежним, а самоутверждение, занимавшее центральное место в конфликте, потеряно. Это пустое место теперь заполнено идентификацией с другой персоной, а именно той, которая сделала конфликт нестерпимым и заставила смириться. Эту персону обычно боятся и любят — конфликт гасится, чтобы избежать страха и риска неодобрения — и теперь эта персона становится «мной». Вместо движения к своей новой самости, которой человек стал бы в результате неизвестного решения конфликта, он интроецирует эту чужую самость. Отождествляясь с ней, он одалживает ей силу своей агрессии, теперь освобожденной от отстаивания собственных потребностей. Эта агрессия теперь ретрофлексивно поворачивается против этих потребностей, отвлекает от

них внимание, напрягает мускулы, противясь их возбуждению, называет такие потребности глупыми или порочными, наказывая их, и так далее. В соответствии с нормами интроецированной персоны, человек отчуждает конфликтную самость и направляет агрессию на нее. Это легко сделать, поскольку более сыновняя (дочерняя) и социальная часть себя, которая принадлежала одной из сторон конфликта, может теперь соединиться с интроецированным авторитетом; полезные агрессивные и репрессивные установки прямо под рукой и легко усваиваются. Легко избегать искушения, однажды согласившись быть хорошим; легко рассматривать побуждения как порочные и чуждые, отождествляясь с персоной, которая так же к ним относится.

Противоположностью возбуждения в конфликте является оцепенение смирения. Противоположностью «плодотворной пустоты», которая достижима на стадии творческого безразличия (и эта пустота — творческая часть самости), является пустое место смирения там, где раньше была самость. И противоположностью отождествления с приходящей новой самостью является интроекция чужой личности. Так осуществляется преждевременное примирение. В продолжение этого, конечно, незавершенный конфликт так и остается незавершенным, но он проявляет себя теперь как потребность в победе в маленьких боях вместо готовности беспристрастно рассмотреть трудное противостояние; это - цепляние за безопасность вместо преисполненности верой.

Эмоциональный конфликт было трудно разрешить, потому что другая персона (например, родитель) была одновременно объектом страха и любви. Однако, к несчастью, в ходе конфликта принадлежа-

щие самости сложные потребности и борющееся замешательство смирились, родитель интроецирован, агрессия самости повернута против нее самой. Вследствие этого любовь к объекту также теряется, поскольку с тем, за что цепляешься, нет контакта, и не бывает любви без обновляющей агрессии.

6. Само-угнетение: удовлетворения от угнетения

Давайте рассмотрим теперь тот мир, который был достигнут. Мы должны различать мир позитивный и негативный. Когда конфликт затихает и приходит к творческому решению с изменением и ассимиляцией непримиримых факторов, происходит освобождение от страдания и завершение возбуждения вновь созданной целостностью. Это позитив. Нет ощущения завоевания и объекта господства, так как в действительности жертвы исчезли, они разрушены и ассимилированы. В позитивном мире, парадоксальным образом, существует победный подъем без ощущения завоевания; главное чувство - жизненность новых возможностей и новой конфигурации. Поэтому Победа изображается крылатой и смотрящей вперед.

Позитивный мир содержится и в сокрушительном поражении, если человек столкнулся со своими ограничениями, исчерпал все ресурсы и не выдерживался от максимального неистовства. Посредством вспышки гнева и работы траура потребность в невозможном уничтожена. Новая самость угрюма, но цельна; ее одушевление в новых условиях ограничено, но в ней нет ничего интернализованного, и она не отождествляет себя с завоевателем. Так, как прекрасно описал Regu, умо-

ляющие в греческих трагедиях имели больше силы, чем высокомерные победители.

Мир завоевания, где жертва по-прежнему существует, и над ней нужно господствовать, является полной противоположностью предыдущему случаю: страдание конфликта прекращено, но фигура осознания не оживлена новыми возможностями, так как ничего не было решено; победитель, побежденный и их отношения продолжают заполнять выпуски новостей. Победитель бдителен, побежденный злопамятен. В социальных войнах мы видим, что такой негативный мир нестабилен; он содержит слишком много незавершенных ситуаций. Как же получается, что при победе над собой примирение оказывается стабильным, и победившая самость может десятилетиями продолжать господствовать над своей отчужденной частью? Жизненность любого естественного побуждения очень сильна; оно может быть отчуждено, но не уничтожено. Мы можем ожидать, что оно будет слишком сильным для того, чтобы оставаться долго подавленным страхом или потребностью в привязанности. Почему же конфликт не возобновляется, как только ситуация изменяется благоприятным образом?

Так происходит оттого, что самость теперь получила громадное позитивное удовлетворение от отождествления с сильным авторитетом. Как целое, самость потерпела поражение, поскольку ее конфликт не был доведен до того, чтобы стать зрелым и привести к новому позитиву; но отождествленная самость может сказать теперь: «Я - победитель». Это высокомерие — мощнейшее удовлетворение. Каковы его элементы?

Во-первых, к облегчению от прекращения страдания в конфликте добавлено освобождение от давящей угрозы поражения, стыда и унижения. Принимая другую роль, высокомерие становится огромным и самонадеянным, хотя и хрупким. **Во-вторых**, существует удовлетворение тайного злорадства, вид тщеславия: во Фрейдистских терминах, супер-эго насмехается над эго. **В третьих**, гордая самость безосновательно приписывает себе воображаемые достоинства авторитетов, силу, права, мудрость и невиновность. **И последнее** и самое важное: высокомерная самость может теперь владеть своей агрессией (совсем даже не иллюзорно) и постоянно доказывать, что она победитель, поскольку объект господства всегда доступен. Стабильность смирившегося характера объясняется не тем, что он все бросил «раз и навсегда», но тем фактом, что агрессия постоянно используется. К несчастью, главная жертва агрессии - это как раз он сам, всегда готовый быть побитым, «срезанным», задавленным, покусанным и так далее. Таким образом, видимое увеличение силы и агрессивности представляет собой искаленную слабость. (Часто здоровье субъекта вначале реально улучшается, ведь он совершил приспособление; но позже приходит расплата). Энергия связана удержанием чуждых побуждений. Если внутреннее напряжение становится слишком сильным, угроза снизу процедируется, и субъект находит козлов отпущения: это другие люди имеют (или им можно приписать) его собственные отвратительные и чуждые влечения. Они пополняют список жертв и увеличивают высокомерие и гордость. Постараемся осторожно рассмотреть, в чем несчастье этого процесса. Элементы экспансивности, эго-идеал и претензии не

имеют, как таковые, непривлекательного и похожего на детский вида: это выглядит, напротив, как подчеркнутая гордость, блаженство самоутверждения и социального утверждения: «Смотрите, какой я большой мальчик!» Это разновидность демонстративности, оскорбительная, возможно, только для тех, кто разочарован и завистлив. Когда добавляется четвертый элемент — несдерживаемая агрессия — портрет становится темнее и ужаснее. Но, однако, он не уродлив. Там, где сочетаются абсолютная гордость и необузданная внешняя агрессивность, мы имеем подлинного завоевателя: безумное зрелище, подобное бешеному потоку или другой иррациональной силе, разрушающей все (а вскоре - и себя). Это комбинация самолюбия, самоуверенности и мощи, без саморегуляции или межличностной регуляции органических потребностей или социальных целей. Такое темное безумие не лишено великолепия; мы одновременно любимся им и пытаемся его уничтожить.

Это тот самый великий образ, о котором грезит слабый само-угнетатель; его концепция себя совершенно иллюзорна; она не привлекает его энергию. Подлинный завоеватель - обезумевший творец, который назначает себя на роль и играет ее. Самозавоеватель смирился и был назначен на другую роль кем-то другим.

7. Самоконтроль и «характер»

Если копнуть глубже, под поверхностью потребности в победе и цепляния за безопасность обнаруживается выдающееся высокомерие и тщеславие; субъект смирился только внешне. Его тщеславие утверждает себя тем, что он фактически может про-

изводить блага и быть сильным, и способен это показать, поскольку жертва всегда под рукой. Типичное замечание: «Я — сильный, я — независимый, я могу взять это или оставить (секс)». Каждое проявление самоконтроля является подтверждением своего превосходства.

Но опять, возникает трудность (особенно учитывая наши нравы): социальные основания самооценки двусмысленны. Необходимо доказать не только то, что субъект силен, но и то, что он обладает «потенцией», сексуально возбуждим. Эти противоречивые требования могут быть выполнены только в том случае, если любовный акт достаточно садомазохистичен, агрессия используется как освобождающее пре-чувство (*fore-feeling*) для сексуальности, а сексуальность, в свою очередь, является средством к тому, чтобы быть наказанным — для ослабления тревоги.

Самоугнетение оценивается обществом как «характер». Человек с характером не поддается «слабости» (эта «слабость» в действительности представляет собой спонтанный эрос, сопровождающий любое творчество). Он может управлять своей агрессией для утверждения своих «идеалов» (идеалы - это нормы, с которыми он смирился). Анти-сексуальное общество, основывающее свою этику на характере (может быть, несколько больше в предыдущие века, чем сейчас) приписывает любое достижение подавлению и самоконтролю. И отдельные аспекты нашей цивилизации (а именно — ее широкий пустой фасад, количественные показатели и внушительность) возможно, обязаны характеру; они составляют постоянно требующиеся доказательства господства над людьми и природой - доказательства потенции. Но грация, теплота, под-

линия внутренняя сила, здравый смысл, веселость, трагедии: все это невозможно для людей с характером.

Получив такое большое удовлетворение самости, и свободу обладать агрессией, и высочайший общественный престиж, само-угнетение является успешной частичной интеграцией; правда, его результатом является урезанное счастье, личностное расстройство, господство над другими, приводящее к их страданию, и растрата социальной энергии. Но все это еще можно терпеть. Но неожиданно, из-за общего распространения роскоши и соблазнов, подавление начинает давать сбои; с ростом социальной неуверенности и незначимости падает самооценка; характер не вознагражден; проявление агрессии вовне, в виде гражданской инициативы, затруднено, так что самость становится ее единственным объектом; в этой типичной ситуации наших дней само-угнетение возникает на переднем плане как центр невроза.

8. Соотношение теории и метода

В чем теоретик видит «центр невроза», зависит частично от социальных условий, которые мы описывали. Но частично это, конечно же, зависит и от применяемого терапевтического метода (и метод, в свою очередь, зависит от таких социальных факторов, как категория пациентов, критерий здоровья и так далее.)

В рамках метода, описываемого в этой книге, предпринимается попытка помочь самости интегрировать себя, расширить зоны жизненности и включить туда более широкие области, а главное сопротивление обнаруживается в том, что самость

не расположена расти. Она поддерживает препятствия к своему собственному развитию.

В рамках ранней ортодоксальной техники, когда пациент пассивно, бездумно и безответственно выкладывал содержания ид, терапевта, естественно, поражало их противоречие социальным нормам; и задачей интеграции было повторное более удачное приспособление. Позже эта концепция стала казаться неудовлетворительной, и в центре замаячили смирение и деформация характера пациента. Но мы должны указать на примечательное и почти смешное противоречие в привычной терминологии теорий характероанализа.

Мы видели, что, идентифицируясь с авторитетом, самость направляет свою агрессию против своих же отчуждаемых побуждений, например, собственной сексуальности. Самость является агрессором, она подавляет и доминирует. Однако, как ни странно, когда характеро-аналитики говорят о границе между самостью и чуждым ей, они вдруг упоминают не «оружие самости», а «защиты самости», ее «защитный панцирь» (Вильгельм Райх). Самость, контролирующая моторную систему, произвольно отвлекающая внимание и душащая возбуждение, мыслится как защищающая себя от угроз снизу! Какова причина этой на удивление грубой ошибки? Она в том, что самость не принимается терапевтом всерьез. Он может рассуждать о ней каким-либо удобным для себя образом, но практически она для него ничто. Для него существуют только две силы: авторитет и инстинкты; и в первую очередь терапевт, а не пациент, приписывает силу первому, а затем - в качестве мятеха - второму.

Но существует еще одна вещь, — самость пациента, и она должна приниматься терапевтом всерьез, потому что, повторимся, только ей и можно помочь. Психотерапия не может изменить социальные нормы, а инстинкты и подавно.

9. Что подавлено само-угнетением

Становление само-угнетения выглядит следующим образом (в обратном порядке):

Потребность в победе

Цепляние за безопасность

Честолюбие высокомерной личности

Интроекция

Смирение

Отступление самости

Что же в первую очередь тормозится само-угнетением, какова главная невосполнимая потеря, причиненная самостью самой себе? Эта потеря — «приходящее решение» конфликта. Это — возбуждение роста, загнанное вглубь. Сексуальное возбуждение, агрессия и горе могут до определенной степени быть высвобождены; но без ощущения субъекта, что это именно он, рискуя собой, идет на это, фундаментальная оупелость, скука и смирение никуда не денутся; какие-то действия вонне бессмысленны. Осмысленность — это то же самое, что и возбуждение приходящего решения. Преждевременное прерывание конфликта — через отчаяние, страх потери или избегание страдания — тормозит творческую силу самости, ее способность ассимилировать конфликт и сформировать новую целостность.

Терапия должна освободить агрессию от фиксации на собственном организме как цели; сделать интроекты осознанными, чтобы они могли быть разрушены; привести разделенные интересы — сексуальный, социальный и т.д. - обратно в контакт и конфликт; и положиться на интегративную мощь самости, ее особый стиль, проявляющийся, в том числе, в живучести невроза.

Тут же появляется масса вопросов. Не является ли «приходящее решение» чем-то будущим и несуществующим? Как может принести огромный вред торможение несуществующего? Как самость может творить себя заново: из какого материала? Какой энергией? В какой форме? Не является ли «полагание на интегративную мощь» установкой терапевтического невмешательства (*laissez-faire*)? И если конфликт разгорается и еще более дезинтегрирует самость, как же последней поддерживать себя, если не задержкой роста? Что такое «самость»? Мы постараемся ответить на эти вопросы в следующих главах, а здесь наметим только основные точки.

Самость - это система контактов в поле организм/среда; и эти контакты есть структурированный опыт актуальной ситуации настоящего. Это не самость («я») организма как такового, но и не субстанция, пассивно воспринимающая среду. Творчество - это изобретение нового решения; изобретение как нахождение и придумывание; но этот новый способ не может возникнуть в организме или в его «бессознательном», поскольку там присутствуют только консервативные пути; также его нет и в новой среде как таковой, поскольку даже если субъект наткнется там на готовое решение, он не признает его своим собственным. Существу-

ющее поле в каждый момент богато потенциальной новизной, и контакт есть ее актуализация. Изобретение оригинально; это рост организма, ассимилирующий новое содержание и находящий новые источники энергии. Самость не знает заранее, что она изобретет, поскольку знание - это форма существования того, что уже случилось; безусловно, этого не знает и терапевт, так как он не может расти чьим-то чужим ростом - он просто часть поля. Начав расти, самость рискует - рискует, страдая, если она долго избегала риска и теперь должна разрушить много предубеждений, интроектов, привязанностей к фиксированному прошлому, гарантий, планов и амбиций; но все же она рискует этим, полная возбуждения, если может принять жизнь в настоящем.

Часть 3

Теория самости

Глава 10

Самость, эго, ид и личность

1. План последующих глав

В предыдущих разделах мы обсудили некоторые проблемы фундаментального восприятия реальности, животной человеческой природы, созревания, языка и становления личности и общества. Во всех этих областях мы старались показать, как самость применяет свои функции творческого приспособления, зачастую в крайних ситуациях и вынужденная к смирению. В этом случае вновь созданное целое является «невротическим» и совсем не кажется продуктом творческого приспособления. Мы решили обсудить главным образом те проблемы и ситуации (например, идею внешнего мира, инфантильного или антисоциального), неправильное понимание которых ведет к затемнению подлинной природы самости, как мы на нее смотрим.

Начнем теперь с начала и разовьем более систематически нашу точку зрения на самость и ее невротическое подавление. Во-первых, используя материал вводной главы, «Структура роста» (которую мы рекомендуем сейчас еще раз перечитать), мы рассматриваем самость как функцию контактирования с актуальной преходящей действительностью; мы

спрашиваем, каковы ее свойства и в чем заключается ее активность; и мы обсуждаем три главных частных системы: эго, ид и личность, которые в специальных обстоятельствах кажутся самостью. Далее, критикуя различные психологические теории, мы пытаемся показать, почему наша точка зрения не пришла в голову их приверженцам и почему другие неполные или ошибочные взгляды кажутся такими правдоподобными. Затем, рассматривая активность самости как временной процесс, мы обсудим стадии преконтакта, контактирования, финального контакта и постконтакта; и это есть описание природы творчески приспособляющегося роста. Наконец, после первого прояснения и попыток согласования с привычным Фрейдовским анализом вытеснения и происхождения невроза, мы объясняем различные невротические конфигурации как сдерживания процесса контактирования с настоящим.

2. Самость — система контактов в настоящем и агент роста

Мы видели, что в любом биологическом или социально-психологическом исследовании конкретным предметом изучения всегда является поле организм/среда. Ни одна функция любого животного не может быть определена иначе, чем как функция такого поля. Органическая физиология, мысли и эмоции, объекты и персоны - абстракции, которые осмыслены только тогда, когда соответствуют реальным взаимодействиям в поле.

Поле как целое стремится завершить себя, достичь наиболее простого равновесия из возможных для поля этого уровня. Но поскольку условия по-

стоянно меняются, достигнутое частичное равновесие всегда ново; до него надо дорасти. Организм сохраняет себя только с помощью роста. Самосохранение и рост полярны, так как только то, что сохраняется, может расти путем ассимиляции, и только то, что постоянно ассимилирует новое, может сохранить себя и не дегенерировать. Таким образом, материалы и энергии роста таковы: консервативная попытка организма остаться таким, каков он был, новая среда, разрушение предыдущего частичного равновесия и ассимиляция чего-то нового.

Контактирование, в общих чертах, есть рост организма. Контактируя, мы осуществляем добывание и потребление пищи, любим и занимаемся любовью, проявляем агрессию, конфликтуем, общаемся, воспринимаем, учимся, передвигаемся, в общем, каждая функция должна в первую очередь рассматриваться как возникающая на границе в поле организм/среда.

Комплексную систему контактов, необходимую для приспособления в сложном поле, мы называем «самостью». Она может рассматриваться как то, что находится на границе организма, но сама граница не изолирована от среды; она контактирует со средой; она принадлежит одновременно и среде, и организму. Контакт есть касание чего-то. Самость не должна представляться фиксированной институцией; она существует, где и когда бы ни случилось фактически взаимодействие на границе. Перефразируя Аристотеля, «Когда палец прищемлен, самость находится в больном пальце».

(Так, предположим, что, концентрируясь на своем лице, субъект ощущает, что это маска, и хочет узнать, каково же его «реальное» лицо. Но этот

вопрос абсурден, поскольку *его* реальное лицо есть ответ на некоторую наличествующую ситуацию: если есть опасность, его реальным лицом будет испуг; если есть что-нибудь интересное, это заинтересованное лицо, и так далее. Реальным лицом, спрятанным за лицом, ощущаемым как маска, может быть ответ на ситуацию, удерживаемый в неосознаваемом состоянии; и именно эта актуальная реальность (удерживания чего-то вне осознания) выражена маской: тогда маска и есть реальное лицо. Так что совет «Будь собой», часто даваемый терапевтами, абсурден; подразумевается «контактируй с актуальным», поскольку самость есть только этот контакт.)

Самость — система контактов — всегда интегрирует перцептивно-проприоцептивные, моторно-мускульные функции и органические потребности. Она осознает и ориентируется, осуществляет агрессию и манипуляцию, а также эмоционально чувствует, подходят ли друг другу среда и организм. Не бывает хорошего восприятия без вовлечения мышц и органической потребности; воспринимаемая фигура не бывает яркой и четкой без того, чтобы субъект заинтересовался этим, сфокусировался на этом и внимательно всмотрелся. Так же, как не бывает грации или точности в движении без интереса, и мускульной проприоцепции, и восприятия среды. И органическое возбуждение проявляет себя, становясь осмысленным, именно придавая ритм и подвижность восприятию (это легче всего заметить в музыке). Скажем иначе: сенсорный орган воспринимает, мышца движет, вегетативный орган страдает от избытка или дефицита; но лишь организм-как-целое в контакте со средой осознает, манипулирует и чувствует.

Эта интеграция — не излишество; это творческое приспособление. В ситуациях контакта самость является силой, которая формирует гештальт в поле; или, лучше сказать, самость является процессом образования фигуры/фона в ситуации контакта. Чувство, сопровождающее этот процесс, динамическое отношение фона и фигуры - это возбуждение: оно является чувством формирования фигуры /фона в ситуациях контакта, когда незавершенная ситуация стремится к завершению. И наоборот, когда ситуация неподвижна или достигла равновесия, самость уменьшается, поскольку существует не как фиксированная институция, а как приспособление к более напряженным и трудным проблемам. Так что она либо спит, либо растет, в зависимости от близости ассимиляции. Во время добывания еды голод, воображение, движение, выбор и поедание наполнены самостью; глотание, переваривание и ассимиляция происходят с уменьшением или отсутствием самости. Или то же самое в контакте в виде сближения заряженных поверхностей (как в любви): желание, приближение, касание, тотальное высвобождение энергии наполнены самостью, последующее течение происходит с ее уменьшением. То же и в конфликтах: разрушение и уничтожение полны самости, отождествление и отчуждение сопровождаются ее уменьшением. Коротко говоря, там, где происходит наиболее сильный конфликт, контакт и наблюдается хорошая фигура/фон, — там и наибольшая самость; там, где есть «слияние» (совместное течение), изоляция или равновесие, самость уменьшена.

Самость существует там, где передвигаются границы контакта. Области контакта при этом могут

быть ограничены, как при неврозах. Но где бы ни находилась граница и ни случался контакт, присутствует творческая самость.

3. Самость как актуализация потенциала

Настоящее представляет собой переход из прошлого в будущее, и все это — стадии действия самости при контактировании с актуальной реальностью. (Возможно, метафизический опыт времени в первую очередь извлечен из функционирования самости.) Важно отметить, что реальность, с которой осуществляется контакт — не неизменное «объективное» состояние, присвоенное делам, но потенциальная возможность, которая становится актуальной в контакте.

Прошлое - это то, что неизменно и в принципе неизменяемо. При концентрации осознания на актуальной ситуации ее прошлое представлено состоянием организма и среды; но вдруг, в момент концентрации, неизменная данность растворяется на множество возможностей и видится как потенциальность. По мере продолжения концентрации эти возможности превращаются в новую фигуру, возникающую из фона потенциальности: самость испытывает себя, отождествляясь с какими-то возможностями и отчуждая другие. Наступающее будущее есть схождение многих возможностей в единственную новую фигуру.

(Мы должны указать, что существует и контактный опыт «неизменяемого» объективного состояния, «объекта». Это опыт концентрации на чем-то, когда субъект занимает позицию лицом к лицу и рассматривает вещь, удерживаясь, однако, от вмешательства или приспособления ее каким-либо способом. Очевидно, возможность такого живого

эротического отношения - это именно то, что создает великих натуралистов, как Дарвин, которые могут часами зачарованно смотреть на цветок.)

Подавление самости в неврозе можно описать как неспособность представить ситуацию изменяющейся или посмотреть на нее с другой стороны; невроз - это фиксация на неизменяемом прошлом. Это правда, но функция самости больше, чем принятие возможностей; она еще содержит их присвоение или отчуждение — творческий подход к новой фигуре; в этом разница между «устаревшими ответами» и уникальным новым поведением, вызываемым ситуацией.

Здесь мы опять можем видеть, как обычный совет «будь собой» ведет не туда, так как самость может чувствоваться только как потенциальность; что-то более определенное должно возникнуть в актуальном поведении. Тревога, порожденная этим советом, есть страх пустоты и замешательство от такой неопределенной роли; невротик чувствует себя в этот момент обесцененным в сравнении с самодовольной концепцией своего эго; а под этой поверхностью находится боязнь того, что из пустоты возникнет вытесненное поведение.

4. Свойства самости

Самость спонтанна, характеризуется средним грамматическим залогом (как основа действия и страсти), и занята своей ситуацией (как Я, Ты и Оно). Рассмотрим эти свойства по очереди, хотя они включают в себя друг друга.

Спонтанность - это ощущение непрерывного Действия системы организм/среда; причем ощущение, которое не просто является причиной или след-

ствием действия, но которое вырастает в нем. Спонтанность — не директива или само-директива, и не увлечение субъекта в постороннюю для него область. Она представляет собой открытие и придумывание того, как субъект движется вперед, вовлеченный и принимающий.

Спонтанность одновременно активна и пассивна, добровольна и навязана; или, лучше сказать, это творческое безразличие среднего залога; безразличие не в смысле отсутствия возбуждения или творчества (спонтанность славится именно этим), но в смысле единства, предшествующего активности и пассивности (и последующего за ними), содержащего и то, и другое. (Забавно, что это чувство беспристрастия или безразличия, засвидетельствованное творческими личностями, аналитически интерпретируется именно как потеря самости, а не как чувство, ей присущее, но мы потом попытаемся коротко показать, как это произошло.) Крайностями спонтанности являются, с одной стороны, произвольность, а с другой - расслабление.

Среди главных классов контактных функций чувства наиболее часто принимаются за глубинную самость, или «душу»; это потому, что чувства всегда спонтанны и «чувствуются» (происходят в среднем залоге); субъект не может вызвать чувство или быть принужденным к нему. Мускульное движение часто преобладающе активно, а восприятие - пассивно. Но, конечно, и движение, и восприятие могут быть спонтанными и среднего залога - как в живом танце или эстетическом восприятии; и произвольность сама по себе может быть спонтанной: к примеру, страшная произвольность воодушевленного героического деяния; и такой же

спонтанной может быть релаксация — как разнеженность на солнышке или в объятиях любимого.

Говоря о «вовлеченности в ситуацию», мы подразумеваем, что нет никакого иного чувства себя или других вещей, кроме собственно переживания ситуации. Это чувство непосредственно, конкретно, присутствует в настоящем и интегрирует восприятие, мускульный компонент и возбуждение. Противопоставим две установки: согласно первой из них, наши восприятия и проприоцепции дают нам ориентацию в поле. Эта ориентация может быть рассмотрена абстрактно, как указание для передвижения к цели, где мы будем удовлетворены. Согласно другой установке, ориентация может выглядеть как конкретное чувство нахождения на правильном пути и ощущение, что прибыл в конечную точку. В контакте с задачей либо план составляется в соответствии с фрагментарными проблесками представления о конечном продукте, либо, наоборот, конечный продукт - не то, что представляется абстрактно, но то, что проясняет себя в планировании и в обработке материала. И вообще, средств и целей, как таковых, отдельно не существует; если рассматривать все части процесса, то он содержит законченное, но непрерывное удовлетворение: ориентация - уже сама по себе манипуляция и пре-чувство. Если бы это было не так, ничто бы никогда не могло быть сделано спонтанно, так как субъект бы спонтанно прерывался и уже целенаправленно преследовал то, что возбуждает чувство. Приводя драматический пример, воин в смертельной схватке чувствует страсть и получает удовольствие от борьбы.

И наконец, самость, спонтанно вовлеченная в текущее дело и принимающая его в его развитии,

не осознает себя абстрактно, но только как контактирующую с чем-то. Ее «Я» полярно «Ты» и «Оно». Оно - это ощущение материала, импульсов и фона; Ты - направленность интереса; Я предпринимает шаги и совершает прогрессивные присвоения и отчуждения.

5. Эго, ид и личность как аспекты самости

Активность, которую мы здесь обсуждаем (актуализация потенциала) и свойства (спонтанность, средний залог и так далее) присущи самости, занятой в некоем обобщенном настоящем; но, конечно, такого момента не существует (хотя для сильно чувствующих и обладающих тонким мастерством персон (если им повезет) моменты интенсивного творчества нередки). Но все же, по большей части, самость создает для специальных целей специальные структуры, путем отделения или фиксации некоторых своих сил, пока остальные используются свободно; мы упоминали множество невротических структур, предварительно намекнули на структуру в природных наблюдениях, и так далее. Исчерпывающая классификация, описание и анализ всевозможных структур самости могли бы быть предметом формальной психологии. (На самом деле это — предмет феноменологии).

Для наших целей мы коротко обсудим три таких структуры: эго, ид и личность. Мы выбрали их потому, что по разным причинам (зависящим от выбора пациентов и методов терапии) в теориях патологической психологии эти отдельные частные структуры принимались за всю функцию самости.

Как аспекты самости в простом спонтанном акте, ид, эго и личность представляют собой главные ста-

дии творческого приспособления: ид является фоном, раствором возможностей. Он включает органическое возбуждение и прошлые незавершенные ситуации, становящиеся осознанными, и смутно ощущаемую среду, и зачаточные чувства, связывающие организм со средой. Эго - это прогрессивное отождествление с возможностями и отчуждение от них, ограничение и усиление текущего контакта, включающее моторное поведение, агрессию, ориентацию и манипуляцию. Личность есть созданная фигура, которой становится самость, ассимилируя ее в организм для объединения с результатами предыдущего роста. Очевидно, что все это есть процесс формирования фигуры/фона как таковой, и в таком простом случае нет нужды величать стадии специальными именами.

6. Эго

Самый обычный здоровый опыт можно описать следующим образом: субъект расслаблен, существует множество возможных интересов, приемлемых и довольно смутных - самость является «слабым гештальтом». Затем определенный интерес начинает доминировать, спонтанно мобилизуются силы, становятся ярче соответствующие образы и инициируются моторные реакции. В этой точке весьма часто требуются также определенные произвольные акты выбора или исключения (если недостаточно спонтанного доминирования, сопровождающегося произвольным понижением интенсивности возможных конкурирующих интересов). Необходимо обратить внимание, а не только быть внимательным, вложить свое время и ресурсы, мобилизуя средства, сами по себе неинтересные, и так далее.

На функционирование самости налагаются произвольные ограничения, в соответствии с которыми продолжаются отождествления и отчуждения. Тем не менее, и в продолжение этого промежуточного периода произвольной концентрации, спонтанность пронизывает и фон, и произвольный творческий акт, и растущее возбуждение на переднем плане. И наконец, в высшей точке возбуждения, произвольность ослабляется, и удовлетворение наступает спонтанно.

Как можно охарактеризовать самоосознание эго (системы идентификаций) в этом обычном переживании? Оно является произвольным, сенсорно настроженным и моторно агрессивным, сознающим себя изолированно от ситуации. Грамматически оно проявляется употреблением активного залога.

Здоровая произвольность есть осознанное ограничение определенных интересов, восприятий и движений с целью сосредоточения на более простом единстве в другом месте. Перцепция и проприоцепция ограничены — некоторые вещи «не замечаются». Например, внимание может быть отвлечено от них моторно, или, если подавлено органическое возбуждение, восприятие может потерять яркость. Моторные импульсы могут быть сдержаны другими, конкурирующими моторными импульсами. Возбуждение может быть подавлено путем его изоляции, если не предоставлять ему объектов, способствующих его обострению и подъему, а также препятствовать мускульно нарастанию моторного импульса. (Между тем, развивается и накапливается возбуждение, соответствующее выбранному интересу.)

Эти механизмы неизбежно создают ощущение «активности», переживания опыта, так как самость отождествлена с живым избранным интересом и кажется из этого центра внешним агентом в поле. Приближение в среде ощущается скорее как активная агрессия, чем как вращение, поскольку реальность не представляется больше в опыте в соответствии с ее спонтанной яркостью, но выбирается или исключается согласно тому интересу, с которым произошло отождествление. У субъекта есть ощущение, что это он создает ситуацию. Средства выбираются исключительно как средства, в соответствии с предварительным знанием о сходных ситуациях: тем самым, у субъекта создается ощущение скорее использования и изготовления, чем открытия и изобретения. Чувства скорее бдительны и находятся на страже, чем «обнаруживают» или «отвечают».

Происходит высокого уровня абстрагирование от перцептивно-моторно-аффективного единства и от всего поля. (Абстракция, как мы уже говорили, есть фиксация отдельных частей для того, чтобы другие части могли двигаться и быть на переднем плане.) План, средства и цель отделены друг от друга. Эти абстракции связываются в более тесное и простое единство.

И наконец, это само по себе — важная абстракция, которая в ситуации произвольности чувствуется как нечто реальное: органическая потребность ограничена целью, восприятие контролируемо, и среда не вступает в контакт как полярность существования субъекта, но держится на-расстоянии в качестве «внешнего мира», для которого субъект — внешний агент. Что по ощущению является близким, так это единство цели, ориентации, средств,

контроля и т.д., и это как раз и есть действующее лицо — эго. В этом случае любое теоретизирование (и особенно интроспекция) произвольно, ограничено и абстрактно; так, в теоретических рассуждениях о самости, особенно основанных на интроспекции, именно эго оказывается ее центральной структурой. Субъект осознает себя в некоторой изоляции, не всегда в контакте с чем-нибудь другим. Волевое усилие и применение технических приемов впечатляют своей видимой энергией. К тому же, присутствует следующий важный невротический фактор: произвольные акты постоянно возвращаются к умиротворению незавершенных ситуаций, так что эта привычка запечатлевается в памяти как пронизывающая ощущение самости, тогда как спонтанные контакты стремятся завершить ситуацию и быть забытыми. Как бы то ни было, фактом является то, что в ортодоксальных психоаналитических теориях сознания именно эго, а не самость, сделано центральным образованием (мы обсудим это подробнее в следующей главе).

В райском мире спонтанных отождествлений и отчуждений (без произвольных ограничений) эго могло бы быть лишь очередной стадией функции самости. Если же изучать только поведение, эго не будет заметно даже в полностью произвольных ситуациях. Но в некоторых интроспективных теориях эго по необходимости вырисовывается сильнее; и если субъект - невротик, то ничто, кроме произвольного эго, и не представлено в его сознании.

7. Ид

Ортодоксальные теоретики (последователи Фрейда) придают очень мало значения сознательным проявлениям невротического пациента; его произвольным усилиям очевидно недостает энергии. Тогда теоретик обращается в противоположную сторону и находит, что важной, энергичной частью «ментального» аппарата является Ид; однако, Ид по большей части «бессознательно»; интроспекция ничего не может нам сообщить о нем; оно наблюдаемо в поведении (включая вербальное), которому приписывается только рудиментарная сознательность. Это представление о свойствах Ид, конечно, является следствием метода терапии: расслабленный пациент, предающийся свободному ассоциированию, и значения, создаваемые концентрацией терапевта, а не пациента.

Однако, рассмотрим структуру самости в обычном осознанном расслаблении. Субъект прерывает состояние сенсорной готовности и расслабляет мускулы до тонуса ниже среднего, чтобы отдохнуть. Тогда появляется Ид - пассивное, рассеянное и иррациональное; его содержания галлюцинаторны, в них много телесного.

Ощущение пассивности создается фактом принятия без специальных усилий. Самость, желающая отдыха, не намерена собираться и осуществлять импульс; моторная сфера полностью заторможена. Поступающие один за другим кратковременные сигналы допускают доминирование и отклонение, поскольку контакта с ними больше не происходит. Маленькому центру интроспективной активности эти возможности кажутся «впечатлениями»; они даны или сделаны субъекту.

Появляющиеся образы приближаются к галлюцинаторным, реальные объекты и целостные дра-

матические инциденты появляются с минимумом усилий: например, гипнагогические образы или мастурбаторные фантазии. Они черпают энергию из определенного типа незавершенных ситуаций, которые могли быть удовлетворены путем возбуждения самой границы контакта (Гл.3, 7). Если органическая незавершенная ситуация насущна и безотлагательна, отдых невозможен: попытка добиться его насильственным путем приводит к бессоннице, беспокойству и так далее; но если потребность слабая (сравнимая с дневным утомлением), она может быть более или менее удовлетворена галлюцинацией. Пассивная сексуальность мастурбации комбинирует пассивные фантазии с активной само-агрессией, которая удовлетворяет потребность в моторном ответе.

Самость в состоянии релаксации кажется рассеянной, и это действительная дезинтеграция и исчезновение в сплошной потенциальности, поскольку самость существует и актуализируется только в контакте. Когда и сенсорная ориентация, и моторная манипуляция подавлены, ничто не обеспечивает «разумности», и содержания кажутся таинственными. Противопоставим это, самость и ид: произвольное это обладает неразрывным абстрактным единством целеполагания и исключения отвлечений; спонтанность имеет гибкое конкретное единство роста, вовлеченности и принятия отвлечений как возможных привлекательных направлений; релаксация же есть дезинтеграция, объединенная только смутным телесным ощущением.

Тело занимает столь большое место, так как в условиях приостановки ощущений и движений все поле восприятия узурпирует проприоцепция. Она была произвольно подавлена и, будучи теперь выс-

вобождена, заполняет сознание. Если не создается настоящего и неотложного центра концентрации, субъект засыпает.

8. Личность

Личность, как структура самости, исследована и открыта в самой аналитической процедуре, особенно когда методом стала интерпретация и коррекция межличностных отношений. Личность - это система установок, принятых в межличностных отношениях; это предположение о том, чем является субъект, служащее ему основанием для объяснения своего поведения, когда таковое потребует-ся. Когда межличностное поведение невротично, Личность состоит из некоторого количества ошибочных концепций себя, интроектов, эго-идеалов, масок, и т.д. Но когда терапия закончена (имеется в виду любой метод терапии), Личность представляет собой некую рамку из установок, хорошо понятых самим субъектом, которая может использоваться для любого вида межличностного поведения. По своей природе это высшее достижение психоаналитического интервью; и, в результате, достигнутая таким образом «свободная» структура была принята теоретиками за самость. Но Личность есть по существу вербальная копия самости; это ответы на вопросы, задаваемые другими или самим субъектом. Характерной особенностью теоретиков интерперсонального направления является то, что они очень немногие могут сказать об органическом функционировании, сексуальности, скрытых фантазиях или технической переработке физических материалов, поскольку все это не является первичным предметом для объяснения.

Чем является само-осознание Личности, как мы говорили о само-осознании Эго и Ид? Это автономность, ответственность и совершенное знание себя как лица, играющего определенную роль в актуальной ситуации.

Автономию не нужно путать со спонтанностью. Это свободный выбор, и субъект всегда сохраняет чувство изначальной непринужденности, за которой последовало обязательство. Свобода обеспечивается тем фактом, что основа активности уже была достигнута: субъект принимает на себя обязательства в соответствии с тем, чем он является, то есть, чем он стал. Средний залог спонтанности не обеспечивает ни роскоши этой свободы, ни чувства безопасности от знания того, кто ты и где ты, и от способности заниматься чем-либо или отказаться от этого; субъект занят и увлечен хотя и не вопреки себе, но чем-то большим, чем он сам. Автономия менее внешне активна, чем произвольность, и, конечно, менее внешне пассивна, чем релаксация - поскольку она является собственной ситуацией субъекта, которую он организует в соответствии со своей ролью; он не работает над чем-то другим, и что-то другое не работает над ним; следовательно, свободная личность мыслится как спонтанная и выражаемая средним залогом. В спонтанном поведении все ново, и все постепенно сделано своим собственным. В случае автономии своим собственным является поведение, потому что оно уже было в принципе достигнуто и ассимилировано. «Актуальная ситуация» становится не чем-то реально новым, но зеркальным отражением Личности - следовательно, знакомой, своей собственной и безопасной для субъекта.

Личность «прозрачна», совершенно и до конца известна, потому что она — система ранее признанных фактов (в терапии — это структура из всех «ага»-инсайтов). Самость в этом смысле прозрачна не до конца (хотя она осознаваема и может ориентироваться сама), так как ее сознание себя выражено в актуальной ситуации другим языком.

Личность также является ответственной и может сохранять эту ответственность, в том смысле, в котором творческая самость безответственна. Под ответственностью понимается исполнение контракта; контракт заключен в соответствии с тем, чем субъект является, и ответственность есть дальнейшее постоянство поведения в этих рамках. Но чистое творческое поведение не может придерживаться "контракта в этом смысле; его постоянство в том, что все идет, как идет. Таким образом, Личность - ответственная структура самости. Приведем не столько аналогию, сколько пример: поэт, распознавший вид ситуации и вид требуемой коммуникционной установки, может договориться написать сонет, и ответственно заполнить соответствующую метрическую форму; но он способен создавать образы, эмоциональный ритм и значение, лишь тесно контактируя с речью.

Глава 11

Критика психоаналитических теорий самости

1. Критика теорий, делающих самость ненужной

Функцией самости является процесс образования фигуры/фона в контактах на границе в поле организм/среда. Эта концепция настолько применима и в повседневном, и в клиническом опыте, а также настолько полезна для терапии, что мы задались вопросом, почему она была просмотрена или проигнорирована существующими теориями. В этой главе мы обсудим недостатки данных теорий сознания (обычно выдвигаемых как Теории Эго). Позже (в Главе 13) мы увидим, что функция самости наиболее адекватно трактовалась самим Фрейдом, несмотря на то, что, из-за ошибочной теории вытеснения, он приписывал ее творческую работу в основном бессознательному.

Трудности ортодоксальных теорий начинаются, когда они устанавливают различие между здоровым и больным сознанием; здоровое сознание рассматривается как ненужное - динамически ненужное в теории и, следовательно, практически излишнее в терапии - оно ничего не делает. Только больное сознание действует и привлекает внимание, так как его надо убрать с пути.

Рассмотрим следующий пассаж из книги «Эго и защитные механизмы» Анны Фрейд:

«Когда отношения между двумя соседствующими силами - эго и ид - мирные, первое исполняет,

ко всеобщему восхищению, свою роль наблюдателя за последним. Различные инстинктивные импульсы постоянно пробивают себе путь из ид в эго, где они получают доступ к моторной системе, посредством которой добиваются удовлетворения. В благоприятном случае эго не препятствует захватчику, но передает свои собственные энергии в его распоряжение, и ограничивается пониманием... Эго, если оно уступает импульсу, совершенно не присутствует в картине.»

Этот отрывок, в первую очередь, разумеется, содержит важную истину: импульс добивается доминирования путем саморегуляции организма, без произвольного усилия; это отождествление с тем, что дано. (В наших терминах, эго есть прогрессирующая стадия функции самости). Но до чего же своеобразно используются слова при назывании импульса, «пробивающего себе путь», «захватчиком», а эго — «не препятствующим», как будто в благоприятных обстоятельствах не существует единого основного процесса самости. Везде в приведенном отрывке телега ставится впереди лошади: вместо того, чтобы начинать с пре-дифференцированного контакта восприятия-движения-ощущения, развивающегося по мере того, как препятствия и проблемы становятся более определенными, говорится об эго, которому необходимо «передавать свои энергии в распоряжение» импульса, и так далее; но фактически невозможно показать «импульс», который не был бы также восприятием и мускульным движением.

Затруднительно представить себе отношение организма и среды, которое подразумевается выражением «эго ограничивается пониманием», чтобы осознавать, и «по-другому не присутствует в кар-

тине». Осознание — вовсе не излишество; это ориентация, различение, оценка и приближение, выбор техники; оно присутствует повсюду, в функциональном взаимодействии с манипуляцией и возрастающим возбуждением близкого контакта. Восприятия - это не просто восприятия; они становятся ярче и отчетливей, они привлекают. В продолжение всего процесса присутствует открытие и изобретение, а не простое наблюдение; хотя потребность организма консервативна, ее удовлетворение может быть получено только благодаря новизне среды: ид-функция все более и более становится эго-функцией, вплоть до точки финального контакта и облегчения, что прямо противоположно заявлениям г-жи Фрейд. Именно в благоприятных обстоятельствах, когда ид и эго находятся в гармонии, творческая работа осознания наиболее очевидна, а не «вне картины». Предположим, что это не так: зачем тогда осознание нужно вообще? Почему бы тогда удовлетворению не наступать и напряжению не высвобождаться, когда животное существует в непрерывном сне без сновидений? Но именно из-за контактирования с новым настоящим требует единого функционирования всех сил.

Позвольте привести другую выдержку, чтобы показать, насколько эта теоретическая ошибка (ненужность системы осознания) губительна для терапии. Контекст книги Анны Фрейд - книги, кстати, являющейся ценным вкладом в науку - следующий: сознание наиболее доступно для лечения; а невроз формируют фиксированные «эго-защиты». С этим тезисом мы, конечно, согласны (хотя мы предпочитаем говорить скорее об эго-агрессии, чем об эго-защитах). И проблема, как она ее видит, состо-

ит в том, чтобы заставить эго за работой. Этого, как она утверждает, не может случиться в здоровой ситуации, так как там эго не нужно. Это также невозможно, если эго успешно «защищено», поскольку тогда его механизм спрятан, а импульс подавлен. Но, к примеру,

«Реактивное образование - невротический эго-механизм - может быть наилучшим образом изучен, когда такие образования находятся в процессе дезинтеграции... На некоторое время инстинктивный импульс и реактивное образование становятся видимыми бок-о-бок внутри эго. Благодаря другой функции эго - его тенденции к синтезу - это положение, особенно благоприятное для аналитического рассмотрения, продолжается лишь несколько мгновений.»

Заметим здесь, что «тенденция к синтезу» названа «другой» функцией имеющегося эго, упоминаемой в скобках в конце главы; но это та самая тенденция, которую Кант, к примеру, считал сущностью эмпирического эго -синтетическим единством апперцепции, и это именно то, что мы считаем главной работой самости — формированием гештальта. В этом отрывке синтетическая тенденция видится прискорбным препятствием к рассмотрению - и чего же? Эго! Ясно, что под эго г-жа Фрейд здесь подразумевает не всю систему осознания, а невротическую неосознанную произвольность; однако, вовсе не сознание, обеспечивающее добровольное сотрудничество пациента, наиболее доступно для лечения. Альтернативным подходом является тот, который мы все это время предлагаем: следует анализировать именно структуру синтеза. Для пациента это значит концентрироваться на том, насколько и каким образом эго фигуры не

завершены, искажены, неуклюжи, слабы и смутны, и позволять им развиваться к большей завершенности не путем расстройств синтетической тенденции, но путем ее большей мобилизации. В течение этого процесса возрастает тревога и возникают конфликты, но в то же время пациент сохраняет прогрессивную установку на то, чтобы справиться с тревогой, и тогда она снова становится живым возбуждением. Таким образом, теория самости развивается непосредственно вместе с терапией самости. Но в ортодоксальной концепции принята противоположная установка: не концентрацией на интегративной силе пациента, а посредством убиения ее с пути настолько, насколько возможно, аналитик узнает что-то о том, на что пациент был бы похож, если бы он был полностью дезориентирован и парализован. И что теперь? Будет ли аналитик дальше складывать пациента из разрозненных частей? Это должно быть сделано с помощью интегративной силы пациента. Но аналитик не только совершенно не призывает ее на помощь и уже ослабил ее, насколько мог, но он даже ничего не знает о ней.

Теория, которая делает систему осознания практически излишней, и даже неким препятствием, создает неверную картину здоровой ситуации и не помогает в невротической.

2. Критика теории, изолирующей самость в фиксированных границах

Большинство ортодоксальных теорий осознания придерживаются предыдущего паттерна. Менее типична теория Пола Федерна - теория эго и его границ. (Следующие цитаты взяты из статьи по

«Ментальной гигиене психотического эго».) В этой теории эго не лишнее, оно действует и ощущается как существующее синтетическое единство.

«Эго состоит в ощущении единства, ассоциации идей и непрерывности человеческого тела и разума в проприоцепции эго индивидуальности... Эго есть функциональное единство катексиса, меняющееся с каждой актуальной мыслью и перцепцией, но остающееся тем же самым ощущением своего существования в определенных границах.»

Д-р Федерн также предупреждает об ошибочности взглядов, описанных выше:

«Искушение поверить, что некто представляет эго-психологию, по употреблению слова «эго» вместо «личность» или «индивид»... Любая тавтологическая терминология просто служит средством самообмана. Мы должны иметь в виду, что эго представляет собой психосоматическое единство, катектированное ментальной энергией.»

И д-р Федерн демонстрирует способ использования этого энергетического единства в терапии. К примеру, специфические функции осознания (такие, как абстрагирование или концептуальное мышление) могут быть ослаблены (при шизофрении); и терапия состоит в их усилении с использованием эго.

Пока все хорошо. Но сложность этой концепции в следующем: если контактная система в сущности (а не иногда и не как специальная структура) представляет собой проприоцепцию своей индивидуальности внутри определенных границ, тогда как возможен контакт с реальностью, находящейся по другую сторону границы? Трудность предстала перед нами особенно четко в следующей формулировке д-ра Федерна:

«Все, что бы ни было помыслено, обусловлено ментальным процессом, находящимся внутри ментальной и физической границы; все, что бы ни имело дополнительного значения реальности, лежит вне ментальной и физической эго-границы.»

При настоящем состоянии философии эта формулировка кажется в высшей степени разумной. Однако, это абсурд. Поскольку как можно осознать разницу между внутренним и внешним, «мыслимым» и «реальным»? Не путем ли осознания? Но для этого система осознания должна каким-либо образом прямо контактировать с «внешней» реальностью; чувствование себя должно существовать помимо проприоцепции собственной индивидуальности. (Мы утверждали, что сущность контакта - быть в соприкосновении с ситуацией; функция самости есть функция поля.) Проблема состоит в старинном вопросе: каким образом, проснувшись, вы можете узнать, что вы видели сон, а не видите его сейчас? И ответ тоже должен быть классическим: не с помощью специального «дополнительного значения» «реальности» (как будто реальность - качество, которое может быть отделено), но по признакам большей интеграции осознания в актуальную ситуацию, большей последовательности, более сильного ощущения тела, и, особенно в рассматриваемом случае, большей мускульной произвольности. (Вы щиплете себя, чтобы убедиться, что не спите; не то, чтобы вы не смогли во сне также ущипнуть себя, но это дает более сильное доказательство бодрствования, и если все доступные доказательства этого типа совпадают, то нет никакой разницы в том, спите вы или проснулись.) Если доктор говорил о моторном поведении как части эго-ощущения, так же как о перцепции и про-

приоцеции, абсурдность становится явной, так как тогда «тело» индивидуума не может быть ограничено от других составляющих среды.

Посмотрим, как, динамически, можно прийти к правдоподобной картине д-ра Федерна. Рассмотрим следующие предпосылки:

«Ментальное и телесное эго ощущаются отдельно, но в состоянии бодрствования дело всегда обстоит таким образом, что ментальное эго переживается как находящееся внутри телесного эго.»

Конечно же, не всегда. Ситуация сильного интереса проявляется в приобретении осознанием намного большего размера, чем ощущаемое тело, тело чувствуется как часть этого, или чувствуется вообще не «тело», а объект-в-ситуации, пригодный для удовлетворения телесного аппетита. В такой момент тело представляется маленьким и развернутым вовне, по направлению интереса. Но то, о чем автор, вероятно, думал, — это момент интроспекции; и чистая правда, что в этом акте «разум» находится внутри «тела» - особенно если тело сопротивляется тому, чтобы быть фоном и предстает скупающим, своенравным или зудящим.

Мы можем теперь отдать должное формулировке:

«Эго как субъект выражается местоимением «Я», а как объект оно называется «самость»».

Этот язык вполне пригоден, если техникой наблюдения является интроспекция, поскольку в этом случае «ментальное» эго активно, а «ментальная» и «телесная» самость пассивна; и если телесное осознание неконтролируемо (и если при этом интроспекция не превращается в живую фантазию), то объектное телесное ощущение больше, чем интроспективный субъект. Но рассмотрим логику такого языка для обычного употребления: телесное

осознание в интроспекции неактивно; так «я» это, в таком случае, или нет? Если телесное осознание есть «я», то самость - не только объект, а «я» - частично не субъект. Если телесное осознание - не «я», то существует система осознания помимо принадлежащей эго (поскольку осознание не является интроспекцией), и как теперь насчет единства? Оба заключения, случается, бывают правдой, и оба несовместимы с теорией Федерна. К счастью, действительное глубинное единство может быть продемонстрировано простым экспериментом: попытайтесь интроспективно включить в число объектов действующего «я» все больше частей пассивной телесной самости; вначале постепенно, затем все сразу; разум и тело объединятся, «я» и самость сольются, разница между субъектом и объектом пропадет, и осознаваемая самость прикоснется к реальности восприятием или интересом к какой-либо «внешней» проблеме, без вмешательства «всего лишь» мыслей.

Самость, осознаваемая в среднем залоге, уничтожает разделение разума, тела и внешнего мира. Не должны ли мы сделать из этого вывод, что для теории самости и ее отношения к «я» интроспекция есть лишь простой начальный метод наблюдения, так как он создает специфическое состояние? Мы должны начать с исследования широкого спектра важных ситуаций и поведений. Затем, если мы вернемся к интроспекции, будет ясна действительная ситуация: интроспектирующее эго - это произвольная ограничивающая установка психосоматического осознания, временно исключаящая осознание среды и делающая телесное осознание пассивным объектом.

Когда произвольное ограничение неосознаваемо (когда эго-функция отчуждения невротична), появляется ощущение своей фиксированной границы и изолированного активного центра. Но это явление порождено вышеописанной установкой. И еще, к тому же, мы имеем «всего лишь» мысли, не содержащие «реальности». Но в контексте осознаваемой интроспекции мысли есть реальность: они представляют собой актуальную ситуацию, когда среда исключена; затем в этой ситуации ограниченная самость и ее активный центр составляют хороший гештальт.

Но обычно мы осознаем, что самость не имеет фиксированных границ; она существует в каждом случае в контакте с некоей актуальной ситуацией, и ограничена ее контекстом, доминирующим интересом и последующими отождествлениями и отчуждениями.

3. Сравнение вышеизложенных теорий

Обсуждение данных теорий высветило следующие дилеммы современной психологии:

- а) Как Анна Фрейд, сохранить функциональное поле, взаимодействие организма и среды (инстинкт и удовлетворение), но считать лишней синтетическую способность самости.
- б) Или как Федерн, сохранить синтетическую способность самости отрезанием самости (мысли) от среды (реальности).

Но эти дилеммы разрешимы, если учитывать, что первично дана единая основа перцептивной, моторной и чувствующей функций, и что функцией са-

мости является творческое приспособление в поле организм / среда.

Мы можем теперь взяться за вопрос, предложенный в начале эти главы: как случилось, что функция самости была настолько грубо и превратно истолкована, и что теория эго, как известно, - наименее развитая часть психоанализа? Упомянем четыре взаимосвязанные причины:

- 1) Философский климат разделения разума, тела и внешнего мира.
- 2) Социальный страх творческой спонтанности.
- 3) Историческое разделение глубинной и общей психологии.
- 4) Активные и пассивные техники психотерапии.

Все эти причины в сговоре и породили привычные дилеммы теории эго.

4. Философские разделения

Метод психологии, классически, состоял в том, чтобы рассматривать последовательно объекты опыта, затем действия, а затем переходить к движущим силам, считая последние собственно своим предметом. Например, от природы видимого — к действительности зрения, а от нее - к способности (силе) видения как части органической души. Это разумная последовательность: от наблюдаемого — к выводу (или значению). Но если опыту случится быть невротическим, появляется любопытная трудность: патологические энергии порождают искаженные действия, которые дают дефективные объекты, и затем, если мы будем отталкиваться от мира дефективного опыта, мы сделаем ошибочное

заклучение об энергиях этого опыта, и ошибки, усиливая друг друга, образуют порочный круг.

Мы видели в Главе 3, как реакция на эпидемическую хроническую чрезвычайную ситуацию низкого уровня интенсивности приводит к восприятию мира разделенных разума, тела и внешнего мира. Теперь объектам такого внешнего мира требуется, чтобы их толкала агрессивная воля (а не взаимодействие в процессе роста), когнитивно они чужды, фрагментарны и так далее, и могут быть познаваемы только путем сложной абстрактной рационализации. Самость, подразумеваемая переживанием таких объектов, будет произвольным эго, которое мы уже описывали. Это заключение подкрепляется тем фактом, что хронический гипертонус неосознаваемой мускулатуры, гипербдительность восприятия и уменьшенная проприоцепция порождают ощущения воли и преувеличенной сознательности: самость представляется изолированным произвольным эго. То же и в отношениях разума и тела: само-подавляющая агрессия угнетает аппетиты и тревоги; медицинские наблюдения и теория ссылаются на вторжение извне ядов и микробов; и медицинская практика состоит в стерильной гигиене, химическом лечении, потреблении витаминов и анальгетиков. Факторы депрессии, напряжения и восприимчивости игнорируются. В общем, поведение, которое не рассчитывает на единство поля, препятствует и выявлению свидетельств против принятой теории. Мало творческого начала, контакт недостаточен, энергия кажется приходящей «изнутри», а части гештальта — находящиеся «в уме».

Итак, имея теорию (и ощущение) изолированного активного эго, рассмотрим проблему, с кото-

рой сталкиваются врачи. Если синтетическая способность эго принимается всерьез в отношении физиологического функционирования, то это конец саморегуляции организма, поскольку эго будет скорее вмешиваться, чем принимать и развивать. Вмешательство в саморегуляцию порождает психосоматические болезни; поэтому, теоретически и практически, в ситуации сравнительного здоровья с эго обращаются как с чем-то лишним, наблюдателем. И это подтверждается тем фактом, что изолированному эго действительно недостает энергии, оно не имеет большого значения. Аналогично, если синтетическая способность эго принимается всерьез в отношении реальности, мы имеем мир психотика: мир проекций, рационализации и мечтаний; поэтому в ситуации относительного здоровья разделение сделано между «всего лишь» мыслями и «реальностью»; эго фиксировано в своих границах.

Интересно отметить, что случается, когда одна часть философского разделения растворена, а другая сохранна. И в теории, и в терапии Вильгельм Райх полностью восстановил психосоматическое единство; но, несмотря на определенные уступки очевидным доказательствам, он все же фундаментально рассматривает животное как функционирующее внутри своей кожи - например, оргазм сравнивается с пульсацией мочевого пузыря; хотя «организм» не взят как абстракция из существующего поля. Что происходит в его теории дальше? Ситуация контакта на границе видится как взаимодействие противоречивых побуждений, и чтобы прийти к их единству, субъект не может рассчитывать на творческий синтез самости, но должен оставить социально-биологическую поверхность и исследовать биологические глубины; все человеческие

энергии приходят «изнутри». Возможность творческого решения поверхностных противоречий (к примеру, в культуре или политике) становится все более призрачной (но, конечно, именно это отчаяние было одной из причин теоретического отступления от поверхности). В терапии метод в конце концов приходит к попыткам хотя бы пробудить предсказания (oracles) тела. Творческая способность самости приписывается полностью бессознательной саморегуляции организма, несмотря на все свидетельства гуманитарных наук, искусства, истории, и так далее. Но затем, вторично, перескакивая через границу контакта, подавленное единство поля абстрактно проецируется на небеса и повсюду как био-физическая сила, прямо энергизирующая (и прямо атакующая) организм «извне». И эта абстракция и проекция - «оргонная теория» - сопровождается обычным навязчивым научным позитивизмом. (Мы не хотим сказать, что биофизическая сила Райха непременно иллюзорна, поскольку многие проекции фактически попадают в цель; но что является иллюзией, так это утверждение, что такая сила, если она существует, может действовать напрямую без прохождения каналов обычной человеческой ассимиляции и роста.)

С другой стороны, предположим, что разделение с социальной средой растворилось, но психосоматическое единство не осознано, а довольствуется одними неискренними излияниями в свой адрес. Мы придем к точке зрения интерперсональных теоретиков (Вашингтонская школа, Фромм, Хорни и т.д.). Они сводят самость к тому, что мы выше называли личностью, и затем - что удивительно, но неизбежно - говорят нам, что большая часть биологической природы невротична и «ин-

фантильна». Но их конструкции недостает жизненности и оригинальности. Где бы ни явилась надежда, они оказываются на высоте, как изобретательные и революционные социальные инициаторы. Но мы находим их социальную философию особенно безвкусным зеркальным залом свободных, но пустых Личностей.

5. Социальный страх творчества

Многое уже было сказано о расщеплениях в поле — основе контакта. Обратимся теперь к формированию гештальта в поле и к спонтанности самости.

Как мы пытались показать в Главе 6, существует эпидемический страх спонтанности; она «инфантильна» по определению, поскольку не принимает в расчет так называемую «реальность»; она безответственна. Но давайте рассмотрим общественное поведение в условиях обычного политического разногласия, и мы увидим, что означают эти термины. Существует некое разногласие, проблема; и существуют оппозиционные партии. Формулировки, в которых ставится проблема, берутся из политики, выражающей их интересы, и из истории этих партий. Их подходы к проблеме рассматриваются как единственно возможные. Партии образованы не в соответствии с реальной сущностью проблемы (исключая великие революционные моменты), но сама проблема представляется «реальной», только если она укладывается в принятые рамки. Фактически, ни один из противоположных политических подходов не возникает спонтанно, как реальное решение реальной проблемы; таким образом, постоянно предлагается выбор «меньшего из двух

зол». Естественно, такой выбор не возбуждает энтузиазма или инициативы. Вот это и называется «быть реалистичным».

Творческий подход к трудности прямо противоположен: он пытается продвинуть проблему на другой уровень посредством открытия или изобретения какого-то нового третьего подхода, который соответствует сути проблемы и зарекомендовал себя спонтанно. (Потом это может стать политикой и партией). Когда производится выбор исключительно «меньшего зла», без поиска истинно удовлетворительного решения, то, вероятно, это не реальный конфликт, а лишь его личина, в которую никто не хочет всмотреться. Наши социальные проблемы обычно поднимаются для маскировки реальных конфликтов и противодействия реальным решениям - поскольку это могло бы потребовать серьезного риска и изменений. Если человек, так или иначе, спонтанно выражает реальное раздражение, или простой здравый смысл, и ставит своей целью творческое приспособление, его называют эскапистом, утопистом, непрактичным и нереалистичным. Принятый способ постановки проблемы, а не саму проблему, принимают за «реальность». Мы можем наблюдать такое поведение в семьях, в политике, в университетах, в профессиональной жизни. (Так, мы замечаем, почему прошедшие эпохи, чьи социальные формы мы переросли, кажутся в некоторых отношениях такими глупыми. Мы не находим для них оправданий, потому что теперь-то мы видим, что спонтанный подход (другими словами, немного большая доля здравого смысла) смог бы легко решить их проблемы, предотвратить ужасные войны, и так далее, и тому подобное. За исключением этого, как показывает история, какой бы свежий

подход ни был в то время предложен, он был просто не «реален».)

Большая часть реальности «принципа реальности» состоит из этих социальных иллюзий, и они поддерживаются само-угнетением. Это очевидно, если мы вспомним, что в естественных науках и технологии каждая догадка, желание, надежда или проект принимались без малейшей вины или тревоги; реальный предмет не «согласовывается» с чем-то, а зачарованно наблюдается и исследуется в смелых экспериментах. Но в других делах (где нужно сохранять лицо) мы имеем следующий порочный круг: принцип реальности делает творческую спонтанность неуместной, опасной или психотической; подавленное возбуждение более агрессивно развивается против творческой самости; и «реальность» норм тем самым переживается как действительно реальная.

Самая унылая робость не является ни боязнью инстинкта, ни страхом причинить вред. Это страх сделать что-нибудь новым, своим собственным способом; или не сделать чего-то, что субъекта в действительности не интересует. Люди обращаются к учебникам, авторитетам, журналистам, информированным мнениям. Какая картина самости предстанет перед нами? Она собрана из плохо пригнанных кусочков неассимилированных интроектов.

6. Изящные искусства в аналитической теории

Прекрасным примером вычеркивания спонтанности из аналитической теории может быть обращение к изящным искусствам и поэзии, где имен-

но ожидаемая творческая спонтанность выдвигается на передний план.

Давным-давно Фрейд декларировал, что психоанализ может работать с темами, которые выбирают художники, и с помехами к их творчеству, но не с творческим вдохновением (которое таинственно) и не с техникой (которая является областью истории искусств и художественной критики). Авторитетный ярлык с этого момента стал приклеиваться к большинству (не всегда с таким гуманистическим изяществом, с которым Фрейд его высказывал); результатом было объявление искусства особо опасным и заразным невротическим симптомом. Какая, однако, прекрасная концепция! Тема и подавление имеют отношение к любой активности; но именно творческая сила и техника создают художника и поэта. Таким образом, так называемая психология искусства является психологией всего, чего угодно, за исключением искусства.

Но позвольте рассмотреть как раз эти два запрещенных предмета, и особенно технику. Для художника, конечно, техника и стиль - это все: он чувствует творчество как свое естественное возбуждение и свой интерес к теме (которую он берет «снаружи», то есть из незавершенных ситуаций прошлого и дневных событий). Но именно техника - это его способ сделать реальность более реальной; она занимает передний план его осознания, восприятия, манипуляции. Стиль - это он сам, это то, что он демонстрирует и посредством чего он общается: стиль, а не банальные подавленные желания или новости дня. (То, что именно формальная техника в первую очередь несет сообщение, очевидно из пятен Роршаха или других проективных тестов, интересны не Сезанновские яблоки - хотя они

никоим образом не могут считаться неуместными - но их обработка: что он сделал из этих яблок.)

Разработка реальной поверхности, трансформация ясной или подспудной темы в некую материальную форму есть творчество. В этом процессе нет ничего таинственного, кроме чисто вербальной тайны. Она заключается в том, что произведение искусства не есть нечто, что художник знал заранее, но это нечто, что он сначала делает, а затем узнает и может об этом говорить. Но это же является правдой и для любого восприятия или манипуляции, которые оказываются перед чем-то новым и формируют гештальт. До некоторой степени (например, в психологических экспериментах) мы можем изолировать задачу и повторить схожие части. Тогда мы можем предсказать целое, которое будет спонтанно постигаться или представляться. Но во всех важных делах — в искусстве и в остальной жизни — проблема и части всегда новые; целое объяснимо, когда оно появилось, но непредсказуемо. И даже так: целое вызывается к жизни самым ординарным (каждодневным) опытом.

«Таинственность» творческого для психоаналитиков происходит из того факта, что они не ищут ее в очевидном месте — в обычном здоровом контакте. Но где можно ожидать ее найти, исходя из классических концепций психоанализа? Не в супер-эго, поскольку оно подавляет и разрушает творческое выражение. Не в эго, поскольку оно ничего не создает, а либо наблюдает, либо исполняет, либо подавляет и защищает себя. Эго не может быть творческим, так как художник не может объяснить себя; он говорит, «Я не знаю, откуда это пришло, но вы интересуетесь, как я делаю это, вот, что я делаю» и начинает скучное техническое объяснение, кото-

рое является предметом художественной критики и истории искусства, но не психологии. Поэтому психоаналитики догадались, что творческое должно быть в ид - и там оно хорошо спрятано. Однако, на самом деле, художника нельзя назвать не осознающим того, что он делает; он вполне осознает; он не вербализует и не теоретизирует, разве что *a posteriori*; но он что-то делает, обрабатывая опосредующий- материал, и решает грубую новую проблему, которая в этом процессе совершенствуется и рафинируется.

Теоретизируя от лица само-угнетающего эго, психоанализ не может обнаружить смысла такого контакта, который возбуждает и изменяет реальность. Позорно для нашего поколения, что данный тип эго так эпидемически распространен. Только этому типу то, что делает художник, кажется экстраординарным. Теоретизировать стоило бы по поводу эго наиболее живых и творческих людей, которые (в этом отношении) являются нормальными. Вместо этого теория исходит из среднего, а живые случаи рассматриваются как таинственные или опасно невротические.

И еще правильная теория могла бы быть извлечена из спонтанности детей, которые с совешенным апломбом галлюцинируют реальность, и все же признают реальность, играют с реальностью и переделывают ее без того, чтобы становиться по меньшей мере психотиками. Но, конечно, они инфантильны.

7. Расщепление между глубинной и общей психологией

Исторически, психоанализ развился в период расцвета ассоцианистской психологии и, в первую очередь, понятий рефлекторной дуги и условного рефлекса, лежащих в основе ассоциаций. Функциональная и динамическая теория Фрейда настолько противоречила этим концепциям, что казалась принадлежащей другому миру. Перемирие фактически было достигнуто путем разделения миров. Мир сознательного Фрейд уступил ассоцианистам (и биологам); мир сновидений он оставил за собой и корректно нанес на карту (вместе с функциональными сигналами). На границе между двумя мирами, где сновидения проникали в бодрствование, случалось то, что Фрейд в блестящем озарении (презрения?) назвал «вторичной переработкой» («secondary elaboration»); это, безусловно, было не самой энергичной, но хоть какой-то попыткой понять смысл, не отрекаясь от «законов реальности», то есть, ассоциаций. (Мы вернемся к Фрейдовским первичному и вторичному процессам в Главе 13.) Между тем, психологи все больше убеждались, что законы реальности действительно таковы, конструируя экспериментальные ситуации, представляющие все меньше жизненного интереса. Ответ организма в этих экспериментах (лабиринты и удары током) действительно стремился к рефлексу, реакции были даже не вторичными, но третичными и четвертичными, вплоть до нервного срыва.

Время от времени Фрейд замечал, что законы сновидений могли бы быть и законами реальности - но он не видел, как примирить противоречия

и расхождения. И действительно, логически обосновано существование двух миров: мира сновидений, со своими законами удовольствия и фантастических искажений, и мира сознательной реальности, с его неудовольствием и накапливающимися ассоциациями. Трудно обойти повторяющийся эпистемологический вопрос: каким единым осознанием субъект различает эти два мира, и каковы законы этой единой системы?

В общей психологии случилась гештальт-революция, которая была в основном возвратом к античным концепциям. Восприятие, абстрагирование, решение проблем стали рассматриваться как формирующие и формируемые целостности, как завершение необходимых незавершенных задач. Теперь можно было ожидать немедленного сближения гештальт-психологии и психоанализа, синтеза контакта, глубинной психологии, функциональной теории самости, ид, эго и личности. Но этого не случилось. Недостаток отваги сделать это может быть приписан гештальтистам, поскольку психоаналитикам отваги хватало всегда. Во-первых, чтобы опровергнуть ассоцианистов, гештальт-психологи посвятили многие годы доказательству того, что воспринимаемые целостности «объективны» и являются физическими по существу, а не «субъективными» результатами эмоциональных тенденций. Какая, однако, изумительная победа! Повсюду в физической природе гештальтисты пронизательно выискивали стремление к целостности, настаивали на контексте и взаимоотношениях всех частей, чтобы поддержать свою психологию; и только в одном этом случае — касающемся человеческих чувств — гештальт-принцип не был применен! Эмоция не была реальной частью восприятия, которое она сопровождала; она не входила в фигуру!

Во-вторых, гордые своей победой, они осторожно стерилизовали (контролировали) экспериментальные ситуации, делая их все менее способными кого-либо заинтересовать; и, тем не менее, с помощью блестящей изобретательности, умудрялись продемонстрировать гештальт. Их большой успех мог бы их насторожить и сам послужить опровержением, поскольку противоречил их базовому принципу контекста: гештальт наиболее ясен там, где все функции мобилизованы реальной потребностью. То, что они получали экспериментально, должно было бы быть прямой противоположностью: демонстрацией ослабления формирующей тенденции, когда задача становилась просто лабораторным заданием, абстрактным, изолированным и неинтересным. (И так и было с начала работы с животными в эксперименте). В-третьих, с самого начала они цеплялись за научный формально-лабораторный метод. Рассмотрим следующую трудность: что, если главное сущностное объяснение — творческая сила живого возбуждения — либо пропадет в такой ситуации, либо вмешается в эксперимент, разрушив контроль и стерильность, возможно, отклонит тему эксперимента вообще и настоит на существующей, а не абстрактной проблеме? В таком случае, нужно в интересах науки отвернуться от фетишизма принятого «научного метода». Эксперимент должен быть реальным и значимым, небезразличным для участвующего в нем, представляющим собой сложную попытку добиться счастья, и потому — партнерством, в котором «экспериментатор» и «субъект эксперимента» — оба люди. Такие вещи никоим образом не находятся за пределами обсуждения. В политике такое случается в сотрудничающих сообществах; в социальной и медицинской сферах - в

таких проектах, как Пекхэмский центр здоровья; и то же происходит в каждой психотерапевтической сессии.

Как бы то ни было, мы сейчас, и в течение уже двух поколений имеем аномальную ситуацию: две главные динамические школы психологии двигаются параллельно, с минимальным взаимодействием. И неизбежно основа, на которой они должны были встретиться - теория самости - наиболее пострадала и оказалась наименее развитой.

8. Заключение

И наконец, методы, используемые в психотерапии, сами были подчинены правдоподобным теориям самости и роста, и стремились подтвердить теории, представляющие эго как лишнее или только порождающее сопротивление, ид — как полностью неосознаваемое, личность - как только формальную структуру, и так далее. Они создавали ситуации для наблюдения (и использовали критерии лечения), в которых все, что бы ни происходило, могло только подтверждать эти теории. На всем протяжении этой книги мы приводили примеры того, как это получалось.

Тем не менее, было бы несправедливо заключить эту недружелюбную главу, не сказав следующего:

Ни одна другая дисциплина в наши времена не передала единство поля организм/среда так, как психоанализ (со всеми его недостатками). Посмотрев на главные направления, а не на детали, мы сможем увидеть, что в медицине, психологии, социологии, юриспруденции, политике, биологии, биофизике, антропологии, истории культуры, обще-

ственном планировании, педагогике и других специальностях психоанализ открыл и придумал единство. В каждом случае ученые соответствующей специальности справедливо отвергли упрощения и редукционизм; однако, мы видим, что именно отмечая ошибки психоанализа, они начали использовать психоаналитические термины. Свидетельства, призванные опровергнуть психоанализ как не соответствующий действительности, были совершенно неизвестны и игнорировались до пришествия психоанализа.

Глава 12

Творческое приспособление:

1. Пре-контакт и контактирование

1. Физиология и психология

Не существует функций организма, которые не были бы, в сущности, взаимодействием в поле организм/среда. Но, тем не менее, в любое время большая часть животных функций стремится завершаться внутри кожи, в условиях защищенности и неосознанности; это неконтактные функции. Контакты происходят на «границе» (хотя сама граница передвигается и может даже, как в случае боли, быть глубоко «внутри» животного), и, по сути своей, являются контактами с чем-то новым. Органические приспособления консервативны; они были встроены в организм в течение долгой филогенетической истории. Предположительно, некогда каждая внутренняя функция была функцией контакта, оказавшейся внутри и воздействующей там на среду (к примеру, перистальтика - передвижение, осмотическое пищеварение - прикосновение, митоз - сексуальность, и так далее); но сейчас, даже в крайних ситуациях, регуляция осуществляется в условиях минимального контакта с новым.

Система консервативных унаследованных приспособлений - это физиология. Она интегрирована и саморегулируется как целое, и не является коллекцией элементарных рефлексов. Эту целостность физиологии древние называли «душой», и «психология» (наука души) включала в себя также и физиологические дискуссии. Но мы бы предпочли сделать предметом психологии особый на-

бор физиологических приспособлений, которые связаны также с тем, что не относится к физиологии, а именно — с контактами на границе в поле организм/среда. Определяющей разницей между физиологией и психологией является саморегулирующийся, относительно самостоятельный консерватизм «души» и встреча лицом к лицу с новым и ассимиляция последнего «самостью». Из этого следует, что присутствие в ситуации и творческое приспособление образуют функцию самости.

В некотором смысле, самость есть ничто иное, как физиологическая функция; но, в другом смысле, она вообще является функцией не организма, а поля. Это способ, которым поле включает в себя организм. Рассмотрим эти взаимодействия физиологии и самости.

2. Пре-контакт: периодический и непериодический

Физиологическая функция завершается внутри организма, но, в конечном счете, ни одна из них не может бесконечно продолжать это (организм не может «сохранять себя») без ассимиляции чего-либо из среды, без роста (или без разрядки чего-то в среду и умирания). Таким образом, незавершенные физиологические ситуации периодически возбуждают границу контакта в связи с неким дефицитом или излишком, и такая периодичность присуща любой функции, будь то метаболизм, потребность в оргазме, в делении, в действии или отдыхе, и так далее; все это представлено в самости как побуждения или аппетита, голод, потребность в экскреции, сексуальность, усталость, и т.д.

Из этого можно понять, почему дыхание играет такую интересную роль в психологии и терапии. («Psyche» или «animus» есть дыхание.) Дыхание — это физиологическая функция, однако периодичность, с которой для нее требуется контакт со средой, настолько мала и требование настолько настоятельно, что функция дыхания всегда находится на грани того, чтобы быть осознанной, то есть стать контактом. В процессе дыхания видно, что животное и поле — единое целое, среда присутствует «внутри» или наполняет организм в каждый момент. Тревога — нарушение дыхания — сопровождается любым нарушением функции самости; таким образом, первый шаг в терапии — это контактирование с дыханием.

Консервативные функции становятся контактом также в случае, когда новая ситуация заключается в осознаваемом нарушении этой функции. Таковы непериодические боли. Противопоставляя их периодическим побуждениям, можно заметить следующее: в случае импульсов и appetitов фигура контакта развивается. К примеру, жажда и фигура доступной воды: тело (неравновесие) является фоном и все более и более отступает на задний план. (Это также истинно и для побуждения к экскреции, которое в здоровом случае является побуждением «позволить чему-то выйти».) В случае боли тело, напротив, привлекает все большее внимание как фигура переднего плана. Верно классическое терапевтическое изречение: «Здоровый человек чувствует свои эмоции, а невротик — свое тело». Однако, это не исключает, а даже, скорее, подразумевает, что в терапии важно увеличить область телесного осознания, поскольку некоторые области не могут присутствовать в ощущении, а другие

чересчур напряжены во время возбуждения, и потому ощущаются как болезненные.

Другие новые ситуации, вмешивающиеся в консервативную физиологию, связаны со средовыми стимулами, восприятиями, отравлениями (ядами) и тому подобным. Они неперiodичны. Они могут идти навстречу некоему побуждению или аппетиту, или являться ответом на него. В этом случае стимул становится центром развивающейся фигуры контакта, причем тело более и более уходит в фон. Стимулы также могут быть неуместными и досаждают организму. В этом случае они станут болями, на переднем плане будут находиться тело и попытка уничтожить новое в фигуре, чтобы тело смогло снова стать неосознанным.

И наконец, существуют новшества в физиологии, являющиеся особенно роковыми для неврозов, а именно — нарушения консервативной саморегуляции организма. Предположим, например, что побуждение (или аппетит) не смогло удовлетвориться в среде, а аварийные функции (вспышка гнева, сон, отрицание, и так далее) истощены или не могут по какой-то причине действовать. Тогда будет совершено новое физиологическое приспособление — попытка установить новый неосознаваемый консерватизм в новых условиях. То же самое случится, если организм вынужден существовать в условиях хронических болезненных требований среды, или в теле постоянно присутствуют инородные тела. Очевидно, все эти физиологические приспособления к данным условиям не могут легко согласовываться с консервативной врожденной системой; они функционируют неправильно, порождая боли и расстройства. Тем не менее, ясно, что они представляют собой вторичную физиологию: но-

вое не проходит через осознание и творческое приспособление, но само становится неосознаваемым и, хотя и плохо, органически саморегулирующимся. Примером этого может служить деформированная осанка. Не будучи больше чем-то новым, эти структуры не проявляются в самости, в контакте, но они неизбежно выражаются, как мы увидим, в дефектах и фиксациях функционирования. Плохое соответствие врожденной и новой физиологии представлено в самости в виде периодических болезненных побуждений или симптомов.

Физиология становится контактной, когда случается что-то новое. Мы выделили следующие варианты нового:

1. Периодические побуждения и аппетиты: контакт, развивающийся по направлению к среде.
2. Непериодические боли: контакт, развивающийся по направлению к телу.
3. Стимуляции, развивающиеся как аппетиты (эмоции) или как боли.
4. Новые физиологические приспособления к условиям среды, возникающие как дефицитарность структуры контакта или, периодически, как симптомы.

Эти возбуждения (или пре-контакты) инициируют возбуждение процесса формирования фигуры/фона.

3. Первые стадии контакта

Возбуждения на контактной границе вкладывают свою энергию в формирование более четкой и простой фигуры объекта, в приближение к ней, вое-

приятие, преодоление препятствий, манипулирование и изменение реальности. И так до тех пор, пока незавершенная ситуация не будет завершена, а новое - ассимилировано. Контактное взаимодействие представляет собой или прикосновение к любимому, интересному или аппетитному объекту, или выталкивание из поля (путем его избегания или уничтожения) объекта опасного или болезненного. Процесс контактирования заключается, в общих чертах, в непрерывной последовательности фонов и фигур. Каждый фон опустошается и передает свою энергию формированию фигуры, которая, в свою очередь, становится фоном для следующей, более четкой фигуры. Весь же целостный процесс представляет собой осознаваемое нарастающее возбуждение. Заметим, что энергия для формирования фигуры приходит с обоих полюсов поля: и из организма, и из среды. (Когда мы чему-нибудь учимся, к примеру, энергия черпается и из необходимости выучить это, и из социального окружения, и из самого процесса обучения, но также исходит и от внутренней энергии предмета изучения. Обычно (мы думаем, что это неправильно) «интерес» к предмету считается сформированным полностью самим обучающимся и его социальной ролью.)

Процесс контакта представляет собой единое целое, но мы можем для удобства разделить последовательность фонов и фигур следующим образом:

1. Преkontakt: тело - фон, аппетит или средовой стимул - фигура. Это то, что осознается как «данность», или Ид ситуации, растворенное в ее возможностях.
2. Контактное взаимодействие: (а) возбуждение, сопутствующее аппетиту, становится фоном, а некий «объект» или набор возможностей представ-

ляет собой фигуру. Тело уменьшается. (Или наоборот, в случае боли, тело становится фигурой.) Это — эмоция.

(б) происходит выбор возможностей и отказ от некоторых из них, агрессивное приближение и преодоление препятствий, а также произвольная ориентация и манипуляция. Это — отождествления и отчуждения Эго.

3. Финальный контакт: на фоне не задерживающих внимания среды и тела живая цель является фигурой, и она достигнута. Вся произвольность ослабляется, и происходит спонтанное единое действие восприятия, движения и чувства. Осознавание наиболее ярко в этот момент и сконцентрировано на фигуре, определяемой как Ты.
4. Постконтакт: происходит гладкое взаимодействие организма и среды, не являющееся фигурой/фоном; самость уменьшается.

В этой главе мы обсудим первые два из этих этапов, а в следующей - два оставшихся.

Аппетит кажется или стимулированным чем-то в среде, или спонтанно возникшим в организме. Но, конечно, среда не могла бы породить возбуждение, а ее воздействие не явилось бы стимулом, если бы организм не был настроен ответить; и, более того, часто может быть показано, что именно смутно осознаваемый аппетит направил организм в сторону стимула в подходящее время. Ответная реакция как бы протягивается за стимулом.

Аппетит, как бы то ни было, обычно неясен, пока не найдет подходящего объекта; это работа творческого приспособления — усиливать осознание того, чего хочется. Но в случаях крайней нужды —

экстремального физиологического дефицита или избытка — спонтанный аппетит может стать определенным, ярким и ясно очерченным до степени галлюцинации. При дефектности объекта организм сам создает его, по большей части из фрагментов воспоминаний. (Это случается при невротическом «повторении», когда воздействие потребности настолько усилено, а средства ее удовлетворения настолько архаичны и неуместны, что ординарное творческое приспособление путем ассимиляции реально нового невозможно.) Галлюцинация, вплоть до отрицания среды - это защитная функция, но она показывает, что происходит обычно.

В более многообещающем случае сильного, но смутного аппетита с возможностью его удовлетворения в среде, задействуется такая функция самости, как способность галлюцинаторно создавать объект, оживляющая то, что актуально воспринимается. Эта функция спонтанно фокусирует, запоминает и предвосхищает. Организм воспринимает не то, что действительно было секундой раньше, а объект, созданный перцепцией и воображением, на фоне растущего возбуждения. Такая фигура - сотворенная реальность. Между тем, моторное поведение добавляет другие новые компоненты к быстро меняющемуся целому, а именно — произвольное обращение внимания и приближение. Происходит агрессивное порождение новых возможностей; если обнаруживаются препятствия, гнев и уничтожение изменяют реальность. В общем, можно сказать, что техника или стиль субъекта, выученные им возможности манипуляции добавляются к общей картине и определяют то, что именно будет воспринято в качестве «объекта».

С начала процесса и на всем его протяжении самость, возбужденная новым, растворяет первоначальные данности (и среды, и тела, и его привычек) в возможностях, и из них создает свою реальность. Реальность — переход из прошлого в будущее: это то, что существует, и то, что самость осознает, открывает и придумывает.

4. Бескорыстное творчество

Часто кажется, что самость не просто отвечает на все органические возбуждения и средовые стимулы, но действует так, как будто она спонтанно создает проблему ради нее самой, галлюцинаторно видя цель и приспособливая к ней технику, с целью подтолкнуть и усилить рост. Этот вид «бескорыстного действия» крайне интересен. *Prima facie* он появляется как невротический, поскольку делает такое большое ударение на «творческом» и такое маленькое - на «приспособлении», что это кажется бегством от реальности в галлюцинации. Тем не менее, эта функция возможна как нормальная: в условиях настолько сложного и тонко организованного поля, как человеческое бытие, похоже, что возможность достичь ошеломляющего успеха подразумевает способность осуществлять случайные и совершенно неожиданные проекты, «создавать себе трудности», а также откладывать все объективно нужное ради игры. Очевидно, что хотя главнейшая мудрость - это результат решений, удовлетворяющих настоящие потребности, наиболее характерная для человека мудрость всегда сначала казалась беспричинной и безрассудной. В невротическом бескорыстном действии (бегстве от реальности) нужно различать два аспекта: первый есть сохраняющаяся

экспрессия неосознанных незавершенных ситуаций - это многословные планы, мероприятия, делающие человека постоянно занятым, замещающие действия, и так далее. Но также встречается и выражение неудовлетворенности своей ограниченной самостью, желание изменить данное положение вещей, не «зная», как это сделать. Это выражается в тяге к безрассудным (с точки зрения невротика) приключениям, которые фактически часто замечательно разумны и интегративны. К тому же, как говорил Йитс, без толики безрассудства не было бы изысканности и поэзии.

Рассмотрим еще раз громадное вложение человеческих усилий в создание более желательной поверхностной реальности. Это может делаться посредством восприятий и образов в искусстве или посредством выделения сути и объяснений в спекулятивных науках. В одном из аспектов это усилие совершенно бескорыстно, это работа одной контактной границы. (Небескорыстный аспект искусства — это, безусловно, катартическое отреагирование, когда красота служит пре-чувством для высвобождения подавленной незавершенной ситуации. Спекулятивные науки также имеют полезные прагматические приложения.) Однако, наивное суждение о красоте и правде (обычное в античности и проанализированное раз и навсегда Кантом) должно иметь отношение только к самой поверхности. Это не приспособление организма к среде, и не удовлетворительное завершение органического побуждения в среде. Это приспособление целостного поля к самости, к поверхности контакта: как удачно выразился Кант, существует чувство назначения без самого назначения. И этот акт (восприятие красоты) есть чистейшая самость, поскольку

удовольствие беспристрастно и спонтанно; организм временно бездействует. В трудном и конфликтном поле, где почти ничто не может существовать без произвольности, осмотрительности и усилия, красота стала символом Рая, где все спонтанно - «звери без клыков и розы без шипов»; да, или звери с клыками и герои, которые могут равно великолепно победить или погибнуть; и где, как сказал Кант, счастье есть награда за добрые намерения. Бескорыстное творчество осознания подлинно ре-креативно для животного, которому требуется восстановление сил; оно помогает ослабить нашу обычную расчетливость, чтобы мы могли дышать.

5. Творчество/приспособление

По большей части, так или иначе, мы можем рассматривать творческую способность самости и приспособление организма к среде как полярности: одно не может существовать без другого. В условиях появления нового и разнообразной среды никакое приспособление невозможно при помощи только консервативной врожденной саморегуляции; контакт должен быть творческой трансформацией. С другой стороны, творчество, которое не является постоянным разрушением и ассимиляцией среды, данной в восприятии и сопротивляющейся манипуляциям, является бесполезным для организма и остается поверхностным. Ему недостает энергии, оно не может стать глубоко возбуждающим и скоро чахнет. Оно бесполезно для организма, потому что завершения незавершенной физиологической ситуации не может произойти без ассимиляции нового средового материала.

Этот последний пункт очевиден при взгляде, к примеру, на метаболический дефицит, голод и кормление; так же и с другими аппетитами. Но это часто остается не замеченным при рассмотрении (вторично психологическом) незавершенных ситуаций невроза. Именно это приводит к ортодоксальному требованию «переноса» в процессе лечения, хотя отношение к терапевту - реальная социальная ситуация. И изменение установки пациента, когда он поворачивает свою агрессию с себя на собственные интроекты, чтобы ассимилировать или извергнуть их, есть изменение в реальности. Однако, мы должны пойти еще дальше и сказать следующее: ослабление произвольности, обучение корректно интерпретировать собственный случай, и даже чувствование своего тела и эмоций не решает, в конце концов, каких-либо проблем. Все это вновь делает решение возможным; оно опять трансформирует неосознаваемую вторичную физиологию в проблему творческого контакта; но затем должно быть принято и пережито решение. Если социальная среда еще сопротивляется творческому приспособлению, если пациент не может приспособить ее к себе, тогда он будет вынужден опять приспособлять себя к ней и сохранять свой невроз.

Творчество без осуществляемого вовне приспособления остается поверхностным. Во-первых, это происходит потому, что в этом случае не задействуется возбуждение незавершенной ситуации, и потому интерес к контакту ослабевает. Во-вторых, лишь во время манипулирования тем, что способно сопротивляться, самость становится полностью вовлеченной и занятой этим; знания, техники, все большее число прошлых достижений запрашиваются и используются в этой игре. И скоро «неуме-

стные» трудности (иррациональность реальности) сами оказываются средствами собственного исследования и обнаружения истинного намерения. Фрустрации, гнев, частичные удовлетворения подпитывают возбуждение: оно питается частично самим организмом, а частично — сопротивляющейся, разрушаемой, соблазнительной и заставляющей думать средой. Прибегнем опять к сравнению с изящными искусствами. Определение творческого момента как интуитивного постижения целого, а всего остального — только как исполнения — это правда, но вместе с тем и полнейшее заблуждение. Интуиция предвещает, описывает в общих чертах конечный продукт: он с самого начала существует как галлюцинация; но художник не понимает ее, он не знает своих намерений; лишь обработка материала-посредника практически обнаруживает намерение и принуждает художника к его осознанию и воплощению.

6. Эмоции

Чтобы проиллюстрировать переход от возбуждений и стимуляции пре-контакта к творческому формированию фигуры при контактировании, нужно рассмотреть понятие эмоции.

Эмоция — это обобщенное осознание отношения между организмом и средой. (Это фигура переднего плана, состоящая из разнообразных комбинаций проприоцепций и перцепций). Как таковая, она является функцией поля. В психотерапии это может быть показано экспериментально: путем концентрации и мускульных упражнений возможно мобилизовать отдельные паттерны телесного поведения, и это пробудит некий вид бес-

покойного возбуждения - например, сжатие и расслабление челюстей, стискивание кулаков, тяжелое дыхание, и тому подобное приведет к ощущению фрустрированного гнева. Теперь, если к этой проприоцепции добавляется осознание среды, будь то фантазия или восприятие неких вещей или персон, на которых можно быть разгневанным, эмоция внезапно проявляется во всей своей силе и ясности. И наоборот: в эмоциональной ситуации эмоция не чувствуется, пока субъект не осуществит соответствующее телесное поведение - таким образом, он начнет чувствовать гнев, только сжав кулаки.

(Теория эмоций Джеймса-Ланге гласит, что эмоция - это состояние тела, и человек становится испуганным, когда убегает. Частично это так. К этому нужно лишь добавить, что телесное состояние включает также необходимую ориентацию и потенциальную манипуляцию средой; пугает не бегство само по себе, а убежание от чего-то).

Если задуматься о функционировании организма в его среде, необходимость в таких интегративных комбинациях очевидна. Животное должно немедленно и близко к правде знать отношения поля; и оно должно этим знанием побуждаться к действию. Эмоции являются таким мотивирующим знанием, которое позволяет животному переживать среду как свою собственную, расти, защищаться и так далее. К примеру, страстное желание есть усиление аппетита, сталкивающегося с удаленностью объекта, и служит для того, чтобы преодолеть дистанцию или другие препятствия. Горе есть напряженное ощущение потери или недостатка при необходимости принять факт отсутствия объекта в поле. Оно необходимо, чтобы отступить и восста-

новить силы. Гнев есть разрушение препятствий для аппетита, злоба - это атака на более сильного врага, от встречи с которым невозможно уклониться, и служит для того, чтобы не капитулировать перед ним; сочувствие — это избегание или отмена своих собственных потерь путем помощи другому; и так далее.

В последовательности фонов и фигур эмоции сменяют побуждения и аппетиты в качестве мотивирующей силы. Мотивация, ставшая определенной посредством их объективных отношений, становится более сильной. Но эмоции, в свою очередь (исключая случаи очень простых приспособлений), передают свою мотивирующую силу еще более сильным и определенным чувствам — актуализированным добродетелям и порокам (к примеру, смелость, мрачность, решительность, и так далее), которые вызывают еще более сложные ориентации и манипуляции, особенно произвольные. В этом переходе мы можем видеть, как в происходящее все больше вовлекаются и организм (добродетели и пороки - это привычки), и среда.

Позвольте сказать еще несколько слов об эмоциях. Ясно, что они являются не запутанными или рудиментарными импульсами, но четко дифференцированными функциональными структурами. Если персона обладает грубыми эмоциями, это свидетельствует о том, что груб весь его опыт как целое. Но, разумеется, слов в эмоциональном словаре немного, и они грубы; чтобы выразить эмоцию, ощущаемую в опыте, требуются нюансы, умолчания и большие объективные ссылки. Чистым же языком эмоций являются произведения пластического и музыкального искусства.

Эмоции, безусловно, являются средствами познания. Далекие от того, чтобы мешать мышлению, они представляют собой уникальные послания о состоянии поля организм/среда, и в этом качестве они незаменимы. Они являются способом осознать, что именно привлекает наш интерес или нас касается: это способ существования мира для нас. Как единицы познания, они могут быть ошибочными, но исправить эту ошибочность можно не изгнанием эмоций, но путем их тщательного исследования: не могут ли они развиться в более ясные и устраивающие чувства, если применить средства произвольной ориентации - к примеру, можно проследить переход энтузиазма первооткрывателя в осуждение или вождедения — в любовь.

Наконец, в психотерапии — «тренировке эмоций» — мы видим, что может быть полезным только единый комбинированный метод: мы должны концентрироваться одновременно и на мире «объектов» (межличностных отношениях, фантазиях, памяти и так далее), и на высвобождении телесной подвижности и аппетита, а также и на структуре третьего явления — эмоции.

7. Возбуждение и тревога

Возбуждение продолжается и возрастает по мере прохождения последовательных стадий творческого приспособления, становясь наиболее сильным во время финального контакта. Это справедливо и в том случае, когда препятствия и поражения в конфликтах не допускают наступления последнего, но в этом случае возбуждение становится разрушительным для организующейся самости. Бешенство превращается в гневную вспышку, затем в горе и

истощение, и, возможно, в галлюцинацию (мечту о победе, мести и удовлетворении). Это аварийные функции, призванные ослабить напряжение и дать возможность субъекту предпринять еще одну попытку в следующий раз, поскольку, разумеется, физиологическая потребность с ее возбуждением осталась неудовлетворенной. Этот процесс (тотальной фрустрации и несдерживаемой вспышки) не является нездоровым, но не стоит и говорить о том, что он не помогает ничему научиться (несмотря на мнение многих родителей), поскольку самость разрушена, и для ассимиляции ничего не осталось.

Но предположим теперь, что возбуждение прервано. Усиленное дыхание, являющееся фактором возбуждения, остановлено. Это тревога.

Самый наглядный случай здоровой тревоги представляет собой испуг, мгновенное шоковое выключение ощущений и движений (в которые субъект был до этого вовлечен), чтобы встретить внезапную опасность. Эта ситуация особенно подходит для того, чтобы стать травматичной, и это видно из сравнения ее с обычным страхом. В ситуации страха опасный объект виден; субъект собран и готов к защите; поэтому, когда необходимо отступить перед лицом слишком большой опасности, доступ к среде открыт. Позже, с ростом знания и силы, будет возможно снова встретиться с опасностью лицом к лицу, и на этот раз успешно избежать или уничтожить ее. В случае испуга грозящая боль и наказание возникают неожиданно и невыносимо велики. Ответом на это может быть только прерывание связи со средой: прикинуться мертвым — отступить внутрь собственной кожи. Тревога - возбуждение, неожиданно прерванное мускульным усилием — продолжает сотрясать субъекта еще долгое время, пока он не сможет снова свободно дышать.

Антисексуальное общество умышленно, с максимальной частотой и эффективностью, создает такие травматические ситуации для детей. Поскольку сексуальность секретна (и, разумеется, хочется ее продемонстрировать), дети предаются ей в местах, где существует большая вероятность быть застигнутыми. Когда же они застигнуты, наказание превышает все представления о причинах и последствиях, имеющиеся в их опыте. Такое общество представляет собой тщательно рассчитанную ловушку.

Дыхание, конечно, может быть прервано и породить тревогу не только в случае испуга; как правило, испуг и другие способы действуют сообща. Фрейд выбрал прерванный коитус, не допускающий наступления высшей фазы контакта, специфической причиной первичной тревоги (актуальный невроз) с неврастеническими симптомами. Прерывание (посредством наказания) гневной вспышки или агрессивного возбуждения в ситуации конфликта кажется вероятной причиной смирения и само-угнетения, избегания борьбы как «не стоящей беспокойства». Или возбуждение может быть оборвано раньше, на стадии поиска объекта в среде, тогда это приведет к проекциям. Мы обсудим различные виды прерываний в Главе 15.

На какой бы стадии контактирования ни случилось прерывание, сопровождаемое испугом и тревогой, результатом будет настороженность по отношению к первоначальному аппетиту и контроль над ним. Он выражается в концентрации в этой области произвольного внимания, в отвлечении интереса от других вещей, в сдерживании дыхания, стискивании зубов, втягивании таза, сжатии брюшных и ректальных мышц, и так далее. Побуждение или аппетит вернется каким-либо образом позже,

но теперь, в условиях мускульного ограничения, оно оказывается болезненным, поскольку побуждения и аппетиты по определению стремятся к экспансии, действиям вовне. Последовательность стадий контакта, согласно которой тело служило уменьшающимся фоном для развивающейся самости, изменяется. Теперь тело - это фигура, а фоном является самость в лице своей структуры — моторно активного и произвольного эго. Пока данный процесс полностью осознаваем; это попытка творческого приспособления, направленная на тело вместо среды.

Но если это произвольное подавление продолжится, вероятно вытеснение и неосознаваемая произвольность. Природа вытеснения будет предметом Главы 14.

8. Отождествление (идентификация) и отчуждение

1. Конфликт

Теперь мы можем определить функцию эго в процессе контактирования: как присваивающую, отчуждающую и устанавливающую границы или контекст. «Принятие импульса как своего собственного» означает, что впоследствии он будет представлять собой часть фона, на котором будет развиваться следующая фигура. (Что и подразумевал Фрейд, говоря, что «эго есть часть ид».) Такая идентификация часто произвольна, и эго будет хорошо функционировать, производя свои ориентации и манипуляции, если оно отождествлено с фонами, которые содержат достаточно энергии и возможностей, чтобы фактически породить

хорошие фигуры. (Как говорил Фрейд, «Эго как часть Ид сильно; Эго, отрезанное от Ид, слабо».)

Пройдемся снова по всему процессу. Фон и фигура в нем представляют собой полярности. Фигура может быть пережита только на своем фоне, а фон без своей фигуры есть просто часть большей смутной фигуры. Но отношение между фоном и фигурой в творческом процессе — динамическое и переключаемое. Возрастающее возбуждение перетекает из фона во все более четко определенную фигуру. (Это, повторимся, не означает простого «катектирования» фигуры, поскольку часть энергии приходит из средового фона, как это и должно быть, так как только новая энергия может завершить незавершенную ситуацию.) Энергия разряжается на формирование фигуры, когда хаотичные части среды «встречают» инстинктивное возбуждение, определяют и трансформируют его, сами при этом разрушаясь и трансформируясь. Возросшее возбуждение — это то, что остается от каждого из фонов. На стадии эмоции телесный фон уменьшен, а возможности среды довольно смутны. На следующем шаге среда размежевана и произвольно присвоена. И затем, в конце концов, произвольность ослабляется, активное эго-ощущение исчезает, и на какое-то мгновение существуют только фигура на пустом фоне и ощущение спонтанности.

Но мы можем говорить о принятии чего-либо, только когда существует тенденция это отвергнуть. Когда отождествление с импульсом, объектом или средствами явно и спонтанно (как при очарованности или обращении к помощи эксперта), и когда ничто другое не вызывает сомнения, нет смысла различать самость, ид и эго. Эго признает и принимает осознанный конфликт и приложение агрессии.

Конфликт — это нарушение гомогенности фона, препятствующее появлению четкой и живой следующей фигуры. Возбуждение конфликта привносит в картину альтернативные фигуры в качестве доминирующих. Возможна попытка объединить фигуру, несмотря на беспокойный фон, или поиск простого решения (например, выбрать одну из сторон конфликта и исключить оставшуюся, или найти легкий компромисс), чтобы сделать уже этот произвольный выбор фоном текущей активности. Такая попытка должна привести к слабому гештальту, обедненному энергией. Но, с другой стороны, если выбор осуществлен в пользу конфликта как такового, фигура будет возбуждающей и энергичной, но полной разрушения и страдания.

Каждый конфликт в основе своей является конфликтом в фонах-действия: потребностей, желаний, очарований, картин себя, галлюцинаторных целей. Функцией самости является прожить все это, оплакать потери, измениться самой и изменить данность. Когда фоны гармоничны, настоящий конфликт в выборе объекта переднего плана, приемов или политики возникает редко. Скорее, что-то найденное или придуманное вдруг оказывается лучше, чем любая из альтернатив. Случай Буриданова осла, который с одним аппетитом голодал между двумя возможными объектами, не стоит описывать. (Когда существует истинная индифферентность объектов - много одинаковых пирожных на подносе - аппетит мгновенно формирует гештальт из выбора «представителя класса», и индифферентность становится положительным качеством.) Сильный конфликт на переднем плане является знаком того, что истинный конфликт в фоне отчужден и скрыт. Так происходит при одержимое-

ти навязчивыми сомнениями. (Скрытым желанием может быть не получить ничего вовсе или разорваться надвое.)

Рассмотрим теперь с этой точки зрения значение утверждения: «возбуждение конфликта ослабляет самость», а также терапевтический метод, позволяющий достойно встретить эту опасность. Источник опасности в том, что большая часть самости уже, очевидно, помещена в слабую фигуру, выбор простого решения уже был сделан. Если новое возбуждение поступит из отчужденного фона, конфликт разрушит эту слабую «самость» - самость потеряет ту организацию, которая у нее есть на данный момент. Поэтому говорится, что надо играть на понижение нового возбуждения. Но, фактически, самость только помещена в слабую фигуру, но самость не является фигурой, которую она создает, она - само создание фигуры: самость есть динамическое соотношение фигуры и фона. Таким образом, терапевтический метод, который только и может усилить самость, будет состоять в настоящем связывании слабой фигуры на переднем плане (к примеру, концепции себя) с ее фоном, в более полном приведении фона в осознание. Предположим, например, что передним планом является вербальная рационализация, к которой клиент очень привязан. Терапевтическим вопросом должно быть не выяснение, является ли предположение правдой или ложью (так можно вызвать конфликт объектов), но то, каков мотив именно такого использования слов? Действительно ли пациента заботит, правдиво ли это высказывание? или это манипуляция? кем? или это атака? против кого? или это успокоение? или сокрытие - чего, от кого?

Необходимость этого метода очевидна, особенно если мы вспомним, что многие рационализации, особенно интеллигентных людей, оказываются на поверку истинными предположениями, и все же они остаются рационализациями. Атака на любое предположения с точки зрения его содержания ведет к нескончаемым пререканиям; а пациенты бывают не менее информированными, чем терапевты.

Но когда фигура связана со своим мотивом, тогда вдруг возникают новые возбуждения, как из организма и из прошлого, так и из новых вещей, замеченных в среде. Слабые фигуры привлекают меньше интереса и становятся хуже очерченными, самость теряет свою «безопасность» и страдает. Однако, это страдание — не ослабление самости, а болезненное переходное возбуждение творчества. Это оборотная сторона тревоги. Такое страдание болезненно, но оно стимулирует глубокое дыхание родов. Тревога же неприятна, статична и бездыханна. Конфликт фонов привлекает к себе внимание разрушением и страданием. Фальшивый конфликт объектов, приемов или идей замораживается в виде дилеммы, внимание к которой привлекается тревогой. Назначение фальшивого конфликта - прервать возбуждение; тревога как эмоция - это страх собственного риска.

9. Отождествление и отчуждение

2. «Безопасность»

Страх перед собственным творческим началом имеет два источника: первый - это сама боль возрастающего возбуждения (первоначально — «страх

инстинкта»), второй — страх отвергнуть или быть отвергнутым, страх разрушения и изменения. Эти два страха взаимно усиливают друг друга, и в своей основе они являются одним и тем же. Чувство «безопасности», с другой стороны, черпается из цепляния за статус кво, за прошлые достигнутые приспособления. Новое возбуждение грозит разбить эту безопасность на куски.

Мы должны понимать, что такой вещи, как подлинная безопасность, не существует, поскольку тогда самость была бы зафиксирована. Когда нет иррационального страха, вопроса о том, находится ли субъект в безопасности, не возникает: внимание просто обращается на существующие проблемы. Чувство безопасности есть признак слабости: человек, который ее чувствует, постоянно находится в ожидании событий, опровергающих это.

Энергия для цепляния мертвой хваткой за статус кво черпается из незавершенных ситуаций, все еще стремящихся завершиться, несмотря на агрессию, направленную против самости чуждыми идентификациями, интроецированными после предшествующих поражений. Этот клинч дает что-то похожее на ощущение солидности, стабильности, силы, самоконтроля и «безопасности». Между тем, фактически, самость имеет очень мало сил для действий вовне.

Персона, находящаяся в безопасности, использует свои силы для безопасной и не грозящей неожиданностями борьбы со своими неассимилированными отождествлениями. Борьба продолжается и пробуждает чувства, поскольку ситуация не завершена и возвращается; но это «безопасное» чувство, потому что не появляется ничего нового, и субъект уже потерпел поражение. Такая борьба является устойчивой и надежной; она не может быть пре-

крашена, поскольку организм сохраняет потребность, а агрессия не направляется в среду, где могло бы быть найдено решение. Также - если это хорошая «социальная» идентификация - часто удастся найти много обманчиво схожих реальных проблем, для решения которых может быть успешно применен тот паттерн, который привел к давнему поражению. Так субъект может легко справиться с реальностью, так ничему и не научившись, страдая от чего-нибудь нового или производя некие изменения: все это необходимо, чтобы избежать реальной ситуации (интересной или рискованной), отвлечь внимание от чего-то в собственных делах, что делает сегодняшний день отличным от вчерашнего. И все это может самым удобным образом завершаться навешиванием на все новое ярлыка «нереалистичного». Так, посредством чудесного преобразования, согласие с поражением служит для того, чтобы давать чувство силы и адекватности. В популярном языке это называется «хорошо приспособиться». Единственными вещами, которых не хватает, оказываются возбуждение, рост и ощущение себя живым.

Но там, где самость располагает силами для наступления, у нее как раз нет чувства безопасности. Она, возможно, имеет чувство готовности: принятие возбуждения, известный дурацкий оптимизм насчет изменчивости реальности, а также привычное воспоминание, что организм регулирует себя сам и в результате не истощается и не взрывается. (Эта готовность, возможно, именно то, что теологи называют верой). Ответ на вопрос «Ты можешь это?» может быть только один: «Это интересно». Чувство адекватности и сила растут, когда встречается отдельная проблема, и создает свою собственную структуру, и в ней находятся новые возможности, и все удивительно ложится на свое место.

Глава 13

Творческое приспособление:

II. Финальный контакт и пост-контакт

1. Единства фигуры и фона

Финальный контакт является целью контактирования (но не его функциональным «окончанием», в качестве которого выступает ассимиляция и рост). В финальном контакте самость непосредственно и полностью занята фигурой, которую открыла и придумала; на какое-то мгновение фон практически отсутствует. Фигура воплощает весь интерес самости, и самость есть ничто иное, как ее текущий интерес: таким образом, самость и есть фигура. Способности самости сейчас актуализированы, так что самость становится чем-то (но тогда она перестает быть самостью).

Очевидно, это может быть достигнуто только при следующих условиях:

- 1) Самость произвела над реальностью процедуру отбора для формирования своей собственной реальности - она отождествилась с тем, что активизирует или мобилизует фон, и совершила отчуждение оставшегося.
- 2) Самость обратилась к реальной среде и изменила ее, так что ни один подходящий интерес не остался неизменным.
- 3) Она приняла и завершила доминирующую незавершенную ситуацию организма, так что в телесном осознании не осталось никакого аппетита.

- 4) И в продолжение этого процесса самость была не только активным изобретателем решения, и не его пассивным продуктом (поскольку они внешние), но все больше приобретала средний залог и вращалась в решение.

Рассмотрим природу осознания, которое не имеет средового или телесного фона, хотя осознание - это фигура на фоне. Такое возможно только для целого-и-частей, где каждая часть непосредственно переживается как включающая все другие части и целое, и целое - как состоящее именно из этих частей. Целостная фигура могла бы быть названа фоном для частей, но она представляет собой нечто большее; она является в то же время фигурой из частей, и уже они являются фоном. Другими словами, опыт не имеет в виду других возможностей, потому что именно то, что происходит сейчас, необходимо и актуально; актуальное — необходимо; эти части в этот момент не могут означать ничего другого. Приведем несколько примеров: в момент инсайта не существует никаких других гипотез, потому что субъект видит, как части работают вместе (он ухватил «среднее отношение»); по мере приближения проработки проблемы к моменту инсайта, все детали начинают становиться на свои места. После возникновения инсайта применение нового видения к дальнейшим ситуациям становится непосредственным и привычным - с проблемой установлен контакт, однажды и навсегда. Так же происходит в любви: пока субъект любит, альтернатив не существует. Он сам не может отступить, посмотреть куда-то еще, и так далее, и он чувствует, что любая черта, которая может появиться в возлюбленной, будет или любимой, или совершенно не относящейся к делу и

неважной. Или более мрачный пример: в момент окончательного отчаяния, когда ресурсов уже больше нет; фигура представляет собой пустой фон, на котором ничто не выступает, и это ощущается как необходимость, поскольку невозможность - разновидность необходимости.

В случае такого целого-из-частей фигура обеспечивает свою собственную границу. Поэтому больше не существует эго-функций: никакие границы не выбраны, нет никаких отождествлений и отчуждений, и никакой произвольности. Опыт является полностью внутренним, субъект никаким образом не влияет на него. Ослабление произвольности и исчезновение границ - причина наивысшей яркости и энергичности. К примеру, «вспышка инсайта» или «шок узнавания»: энергия, которая шла на скрывание себя или агрессивное установление связей в среде, вдруг прибавляется к финальному спонтанному опыту. Спонтанность легче всего заметить в поведении там, где перед этим было произвольное мышечное движение - к примеру, спазм и спонтанные движения таза перед оргазмом, или спонтанное проглатывание пищи, хорошо увлажненной и распробованной.

Во всяком контактировании присутствует глубинное единство перцептивной, моторной и чувственной функций: не существует грации, энергии, ловкости движений без ориентации и интереса; не бывает пронизательности взгляда без его фокусировки; нет ощущения притягательности без приближения, и так далее. Но только в финальном контакте, с его спонтанностью и захваченностью, все эти функции, возможно, окажутся на переднем плане и станут фигурой: субъект осознает единство. Самость (которая есть ничто иное, как кон-

такт) приходит к чувствованию себя. То, что она чувствует - это взаимодействие организма и среды.

2. Интерес и его объект

Попытаемся проанализировать захваченность финального контакта как чувство (хотя нужно извиниться за бедность языка). Анализируя последовательность контактирования, мы упоминали о последовательности мотиваций:

во-первых, импульсы, аппетиты и ответы на стимулы, которые побуждают организм выйти во внешнюю среду (к примеру, голод или укол булавкой);

во-вторых, эмоции или ощущение взаимосвязи между аппетитом, болью и т.д. и некоторой ситуацией в среде (к примеру, страстное желание или гнев), вызывающее агрессивное приближение;

в-третьих, более устойчивая активация добродетелей и пороков (к примеру, решительности или уныния), которые доводят до конца сложные ориентации, манипуляции и конфликты. *Ясно, что в процессе творческого приспособления должны присутствовать такие побуждения или мотивации, которые устанавливают связь между ощущением организмом себя как «я» (принятый фон) и новым в среде, ощущаемым как «оно», «объект».*

Пока продолжается спонтанная захваченность финального контакта, в такой мотивации нет необходимости, потому что нет других возможностей;

невозможно сделать другой выбор. Чувство захваченности «самозабвенно»: внимание полностью сосредоточено на объекте; и, поскольку этот объект заполняет все поле, все остальное переживается в связи с объектом и его интересами - объект становится «Ты», к которому обращаются. «Я» совершенно сливается со своими внимающими органами чувств: мы говорим о том, что можно быть «полностью своими ушами или глазами». К примеру, слушая великую музыку, человек «забывает себя и полностью обращается в слух»; и любое возможное «оно» становится просто интересом «Ты». Позвольте использовать слово «участие» («concern») для этого вида само-отсутствующего (selfless) чувства. По сравнению с аппетитами или эмоциями, участие имеет некое статичное или финальное качество, поскольку оно не является мотивацией. В более светлой части чувственного спектра сострадание, любовь, радость, спокойствие, эстетическое наслаждение, инсайт и так далее - скорее, такие состояния участия, чем движения чувства. (Триумф победы - интересный пример, потому что «Ты» в этом случае, вероятно, — это собственный Эго-идеал.) Более мрачные примеры - это отчаяние и траур. Мы можем теперь видеть, как это ужасно, поскольку когда нет ни Эго, ни Ты, чувства напоминают бездонную пучину.

Вообще, на протяжении всей этой книги мы допускали, что любая реальность вызывает участие: нечто является реальным как объект аппетита, эмоции или интереса. Античные и средневековые мыслители также придерживались точки зрения, что понятия «бытие» и «добро» взаимозаменяемы (но см. ниже, п. 3). Это противоречит, конечно, современному позитивизму, для которого реальность

нейтральна, а также аналитической концепции «ка-тексиса», подразумевающей, что возбуждение каким-то образом прикрепляется к объекту - концепция, правдоподобность которой зиждилась, в частности, на свойстве фетишей вызывать разрядку энергии. Наша точка зрения такова: неинтересный объект и безобъектное возбуждение являются абстракциями от фигуры контакта, которая в конце (а потенциально — с самого начала) представляет собой первичное спонтанное осознание реальности. Абстракции кажутся первичными для опыта, только если судить об этом, исходя из фона неосознаваемой произвольности и неопределенной боли, что будет обсуждаться в следующей главе.

3. Пример сексуального прикосновения, и т. д.

Любовь стремится к близости; наиболее близкий контакт возможен, пока другой остается неразрушенным. Любовный контакт может осуществляться через взгляд, речь, присутствие, и так далее. Но архетипический момент контакта - все же сексуальное объятие. Здесь актуальная пространственная близость наглядно иллюстрирует уменьшение и неинтересность фона. Фон мал, потому что для него нет места: вырисовывается живая фигура, пытающаяся обходиться совсем без фона, и все ее части вызывают возбуждение. Фигура не является «объектом» для «субъекта», поскольку осознание проникает в прикосновения. «Дистантные» чувства ощущаются так, как если бы они тоже соприкасались с объектом (были как прикасающимися, так и тем, к чему прикасаются): лицо заполняет поле зрения, а звуки - слух. Это неподходящий момент

для абстракций или представлений о других местах и временах: альтернатив не существует. Речь становится, так сказать, довербальной; в ней важен тон и примитивная конкретность терминов. «Близкие» чувства (вкус, обоняние и осязание) в большой мере участвуют в создании фигуры. Возбуждение и степень близости контакта ощущаются как одно и то же; большее возбуждение есть просто более тесное соприкосновение. И движение окончательно становится спонтанным.

Исчезновение телесного фона даже более замечательно. С приближением кульминации фигура состоит из двух тел; но эти «тела» представляют собой сейчас не что-нибудь, а систему контактной ситуации на границе; происходящее перестает быть ощущением физиологических органов. Органические боли перестают осознаваться. Парадоксально, но собственное тело становится частью «Ты», и, в конце концов, целостной фигуры, как будто граница была отсоединена.

Этот архетипический контакт демонстрирует также креативность самости. На высоте осознания опыт является новым, уникальным и оригинальным. Но когда, в момент оргазма, граница «сломана» и самость уменьшается, субъект ощущает консервативное инстинктивное удовлетворение своего собственного родного тела.

Мы видим также, что контакт является спонтанно преходящим. Самость работает над его завершением, а не над его увековечиванием. Когда процесс формирования фигуры завершен, опыт становится самодостаточным, а фон исчезает, то немедленно становится очевидным, что ситуация контакта как целое является лишь одним из моментов взаимодействия поля организм/среда.

Такие же характеристики финального контакта очевидны в процессе еды — контакта посредством разрушения и объединения. То, что ощущаешь на вкус и жуешь, в этот момент жизненно и уникально; но оно спонтанно проглатывается, фигура исчезает, и ассимиляция является неосознаваемой.

Также и во время интенсивного сопереживания произведению искусства: оно представляется не только неизбежным в своем действии, но также, как ни странно, единственно возможным или, по меньшей мере, наилучшим из возможных, и переживание его неизмеримо ценно; фон (в терминах, в которых мы производим сравнительные суждения) исчез.

(Мы выбрали наши примеры контактирования и финального контакта главным образом из числа appetitov. Однако то же, хотя и не в точности, характерно для такого способа контактирования, как уничтожение. Фигурой при уничтожении является отсутствие исключенного объекта в фоне; поэтому на высоте развития контакта субъект остается без объекта возбуждения. Присутствует только тяжелое дыхание — следствие усилий, и холодное чувство самости в не интересной более ситуации - если только не возникнет триумфа с прославлением эго-идеала. В случае холодного уничтожения не будет, разумеется, никакого последующего роста. Тем не менее, по крайней мере психологически, уничтожение является позитивным поведением и чувством, и не стоит соглашаться с античными и средневековыми авторами, которых мы упоминали выше, в том, что реальное — «хорошо» (желанно), а зло есть отрицание реальности; отсутствие объекта, исключенного из поля, психологически реально, оно устраняет страх. Мы

предпочли бы говорить, что «реальность или возбуждает, или беспокоит».)

4. Пост-контакт

Последствием контакта (кроме уничтожения) является совершившийся рост. Процесс роста неосознаваем, и его детали относятся к физиологии - в той степени, в какой их вообще можно понять.

В зависимости от вида того нового, к чему обращалась и что трансформировала самость, рост имеет разные названия: увеличение в размерах, восстановление, порождение, омоложение, отдых, ассимиляция, научение, память, привычка, подражание или отождествление. Таков результат творческого приспособления. Базисное понятие, лежащее в основе всего этого - идентификация, или создание идентичности во взаимодействии организма и среды; это - работа самости. Пища ассимилируется буквально, то есть из «непохожей» делается «похожей». Обучение, когда оно является усвоением, а не проглатыванием целиком, тоже может быть названо ассимиляцией; результаты его могут потом использоваться так же, как собственная мускулатура. Философское представление о восприятии было обратным: то есть зрение становится таким же, как увиденный цвет. Поведенческие привычки «переняты» нами в компании, где мы подражали другим или отождествлялись с ними, формируя наши личности по их образцу. Но мы не должны быть введены в заблуждение языковой перестановкой, поскольку в каждом случае нечто было разрушено, отвергнуто и изменено, а также, в результате выхода вовне, произошло формирование с помощью внешнего воздействия. Там, где кон-

такт осуществляется путем инкорпорации, и неподходящая часть практически игнорируется, мы говорим об ассимиляции; хотя, конечно, химические элементы сохраняются, отходы экскретируются и продолжают существовать, и так далее. Там, где контакт происходит в виде близости или прикосновения, и неподходящая (отвергнутая) часть все еще потенциально представляет интерес, как происходит в восприятии и в любви, мы говорим, что субъект отождествляется с другим, или становится им. Последствие оргазма - порождение и омоложение посредством системного высвобождения напряжения. (Райх придерживался мнения, что оргазм также является неким биофизическим питанием).

Рассматривая последствия контакта — ассимиляцию и идентификацию, можно лучше всего оценить важность среднего залога спонтанности. Если бы самость была только активна, она не могла бы стать также чем-то другим, она могла бы лишь проецировать; если бы она была только пассивна, она бы не могла расти, а могла только подвергаться интроекции.

5. Переход от психологического к физиологическому

С психологической точки зрения, переход от осознаваемого контакта к неосознаваемой ассимиляции исполнен глубокого пафоса. Фигура контакта заполняет весь мир и возбуждает до максимально возможной степени; однако, последствия этого выглядят, как всего лишь небольшое изменение в поле. Хочется, как Фаусту, сказать: «остановись, мгновенье, ты прекрасно!», но выполнить

это пожелание значило бы подавить оргазм, глотание или научение. Поэтому самость спонтанно продолжает процесс, заставляя себя молчать.

(В этот момент, как показал Ранк, в игру вступает основной невротический механизм художника. Художник настаивает на увековечении себя, на собственном «бессмертии», и поэтому проецирует часть себя в материал, с которым работает. Но, тем самым, он теряет возможность окончательного завершения и никогда не бывает счастлив. Он вынужден повторять: не такую же точно работу, но сам процесс изготовления произведений искусства. Именно это прерывание и сопровождающая его тревога, а не «вина» дерзнувшего, является источником того, что Ранк называл «виной творчества»).

Подавление достигаемой кульминации есть *rag excellence* иллюстрация мазохизма: это спасение от боли максимального возбуждения и стремления к разрядке с помощью изнасилования, потому что самость боится «умереть», как будто она является чем-то еще, кроме этого преходящего контакта. И потому наивысшая любовь ощущается, как приглашение к смерти. Любовь-смерть восхваляется, как будто это самая лучшая любовь. Но фактически умирающие от любви органически живут; возбуждение ослабевает; они пытаются вернуть прекрасное мгновение и с неизбежностью терпят неудачу, поскольку возможное теперь прекрасное мгновение уже совершенно другое.

Но, хотя физиологический прирост и невелик, он абсолютно надежен; мы можем использовать его с этого момента всегда. Невозможно быть обманутым творческим приспособлением. (Удовольствие, ощущение контакта, в какой бы форме и при каких

условиях оно ни возникало, всегда является *prima facie* свидетельством жизненности и роста. В этике это не исключительный критерий (в ней нет исключительных критериев), но если это чувство присутствует, оно всегда свидетельствует в пользу позитивности данного поведения, а его отсутствие всегда порождает вопросы.) Что касается восприятия, достоверность творческого отождествления для него принимается универсально: само ощущение уже есть неопровержимое доказательство, хотя его интерпретация может быть и ошибочной. То же должно относиться и к обучению, любви и другим социальным отождествлениям. Но это обычно не воспринимается таким образом; напротив, любовь, которую мы однажды пережили, часто позже вспоминается с омерзением; мнения, которых мы придерживались, рассматриваются как абсурдные; музыка, которую любили в юности, отвергается как сентиментальная, местный патриотизм вызывает отвращение. Как говорил Морис Коэн, «если влюбленность слепа, то прошедшая влюбленность тошнотворна». Но такие реакции свидетельствуют о неудаче в принятии в настоящем действительности наших прошлых достижений, как будто мы сейчас есть нечто большее, чем то, чем мы стали и будем продолжать быть. Ясно, что это те случаи, в которых контакт не был завершен, и ситуация не была окончена. Некая подавляющая сила была интроецирована, как часть опыта, и теперь стала частью эго-концепции, исходя из которой мы себя оцениваем. Сейчас наши прошлые достижения, какими бы они ни были, неизбежно отличаются от наших настоящих целей. И вместо того, чтобы использовать их в качестве части своего настоящего снаряжения или игнорировать их, как неподходящие,

мы тратим энергию, защищаясь от них, стыдясь или атакуя их (потому что это — все еще незавершенные ситуации).

6. Формирование личности: лояльность

Последствием творческого социального контакта является формирование личности: отождествление с группой, соответствующие риторические и моральные позиции. Кажется, что самость становится частью Ты, в которое она вращается. (Когда творческий процесс прерывается, а подавляющая сила интроецируется, кажется, что личность подражает своему окружению, имитируя речь и отношения, реально чуждые и не становящиеся своими собственными; и это действительно так и происходит.)

Отождествление с группой, которая воплотила потребности и способности, и является источником силы для дальнейшего действия - это привычка лояльности, которую Сантаяна называл принятием «источников нашего бытия». Рассмотрим, например, лояльность языку. Каждый язык адекватно реализует элементарные социальные потребности, если выучить его в совершенно благоприятных обстоятельствах. Если это великий язык, как английский, то личность испытывает глубинное формирующее воздействие его духа и литературы; писатель чувствует свою лояльность в удовольствии от написания английских фраз. Итальянский сельский эмигрант, лояльный своему детству, часто отказывается учить английский, хотя невежество затрудняет его настоящую жизнь: это происходит потому, что он был слишком быстро и окончательно вырван из прежней жизни, и слишком много старых ситуаций остались незавершенными. С дру-

гой стороны, германские беженцы от Гитлера выучивали английский за несколько недель и полностью забывали немецкий: у них была потребность вычеркнуть прошлое и скорее создать новую жизнь для заполнения пустоты.

В терапии так называемая «регрессия» - осознаваемая лояльность, и бесполезно отрицать или очернять то, что пациент реально чувствует своим собственным; задачей является обнаружение неосознаваемых незавершенных ситуаций, которые отбирают энергию у возможностей настоящего. Классический пример - невозможность «изменить» гомосексуалиста, который однажды получил важное сексуальное удовлетворение, особенно после того, как он творчески преодолел множество социальных препятствий, чтобы его добиться. Методом, понятно, будет не атака на гомосексуальное приспособление, которое было результатом интегративной способности самости: это доказанный чувственный контакт и отождествление. Методом должно стать выяснение того, что за личность он неосознанно отчуждает, имея в виду интерес к противоположному полу. Бесполезно спрашивать: «Почему ты действуешь, как одиннадцатилетний?», но разумно спросить: «Что отвратительного, аморального, опасного в том, чтобы действовать, как двенадцатилетний?» То, что присутствует в действии, было ассимилировано.

7. Формирование личности: мораль

Как последствия контакта, моральные оценки и суждения о подходящем поведении комбинируют два вида ассимиляции, (а) С одной стороны, это просто технические навыки, которые выучиваются

в качестве способов, приводящих к успеху. Как таковые, они гибки и могут модифицироваться в изменяющихся обстоятельствах. Каждая проблема в настоящем встречается с их помощью. Кристаллизованное благоразумие субъекта - часть точки зрения, с которой он обращается к проблеме, (б) С другой стороны, это лояльность группе, которую мы уже описывали: субъект действует определенным образом потому, что таковы социальные ожидания, включая ожидания собственной сформированной личности. Техника в каждой ситуации настоящего модифицируется в результате выбора: оставаться ли членом группы, использовать или нет групповую технику. Обычно последняя менее гибка, чем индивидуальная, и вероятен конфликт между двумя основами действия. Если этот конфликт становится слишком заметным и слишком частым, субъект решит, что группа иррациональна (связана прошлым), и должен будет либо изменить групповую технику, либо отказаться от своей лояльности. Теряя лояльность, он вынужден искать новую, поскольку определенного рода социальность - одна из наших постоянных потребностей. И он находит новых союзников в самом процессе конфликта.

Пока в этом нет никаких теоретических трудностей. Но, к несчастью, в дискуссиях на темы морали эти два конфликтующих мотива (расчет и лояльность) перепутаны с двумя совершенно другими оценками, ни одна из которых не имеет в виду степени ассимиляции, (в) Одна из них - новое открытие-и-изобретение, которое произошло в процессе творчества. Субъект находит, что старый способ (разумный или привычный) не служит творческой функции, и что скорее он должен делать вот это. Такая оценка беспокоит и побуждает; она идет дальше, чем он «хотел» в соответствии со своей

достигнутой личностью. Возникает новая фигура, и при ее рождении субъект должен рискнуть быть абсурдным или одиноким. Впоследствии новая фигура станет техникой и либо начнет служить реализации преданности новой группе, либо, победив, приведет к созданию собственной группы. Но в интересующий нас момент выбор является риском, революционным и пророческим актом. И то, что запутывает моральные вопросы (которые могли бы быть просто приспособлением индивидуума и социальных техник) — это именно привнесение в них ностальгии по пророческому и абсолютному, особенно той частью людей, которые подавили свою креативность. Моральный выбор, который долго был предметом обучения и лежит в основе обычного поведения, обсуждается так, как будто он был только что придуман Езекиилем.

Но (г) главная причина спутанности - обычная мораль само-угнетения: поведение «оценивается» как «хорошее» каким-то интроецированным авторитетом, или осуждается как «плохое» потому, что субъект атакует в себе самом импульс к такому же поведению. Начиная с Ницше, эта мораль была верно проанализирована как негодование; ее эффекты большей частью уничтожительны и негативны. Никто не замечал, чтобы человека, который был «хорошим» (не провел полвека в заключении), его сограждане восхваляли и награждали медалями за его добродетель, проницательность и способ жизни, который привел к великим достижениям; чуждые, интроективные стандарты творчески бесполезны. Но зато мстительный пыл и сила присутствуют в наказании и осуждении «плохого». Действительно, слабая само-угнетающая личность проявляет большую часть своей реальности в про-

екции на козла отпущения, которая позволяет направить агрессию наружу и что-то почувствовать.

В процессе создания чего-нибудь существуют заинтересованные суждения о добре и зле, — о том, что приближает желаемое достижение, а что должно быть уничтожено. Но впоследствии отвергнутое, или «зло», видится по-иному, поскольку в новом деле оно опять выступает как возможность. При само-угнетении же зло — это всегда только «плохое», исключаемое. Тем не менее, оно сохраняет актуальность, поскольку витальные побуждения периодически возвращают субъекта к нему. Поэтому агрессия должна быть направлена на «плохое» постоянно.

8. Формирование личности: риторические позиции

Другой вид научения, формирующий личность — риторическая позиция, или присущий субъекту способ манипулирования межличностными взаимосвязями. Ее можно обнаружить путем концентрации на голосе, синтаксисе и манерах. (Глава 7). Позиции бывают следующими: жалобщик, хвостун, беспомощный, решительный, склонный к компромиссу, беспристрастный, изворотливый, и так далее. Все это - техники манипулирования, очень рано осваиваемые детьми. Имея ограниченную и специфическую аудиторию, они весьма скоро выясняют, какие средства приводят к успеху, а какие - к провалу. И когда эти позиции рассматриваются как ассимиляции (как вытекающие из лояльности или морали субъекта), важно только одно: полезны ли они для проблем настоящего? В противном случае, их нужно модифицировать или отбросить. Если люди сильно на-

строены против определенной позиции (к примеру, изворотливости), то это значит, что они склонны поддаваться манипуляции с ее помощью; для других эти позиции будут просто неэффективны и утомительны (хотя, конечно, быть занудой - это еще и могущественная техника наказания и сбивания с толку).

Когда риторическая техника неэффективна - когда терапевт, к примеру, отказывается идти на поводу монотонного голоса или крокодиловых слез пациента - она может быть просто отброшена. Так, мы видим, что дети часто смеются над своей попыткой обмана и пробуют что-нибудь другое: значит, в этом случае техникой является хорошая ассимиляция. В других случаях осознание своей техники пробуждает сильные чувства или тревогу. Сильные чувства — в том случае, когда «техника» реально является вовсе не техникой, а прямым, но несовершенным выражением («сублимацией») важной незавершенной потребности: субъект выбирает позицию хвастуна, потому что нуждается в победе, а сейчас опять фрустрирован и разгневан; другой выбирает беспомощность, потому что он и есть беспомощный и сейчас снова всеми покинут; или он надоедлив, потому что сейчас хочет остаться в одиночестве.

Но тревога возникает, когда голос, который слышит субъект, не является его собственным, а принадлежит другому, которого он интроецировал: это мать или отец жалуется, орет или является беспристрастным. Это снова, как с фальшивой лояльностью и негодующей моралью, проявляет себя позиция само-угнетения. Субъект встревожен, потому что опять, в настоящий момент, душил свою подлинную идентичность, аппетит и голос.

9. Заключение

В идеальных обстоятельствах самость имеет в своем составе немного личности. Даосский мудрец - «как вода», что принимает форму сосуда. Рост и научение (вследствие хорошего контакта) несомненны, но невелики. Самость нашла и создала свою реальность, но, узнавая то, что она ассимилировала, она видит это вновь как часть безграничного поля. В горячке творческого контакта субъект говорит: «Это есть это, а не то», а теперь: «Это всего лишь это, откроем же наши умы тому». Такова пульсация контакта, и ее последствием является последовательность философских чувств. Сначала кажется, что проник в самую суть добра, но потом обнаруживаешь, как сказал епископ Батлер, что «все есть только то, что оно есть, а не что-то другое». То же можно сказать и о самом себе. Является ли такой процесс «осмысленным» и «стоящим», или что он значит - это не психологические вопросы.

Мы видели и самость, в которой содержится много личности. Это случается тогда, когда она несет с собой много незавершенных ситуаций, повторяющихся негибких установок и катастрофических лояльностей; или она смирилась и смотрит на себя с позиций, которые интроецировала.

Наконец, давайте вернемся к соотношению психологического и физиологического. "Ассимилированные, усвоенные знания, техника и идентификация с группой образуют собственные привычки, в смысле «второй природы». Кажется, что они становятся частью бессознательной психологической саморегуляции. В отношении ассимилированного питания это вопросом не является. И в случае моторных навыков «органическая» природа научения почти ясна. Умение ходить, к примеру, считается

первой натурой и вообще не навыком; однако плавание, катание на коньках или велосипеде, умение поймать мяч выглядит тоже почти как органическое и не может быть забыто. Говорить - органично; говорить на родном языке, читать и писать - вряд ли менее. Поэтому нам кажется разумным определить физиологию как консервативную, неосознаваемую саморегуляцию, унаследованную или выученную. К области психологии же относится изменчивый, переходящий контакт с новым. Физиологическая «первая натура», включая неосознаваемое невротическое вмешательство в «первую природу», периодически возвращается в контакт, нуждаясь в новом. Физиологическая «вторая натура» входит в контакт непрерывно - к примеру, доступная память увеличивается в результате внешней стимуляции.

Растет организм, а не самость. Позвольте спекулятивно описать рост следующим образом:

- 1) После контакта существует поток энергии, добавляющий к энергии организма новые элементы, ассимилированные из среды.
- 2) Граница контакта, которая была «сломана», теперь восстанавливается, заключая внутрь себя новую энергию и «орган второй природы».
- 3) То, что было ассимилировано, теперь является частью физиологической саморегуляции.
- 4) Граница контакта теперь «снаружи» ассимилированного научения, привычки, условного рефлекса и т. п. - к примеру, то, что похоже на то, чему субъект научился, больше не трогает его и не вызывает проблем.

Глава 14

Потеря эго-функции: 1. Вытеснение; Критика фрейдовской теории вытеснения

1. Фигура/фон невроза

Невротическое поведение является приобретенной привычкой, результатом творческого приспособления. Как и другие усвоенные привычки, оно больше не находится в контакте, поскольку не представляет собой новой проблемы. Чем же отличается этот тип привычки от других, и какова природа невротической неосознанности (вытеснения), в отличие от простого забывания и доступной памяти?

Мы наметили следующую последовательность фонов и фигур в процессе творческого приспособления:

- 1) Пре-контакт. На этом этапе тело является фоном, а телесные влечения или средовые стимулы - фигурой; это «данности», или ид опыта.
- 2) Контактное взаимодействие. Принимая данности и используя их энергию, самость приближается, оценивает, манипулирует и т.д. набором объективных возможностей. Это активная и произвольная деятельность по отношению как к телу, так и к среде - использование эго-функции.
- 3) Финальный контакт. Спонтанное, бескорыстное, среднего залога отношение с достигнутой фигурой.

4) Пост-контакт. Уменьшенная самость.

Мы видели также (12,7), что на любой из этих стадий процесс может прерваться из-за опасности или неизбежности фрустрации. Возбуждение в этом случае подавляется, что приводит к возникновению тревоги. Одна из стадий прерывания особенно важна для специфической привычки, приобретаемой невротиками, мы обсудим этот аспект в следующей главе. А сейчас рассмотрим, каким образом любое прерывание (и порожденная им тревога) ведет также к попытке подавить изначальное влечение или реакцию на стимул, поскольку это то, что наиболее доступно контролю. В результате устанавливается обратная последовательность, которую нужно исследовать.

(1) Произвольное контролирующее усилие является фоном. Фигура - это подавленное возбуждение или реакция на стимул; она представляет собой болезненное ощущение в теле. Боль возникает, поскольку возбуждение стремится к разрядке, а контроль противодействует этому (стискивание зубов, сжимание кулаков и т.д.)

Эта фигура на фоне, как таковая, естественно, не ведет к возникновению следующей. Со временем субъект ослабляет контроль и делает новую попытку. Но предположим теперь, что опасность и фрустрация - хронические, и потому контроль отменить невозможно; а между тем, существуют другие поводы для внимания. Тогда

(2) Возникает новая ситуация, хотя старая не завершена. Новая ситуация может быть либо новым стимулом, либо отвлечением внимания, призванным уменьшить боль, разочарование и т. п. В присутствии новой ситуации старая, незавершенная, неизбежно подавляется: субъект проглатывает

ет свой гнев, становится бесчувственным и выбрасывает побуждение из головы. Однако, болезненное подавленное возбуждение сохраняется в новой ситуации как часть фона. Самость пытается справиться с новой фигурой, но не может привлечь для этого энергию, занятую сохранением подавления. Таким образом, фон контакта с новой фигурой возмущен болезненным подавленным возбуждением, сковывающим определенную часть эго-функций.

Более того, последовательность не может развиваться. Это происходит потому, что тело не может быть уничтожено. Подавленный импульс принадлежит к сфере физиологической саморегуляции и консервативно сохраняется, возвращаясь в острой форме всякий раз, когда аккумулируется достаточное напряжение или вновь встречается соответствующий стимул. Кроме того, он окрашивает все, что возникает на переднем плане. Возбуждение не может быть подавлено, на него можно только не обращать внимания. Дальнейшее развитие может быть направлено в сторону конфронтации с другой проблемой, хотя процесс теперь затруднен возмущением фона, содержащего незавершенную ситуацию. Сохраняющееся возмущение не допускает финального контакта в процессе нового приспособления, так как не весь интерес поглощен фигурой. Оно препятствует тому, чтобы с новой проблемой обошлись так, как она того заслуживает, поскольку новое решение также «неподходящим образом» решает незавершенную ситуацию. И перцептивные, и мускульные силы связаны поддержанием произвольного подавления.

Возбуждение не забывается, но произвольный контроль может быть забыт и оставаться неосоз-

нанным. Это несложно, потому что, как всякий моторный паттерн, он через некоторое время заучивается. Если подавление хроническое, то средства его осуществления перестают быть новыми, и контакта с ними не происходит. Они представляют собой вид бесполезного знания, которым нет никакого смысла занимать внимание. Пока ничего не меняется в фоновом подавлении, самость забывает, что обращение к новым проблемам осуществляется произвольно. Моторные и перцептивные силы, занятые подавлением, перестают быть эго-функциями и становятся просто напряженными телесными состояниями. На этом первом шаге, таким образом, нет ничего примечательного в переходе от осознаваемого подавления к вытеснению. Это обычный процесс научения с последующим забыванием того, что специально учился; нет никакой необходимости постулировать «забывание неприятного».

(В очень важном примере вытеснения, приведенном ниже, субъект быстро обращает внимание на совершенно другие предметы, и потому быстро забывает.)

Но продолжим описание процесса дальше, поскольку пока средства подавления принадлежали к доступной памяти. Мы видели, что любая неконтактная привычка есть «вторая натура»; это часть тела, а не самости. Так, наша поза, правильная она или нет, кажется «натуральной», и попытка изменить ее приводит к дискомфорту; это атака на тело. Но неосознаваемое сдерживание обладает особым свойством: если делается попытка ослабить его, это вызывает тревогу, поскольку оживает ситуация возбуждения, которое немедленно должно быть вновь подавлено. Предположим, к

примеру, что сдерживаемое возбуждение захвачено врасплох необычным стимулом, или что контроль временно ослаблен, благодаря терапевтическому упражнению. Тогда обычно тусклый взгляд оказывается, как кажется, под угрозой: наступает слепота, в ушах звенит, мышцы сведены судорогой, сердце колотится, и т.д. Самость не осознает, что это просто эффекты сопротивления, и что все, что теперь требуется — это выдержать пустяковый дискомфорт, обнаружить противодействие и произвольно его ослабить. Вместо этого самость воображает, что само тело в опасности, и реагирует испугом, удушьем и вторичной осознанной произвольностью ради его защиты. Она избегает искушений и сопротивляется терапии; неосознанно закрывая рот перед чем-то аппетитным, но однажды оказавшимся опасным, она реагирует теперь на этот стимул тошнотой, как будто ей предлагают отраву. Как только возникающее возбуждение становится болезненным, оно легко поддается крайним истолкованиям. Отношение (включающее соответствующие интерпретации) к защитным одноразовым эго-функциям, как к жизненно важным органам, а не приобретенным привычкам, представляет собой реактивное образование. (В продолжение всего описываемого процесса очевидна агрессивная попытка уничтожить более базисную физиологию.)

Таким образом, мы получаем следующую теорию вытеснения:

Вытеснение есть забывание произвольного подавления, ставшего привычным. Забытая привычка становится недоступной из-за последующих агрессивных реактивных образований, направленных против самости. Но что не забыто (и не может

быть забыто), так это само побуждение или аппетит. Оно сохраняется как болезненный фон, потому что не разрядилось, встретив препятствие. (Это называется «возвращением аффекта»). В той степени, в которой побуждение сохраняет свое первоначальное качество и может оживить объекты на переднем плане, возможны «сублимации» — прямые, но несовершенные удовлетворения.

2. Невроз как потеря эго-функций

Невроз - это потеря эго-функций, которые переходят в область второй физиологии в виде неосознаваемых привычек. Терапия неврозов представляет собой произвольное контактирование с этими привычками с помощью упражнений, отобранных таким образом, чтобы сделать тревогу переносимой. Некоторые из них были описаны в первой части этой книги.

Как нарушение функции самости, невроз расположен посередине между нарушениями спонтанной самости (несчастьем) и ид-функции (психозом). Сравним эти три класса.

Субъект, спонтанно отдаваясь процессу, не может достигнуть финального контакта: фигура подорвана фрустрацией, яростью и истощением. В этом случае он несчастлив. Вредность, переносимая его телом, есть голодание. Он пребывает в кислом и сердитом расположении духа, и настроен против мира; но он не обращается пока против себя, хотя и не видит для себя в жизни большого смысла, кроме того, чтобы страдать, пока не откажется совсем. Терапия для него должна стать обучением более практичным техникам. Также она должна сопровождаться изменениями в социальных отноше-

ях, которые бы позволили его усилиям приносить плоды, и предлагать немного философии. Это выращивание личности. (Это разновидность маленьких детей, которые, так или иначе, с трудом становятся философами).

Другая крайность - это психоз, уничтожение некоторой данности опыта, к примеру, перцептивного или проприоцептивного возбуждения. В той степени, в которой вообще достигнута интеграция, самость заполняет опыт собой: она крайне унижена, или неизмеримо грандиозна, или объект тотальной конспирации, и так далее. Первичная физиология при этом оказывается пораженной.

Среднее состояние, то есть невроз, является избеганием и ограничением спонтанного возбуждения. Это сохранение сенсорных и моторных установок в ситуациях, которые их не оправдывают, или вообще вне контактной ситуации: как неудобная поза, поддерживаемая во сне. Эти привычки вмешиваются в физиологическую саморегуляцию и причиняют боль, истощают, приводят к повышенной чувствительности и, в конце концов, к болезни. Нет тотальной разрядки, нет окончательного удовлетворения. Невротик, обеспокоенный неудовлетворенными потребностями и неосознанно продолжающий себя зажимать, не может увлечься собственными внешними интересами или успешно их воплотить. В осознании большей частью присутствует его собственная личность: смущенная, попеременно обиженная и виноватая, тщеславная и униженная, наглая и застенчивая, и так далее.

Ассимилируя опыт в условиях хронической чрезвычайной ситуации, невротическая самость потеряла часть своих эго-функций; процесс терапии дол-

жен изменить условия и предоставить другие фоны опыта, пока самость открывает-и-изобретает следующую фигуру: «Я произвольно избегаю этого возбуждения и овладеваю этой агрессией». Это может затем привести к возобновлению спонтанного творческого приспособления. (Но, повторяясь снова, в той степени, в которой условия жизни неизбежно включают в себя хроническую чрезвычайную ситуацию и фрустрацию, постоянный контроль подтверждает свою функциональность; облегчение в течение терапевтической сессии ничего не даст, кроме отреагирования ярости и горя. Или, что еще хуже, пациента стошнит ситуациями, которые он «не переваривает».)

3. Критика Фрейдовской теории:

1. Вытесненные желания

Наше толкование вытеснения настолько отличается от Фрейдовского, что, объясняя противоречия, мы должны изложить его точку зрения так же хорошо, как и свою собственную. Вытеснение было процессом, который он наиболее интенсивно изучал, и можно создать всю систему Фрейдовского психоанализа, используя «вытеснение» в качестве основного термина.

Фрейдю казалось, что «желание» (возбуждение) было вытеснено, тогда как мы считаем, что его вытеснить невозможно, хотя некую отдельную мысль или поведение, ассоциированное с желанием, можно забыть. Затем он делает нехарактерно путанную и, должно быть, трудную попытку объяснить, как консервативный организм может сдерживать себя. Вся система «бессознательного мышления» и Ид, которые не могут быть пережиты в опыте, состав-

ляют часть этой попытки объяснения - хотя как любая сущность, порожденная *ad hoc*, она вызывает призрак новых проблем. Опять же, Фрейд придерживался точки зрения, что вытесненные содержания одновременно изгоняются эго и привлекаются «бессознательным», и требовал также бессознательной цензуры. Мы же считаем, что привлечение или цензура содержаний находится в противоречии с фактами, и что вытеснение в достаточной мере объясняется произвольным подавлением, простым забыванием и спонтанной активностью самости, преждевременно формирующей фигуру и фон, отвечающие новой проблеме.

Очевидно, что сдержанные возбуждения не вытеснены, но, напротив, проявляют себя таким образом, что нужно было бы сказать, что они стремятся проявить себя, развиваться. В условиях расслабления (свободные ассоциации или дремота) или спонтанной концентрации (искусство или живой разговор) разного рода странные образы, идеи, недоразвитые импульсы и жесты, беспокоящие тупые и острые боли достигают осознания и требуют внимания к себе: так выглядят подавленные возбуждения, желающие развиваться. И если с помощью беспристрастной, но направленной концентрации они наделяются языком и мускульными средствами, то немедленно проявляют себя со всей выразительностью. Тенденции к этому, естественно, являются хлебом и маслом любой аналитической сессии; как случилось, что Фрейд не придал значения этим свидетельствам невозможности вытеснить ид?

Рассмотрим типичный отрывок из Фрейда:

«Среди импульсов-желаний, берущих начало в инфантильной жизни, которые невозможно разру-

шить или подавить, находятся некоторые, исполнение которых входит в противоречие с целевыми идеями нашего вторичного мышления. Исполнение этих желаний больше не приносит удовольствия, а только боль: это как раз та перемена аффекта, которая образует сущность того, что мы называем «вытеснением».

Это и есть те импульсы, о которых мы говорим и которые невозможно подавить. Фрейд рассматривал их как «инфантильные»; они «противоречат» другим целям, а потому болезненны и, вследствие этого, вытеснены. Но удовольствие и боль - не идеи, это ощущения облегчения или напряжения. Какую органическую трансформацию Фрейд имеет в виду, говоря, что «противоречие» порождает изменение аффекта? Мы утверждаем обратное: желание болезненно по той причине, что усилие, направленное на то, чтобы его подавить - это неразряжаемое напряжение и мускульное ограничение. Такая трансформация - сущность обычного опыта.

Если то, что мы утверждаем, правда, тогда весь осознаваемый опыт продолжает окрашиваться невытесненной болью. Очевидно, Фрейду так не казалось. Однако, это так. Кажется, что это не так, потому что мы не позволяем себе этого замечать, когда намереваемся со стоическим смирением заниматься своим делом, и пытаемся наилучшим образом воплотить те импульсы, которые принимаем. Боль есть, но она подавлена: сконцентрируйтесь на своих ощущениях, и она тут же окрасит их все. Фрейд неизменно мрачно настроен по поводу перспективы счастья в человеческом состоянии; однако, он вовсе не так мрачен, как необходимо, по поводу самого актуального человеческого состояния.

Расхождение здесь является также и вербальным. Оно зависит, как все важные семантические отличия, от разницы в представлениях о желаемом: что мы будем называть «болью» или «удовольствием»? Для Фрейда замутненное восприятие, произвольные движения и контролируемые чувства обычной взрослой жизни являются не «болезненными», а нейтральными. Однако, в сравнении со стандартом спонтанного поведения, это называлось бы по меньшей мере «неприятным». Это состояние не может считаться нейтральным, поскольку, безусловно, характеризуется беспокойством, усталостью, неудовлетворенностью, смирением, ощущением незавершенности, и так далее.

Отметим также в приведенном отрывке заключение, что физиологической саморегуляции не существует, поскольку «инфантильные» импульсы случайны, подавить их невозможно, а целеполагание принадлежит к области вторичного мышления. Это подводит нас к другой причине, по которой Фрейд считал возбуждения вытесненными. Он постоянно рассматривал определенные возбуждения как инфантильные, специфическим образом связанные с инфантильными ситуациями, и потому с инфантильными мыслями и событиями. Действительно, такие ситуации и мысли могут быть восстановлены, но с огромными трудностями (если это вообще возможно); они не находятся в фоне осознания. Но, как мы пытались показать выше (Глава 5), все возбуждения гораздо более универсальны; меняются лишь объекты и ситуации, которые определяют их и придают им особый характер. Сущностная связь со специфическими забытыми мыслями очевидна, когда вытеснение мыслей прекращается. Но она обязана, как мы уже объясняли,

тому факту, что в определенной ситуации субъект произвольно ограничил возбуждение и подавил его - и это отношение скоро стало привычным и забылось. Первое свободное развитие возбуждения, обязанное ослаблению подавления, стимулирует старое воспоминание, как доступный технический прием. Не воспоминание освобождает импульс, но развитие импульса стимулирует воспоминание. Или, другими словами, спонтанная жизнь всегда более «инфантильна», чем дозволено; потеря инфантильности - не органическое изменение, а произвольное подавление.

4. Критика Фрейда: II. Сновидения

Обратимся теперь к Фрейдовской теории «привлечения» определенных содержаний бессознательным, и рассмотрим привычный пример «ускользания» остатка сновидения; это правда, что оно кажется не просто выброшенным из головы, а как бы вытянутым с помощью невидимого магнита. Однако, нужно заметить, что на практике, чтобы удерживать сновидение, на него не обращают внимание, но к нему относятся незаинтересованно, позволяя приходить, как придется. Это было бы бессмысленно, если бы сон был действительно вытянут из сознания.

Сновидение исчезает не благодаря произвольному подавлению; сон уничтожается, главным образом, спонтанным синтезированием самости в процессе формирования простейших фигуры и фона бодрствующего состояния. Поэтому сновидение исчезает безо всяких усилий (спонтанное уничтожение), и поэтому, с точки зрения интроспекции, сновидение кажется ускользающим: фоны совер-

шения обычных усилий в состоянии бодрствования несравнимы с переживаниями сновидения. Простейший возможный контакт есть обычный опыт бодрствования, спонтанно исключаящий сновидение. Таким образом, для того, чтобы сновидение или любое побуждение проявило себя, есть только один способ: поменять обычную формацию фигура/фон - изменить обстоятельства, в которых контакт возможен, чтобы сновидение тоже стало возможной частью контакта. Это достигается незаинтересованным отношением. Ни попытка произвольно вспомнить, ни старания активизировать «бессознательное» не приводят к успеху. Необходимо изменить фоны реальности, чтобы сновидение тоже проявилось как реальное. Наши сновидения «выкидываются» нами и «ускользают» от нас, потому что мы сами ошибаемся относительно природы вещей; мы не можем удержать сновидение, потому что отказываемся принять его как реальность.

Несовместимость сновидения и обычного бодрствования всем известна. Проснувшись, человек начинает чувствовать, что активен, готов вставать и делать что-то, двигаться. Но сновидение принадлежит той разовидности желаний, которые могут быть удовлетворены как раз при неподвижном галлюцинировании; начало мускульного движения обращает сновидение в бегство (это интерпретируется как «цензурирование желания до того, как оно получит моторную разрядку»). Еще более важно то, что сновидение, как и галлюцинации, исключено из того, что воспринимается как реальный мир. Галлюцинации не принимаются за собственные функции. (Хотя дети, конечно, принимают свою галлюцинаторную игру за часть реального мира; да и среди взрослых огромное количество времени и

внимания посвящается искусству — галлюцинациям других людей. Недооцениваются только собственные сновидения. Или посмотрим на обычное отношение к дневным грезам: они принимаются за уход, бегство от реальности и обязательств. Но это не столько спасение, сколько неправильное употребление: желание, в конце концов, остается смутным и нереализованным; ему не позволяют стать конкретным в активной игре, и не используют как интерпретацию намерений, как указание на реальные интересы и призвание.) Другое свойство обычного бодрствования, исключая сновидения, заключается в том, что оно вербально и абстрактно - проснувшись, мы тут же вербализуем свои абстрактные цели: «Где я?», «Что я собираюсь делать сегодня утром?», «Сколько времени?», «Что мне снилось?»; наш опыт организован посредством этих абстракций. Но сновидение конкретно, невербально, сенсорно - «эйдетично». В общем, сновидение не является возможным опытом не столько по содержанию, сколько по форме .

Все эти факторы действуют особенно сильно (так, что сновидение ускользает быстро и невозстановимо, а не просто блекнет и теряет доминирующее положение), когда самость невротична, и напряжение в отношениях фигуры и фона уже существует, благодаря неосознаваемым привычным подавлениям. Это напряжение - система реактивных образований, защищающих обычную концепцию эго и его тела. Когда фон привычно является не пустым, а возмущенным, чтобы сформировать вообще какую-нибудь фигуру, необходимо принять фон за пустой, насколько это возможно. В эту работу вкладывается значительная энергия аннигиляции. Сталкиваясь со спонтанностью сновидения, здоровье са-

мости и сохранность ее организма кажутся находящимися в острой опасности. С этой точки зрения, потребность быть готовым к действию, ориентироваться во времени, месте и цели, быть бдительным — это масса спонтанных реактивных образований, готовых встретить опасность, исходящую от сновидения. Его мысли и образы немедленно уничтожаются таким количеством мобилизованной против них артиллерии, а выражаемое ими желание подавляется.

В общем, сновидение ускользает и выбрасывается одновременно двумя путями: спонтанным формированием фигуры/фона, возможным в данных условиях, и произвольным решением, что же считать реальностью. Отто Ранк говорит, что Igoquois обычно принимают противоположное нашему решение: сновидение - это реальность, и поэтому задачей является скорее интерпретировать впечатления бодрствования в терминах сновидения, чем наоборот. Фрейду казалось, видимо, что психологически наиболее реально детство, поскольку в конце концов он интерпретировал сновидение не в терминах бодрствования (остатков дня), а в терминах детской ситуации. Рассмотрим это далее.

5. Критика Фрейда: III. Реальность

Чтобы прояснить Фрейдовскую теорию вытеснения, мы должны опять рассмотреть его представления о реальном (см. 3, 13).

Фрейд разделяет «первичный» и «вторичный» процессы мышления. Некоторые отрывки покажут глубинное сходство того, что он говорит, и наших предположений, а также важные отличия.

«Первичный процесс стремится к разрядке возбуждения, чтобы обеспечить (с тем количеством возбуждения, которое таким образом сосредоточено) тождество восприятия; вторичный процесс составляет это намерение, выбирая вместо этого целью тождество мышления.»

Мы бы сказали, что первичный процесс (единство перцептивной, моторной и чувственной функций, который не очень удачно назван «мышлением») создает реальность; а вторичный процесс, абстрагирующий от этого единства - это мышление, отражающее реальность.

«Изменение аффекта (сущность «вытеснения») происходит в ходе развития. Достаточно подумать о появлении отвращения, первоначально отсутствующего в инфантильной жизни. Оно связано с активностью вторичной системы. Воспоминания, из которых бессознательное желание высвобождает аффект, никогда не были доступны пред-сознательному, и по этой причине освобождение не может быть задержано...»

«Первичные процессы представлены в организме с рождения, в то время как вторичные обретают свою форму лишь по ходу жизни, подавляя и скрывая под собой первичные, и приобретая над ними полный контроль, возможно, только в расцвете жизни.»

««Некорректный процесс», смещения в сновидении и т.п. являются первичными процессами психического аппарата; они имеют место, когда идеи, лишённые пред-сознательного катексиса, могут наполняться подавленной энергией, которая имеет своим источником бессознательное и стремится к разрядке... «Процессы, описанные как «некорректные», в действительности не являются фальсификацией нашей нормальной процедуры, или дефек-

тивным мышлением, но способами деятельности психического аппарата, свободного от подавления».

Первичный процесс (создающий тождество воспринимаемой реальности) - это спонтанное контактирование; по Фрейду, он приравнивается исключительно к процессам сновидения. Искусство, обучение, память и взросление радикально отделены от первичного процесса, как будто обучение и произвольный контроль, появляющийся по мере научения, не могут быть просто использованы, а затем отброшены, когда самость опять сможет действовать спонтанно. Конечно, взросление неизбежно будет включать в себя «изменение аффекта», если обучение, в соответствии с этой концепцией, есть ничто иное, кроме подавления.

Что заставило Фрейда считать, что вторичный процесс перекрывает первичный описанным образом, а не сосуществует с ним в здоровом единстве в системе доступной памяти? Можно говорить о теоретических, практических и личных причинах этого.

В теории Фрейд придерживался неверной концепции реальности, исходящей из принятия им ошибочной психологии сознания. Если любая ориентация в реальности представлена изолированными ощущениями и восприятиями, а любая манипуляция реальностью осуществляется посредством изолированных моторных навыков, тогда, очевидно, чтобы вообще достичь реальности, должен существовать абстрактный мыслительный процесс, складывающий части вместе и реконструирующий целое. В этой конструкции все части (изолированные единицы восприятия (перцепты и проприоцепты), привычки и абстрактные цели) основываются на сдерживании единства спонтанности. Ясно, что

единственными спонтанными целостностями контакта, которые Фрейд смог заметить, были процессы сновидения, включающие в себя, действительно, мало ориентации и совсем никакой манипуляции. Но существует бесконечное количество не-галлюцинаторных спонтанных целостностей. То, что происходит в опыте - вопрос корректности теоретизирования, как показали гештальтпсихологи и прагматики.

Практически — в терапии — Фрейд полагался как раз на диссоциацию пациента; он запрещал ему извлекать смысл или делать что-либо практически; вот почему только сновидения бросились ему в глаза как спонтанные целостности. (Перенос, являющийся практической спонтанной целостностью, он продолжал рассматривать (как будто смущаясь), как всего лишь остаток детства.) Пойдем далее. Дефективной была не только Фрейдовская психология сознания, но также и его физиологическая психология. Он представлял ее себе как воздействие случайных импульсов на механический организм, приводящее к изолированным возбуждениям. В нашем же понимании, тело наполнено врожденной мудростью. Оно грубо приспособлено к среде с самого начала: обладает материалом для новых целостных образований, имеет некий вид знания о среде (в виде эмоций) и мотивацию действий. Тело выражает себя в хорошо построенных сериях целей и намерений, а также в комплексах желаний. Не учитывая всего этого, Фрейд ограничился исключительно вербальной, а не психосоматической терапией. Результатом этой практики было то, что он связал динамичное спонтанное «мышление», которое заметил, не со средой и не с телом;

он выделил для этого независимую область - «бессознательное».

Однако, он был не полностью этим удовлетворен, и не оставлял попыток сказать, что «процессы сновидения не являются некорректными; они есть путь к реальности; это как раз Я, повзрослев, теряет реальность». И, поскольку он хотел это выразить, вся система Фрейдовского психоанализа заинтересовалась «инфантильным». И правильно, потому что в детстве существовал подавленный процесс, порождающий реальность, которая, в то же время, не является только сном. Заключение, что позже развивается новая здоровая сущность — вторичный процесс — неверно. Это не новая сущность, а проявление эпидемического невроза.

Понятие «вторичного процесса» - это выражение потери самостью осознания того, что это она производит подавление, и поэтому может также и ослабить его. Давление скорее проецируется на «жестокую реальность». С помощью реактивных образований спонтанный процесс злобно очерняется и становится «просто» снами и невротическими искажениями. Все остальные спонтанные возникновения фигуры совершенно не замечаются. Сновидения и симптомы потом снова атакуются, «интерпретируются» и уменьшаются, а не принимаются за части жизненной реальности, существенные для любой творческой деятельности. (Это Юнговская критика). И, в конце концов, детство оказывается одновременно очернено и переоценено; оно переоценивается, когда рассматривается как невозстановимая потеря; и оно очерняется в терапии, сделавшей своей задачей восстановить это невозстановимое.

6. Примеры подавления: бессонница и скука

Позвольте приступить к нашим собственным рассуждениям и привести пример вытеснения.

При вытеснении, как мы уже сказали, возбуждение сохраняется в фоне и окрашивает все дальнейшие образования болью. Произвольность подавления забыта. В этих условиях самость обращается к другим творческим приспособлениям и совершает дальнейшие усилия, чтобы сохранять забытое подавление забытым. Острая бессонница иллюстрирует этот метод функционирования в его простейшем виде. При старании заснуть дальнейшие творческие приспособления минимизированы, а боль незавершенной потребности пронизывает все ощущения, проявляясь как явное неудовольствие, беспокойство и напряжение. Но значение потребности забыто, поскольку ей не было позволено развиваться и ориентироваться.

Во время бессонницы самость хочет расслабиться и дезинтегрироваться, но незавершенная потребность поддерживает ее в собранном состоянии. Огромные усилия заснуть становятся средствами для сохранения потребности подавленной. Первым делом, страдающий бессонницей закрывает глаза, воображает наводящие скуку сцены, и так далее. Эти произвольные имитации сна, естественно, не соответствуют реальной потребности, которая вовсе не в том, чтобы спать, а в том, чтобы решить незавершенную проблему. Они могут интерпретироваться как ретрофлексия: субъект хочет наскучить «другому», имеющему потребность, и погрузить его в сон. Затем у страдающего бессонницей появляются диссоциированные фантазии и мысли, каж-

дая из которых, на самом деле, имеет отношение к подавленной проблеме. Но он не хочет замечать этой связи, и поэтому фантазии не сплетаются в одно желание, а мучительно сменяют одна другую. Иногда случается, что одно такое направление фантазии имеет то же аффективное значение, что и подавленная потребность. В таком случае мысли приводят к отреагированию части возбуждения, и субъект погружается в неглубокий, наполненный сновидениями сон. Но скоро он просыпается, если напряжение снова становится слишком сильным. Третья стадия наступает, когда страдающий бессонницей фиксируется и концентрируется на некоей ложной причине, по которой он не может спать (это может быть лающая собака или шумная вечеринка внизу), и направляет свою агрессию на уничтожение этой причины. Желание уничтожить объект очень близко к действительной глубинной ситуации - попытке уничтожить проблему, и потому оно спонтанно развивается до сильнейшего аффекта. Оно привлекает огромную энергию, которую субъект использует неосознанно. Случается, что этот импульс уничтожения становится доминирующим и ведет к насильственному действию - можно бросить ботинок в собаку или постучать в пол - и тогда эго-функция частично восстанавливается. Это может иметь различные последствия: или субъект после этого приобретает больший контроль над подавлением и может сделать его достаточным для того, чтобы заснуть (в ортодоксальных терминах, вытеснение прошло успешно); или, напротив, теперь, когда он использовал против подставного лица некоторое количество энергии, направленной до этого вовнутрь, он может неожиданно принять незавершенную потребность как свою собственную. Он прекращает

старания заснуть, встает, допускает, что вечеринка внизу скорее привлекательна, чем нет, или что это не лающая собака, а какой-то другой звук, который он хочет или боится услышать, не дает ему спать. Правильная ориентация ведет к дальнейшей адекватной деятельности: субъект одевается и идет вниз, пишет письмо или делает что-то еще.

Ирония судьбы в том, что когда он не старается спать, когда «не время» для этого, вытеснение проблемы и постоянство возбуждения проявляются как невнимательность, скука, усталость (и иногда даже засыпание!). Доминирующая потребность не может выйти на передний план, а те фигуры, которые на нем присутствуют, нарушены. Они не могут привлечь всю энергию, и поэтому они не слишком привлекательны. Внимание ослабевает, ни одна фигура не становится яркой. Поскольку есть желание быть в другом месте и делать что-то другое (хотя его невозможно распознать, пока ему не будет позволено развиваться), субъект чувствует только, что он не хочет быть здесь и не хочет делать этого. Это и есть скука. Но скучающий человек заставляет себя обращать на что-то внимание - он истощает себя, силясь поддерживать напряженную связь тусклой фигуры и возмущенного фона. Вскоре усталость побеждает, и его веки закрываются. Если подавленное возбуждение удовлетворяемо в фантазии, он может предаться мечтам, или заснуть и увидеть сон. Но чаще, к несчастью, как только он уступает желанию спать и ложится, у него наступает бессонница.

7. «Сублимация»

В отличие от скуки и рассеянности, которая не может стать привлекательной и завоевать внима-

ние, существует нечто, что успешно организует увлекательную деятельность. Таковы интересы, которые используют возбуждение, которое не может проявиться из-за того, что вытеснен его смысл, но которые «непрямым образом» удовлетворяют имеющуюся потребность. Это так называемые «сублимации» - занятия, которые удовлетворяют потребность «социально приемлемыми или даже уважаемыми способами».

Во Фрейдовской теории, говорящей об изменении аффекта и последующем вытеснении возбуждения, процесс сублимации непостижимо загадочен, поскольку если органическое желание внутренне изменено, то что же тогда удовлетворяет замещающая активность? В теории, которую представляем мы, таких проблем нет. Строго говоря, такого специального процесса, как «сублимация», вообще не существует. То, что называется «сублимацией» - это прямое, но несовершенное удовлетворение той же самой потребности.

Удовлетворение несовершенно по нескольким причинам: потому, что потеря эго-функций при неосознанном сдерживании препятствует эффективному творческому приспособлению; потому, что само возбуждение вызывает боль, трудности, мазохизм, и все это также окрашивает удовлетворяемый интерес; потому что ограничение возможности действовать делает интерес чем-то абстрактным и отделенным от потребности; и еще потому, что неспособность быть спонтанным препятствует полной разрядке. Поэтому сублимация компульсивно повторяется, организм не приходит в полное равновесие, и потребность возвращается слишком часто. Мастурбация прекрасно иллюстрирует эти свойства сублимации.

Тем не менее, очевидно, что сублимация - не замещение, а прямое удовлетворение. Рассмотрим, к примеру, хорошо известную интерпретацию, говорящую о том, что искусство романиста частично является сублимацией подавленных инфантильных страстей к подглядыванию и выставлению себя. Разумеется, романист подглядывает и демонстрирует себя. Вопрос в том, что же здесь подавлено? Он удовлетворяет свое любопытство относительно сексуальных и прочих действий персонажей, которыми часто являются его знакомые, и еще чаще - члены семьи; он демонстрирует свои собственные чувства и запрещенное знание. Подтверждением того, что ничто из этого не подавлено, является то, что он фактически чувствует вину за свои действия. Мы возражаем, что это наблюдение первичной сцены и демонстрация своих детских гениталий в вытесненном и сублимированном виде, а вина унаследована от той эпохи. Нам кажется, что эта интерпретация прошлых событий вообще ошибочна: детский интерес к первичной сцене был жадным любопытством относительно действий наиболее важных для ребенка людей, и он хотел также продемонстрировать свою собственную природу и желания, и принять участие в происходящем. Таковы истинные потребности, которые он теперь прямо удовлетворяет; но удовлетворение несовершенно, поскольку он только рассказывает историю, а не ощущает и не действует.

Именно романист умудряется не подавлять эти побуждения, а достичь их прямого удовлетворения. Минутное раздумье о социальной эффективности многих сублимаций покажет, что они реально приносят прямое удовлетворение; именно спонтанное и сдерживаемое мощно и эффективно, и, в конце

концов, высоко оценивается. Позвольте привести другой, менее обычный пример. Способность Ганди увлекать миллионы своей по-детски невинной личностью имела своим важным аспектом его особое отношение к еде: когда Ганди отказывался или соглашался есть, это было политически важно. Проинтерпретируем ли мы это как инфантильную обидчивость? Тогда почему это было так эффективно? Потому что, с другой стороны, это было экстраординарным прямым сохранением живого и подлинного детского ощущения, что нет ничего важнее в мире, чем то, при каких обстоятельствах любви и ненависти он ест. Ганди, возможно, постился в основном не в виде рассчитанной угрозы, а по той причине, что при определенных обстоятельствах еда становилась для него тошнотворной. Это спонтанное физиологическое суждение и последующий обдуманый акт, причем в контексте не яслей, а взрослого мира, где оно также уместно, но повсеместно игнорируется, трогало каждое сердце. Это оказывалось эффективным не потому, что было символическим или заместительным действием, но потому, что это была спонтанная реакция на актуальную действительность.

Фрейдовская теория «сублимации», так или иначе, опять была результатом его слишком тесного связывания настойчивых побуждений с прошлыми ситуациями и мыслями.

8. Реактивное образование

Реактивное образование - это избегание тревоги, угроза которой станет реальностью в случае поломки механизма подавления (если возрастет сдерживаемое возбуждение или ослабится сдерживание).

Оно выражается в дополнительных попытках уничтожить возбуждение или искушение, а также в усиленном сдерживании. Вытеснение избегает возбуждения; реактивное образование избегает тревоги, следующей за его подавлением, поскольку это тревожное возбуждение кажется даже более опасным, чем было первоначальное. Примерами уничтожения искушающих стимулов или возбуждения являются избегание, отвращение, пренебрежение, снобизм и моральное осуждение; примерами усиленного сдерживания - справедливость, упрямство, преднамеренная глупость и гордость.

Если мы оставим Фрейдовскую теорию конверсии аффекта и вытеснения возбуждения, нам больше не понадобится говорить об «амбивалентности» — противоположных чувствах к одному И тому же объекту в той же ситуации, как будто противоположности существуют на одном уровне. (Эта ситуация, если предположить, что она возможна, может быть объяснена как незавершенная конверсия аффекта: вещь, которая в детстве приносила удовольствие, все-таки не обязательно приносит боль.) Гораздо более вероятно, что противоположности динамически связаны: одна является реактивным образованием против другой. Существует динамическая иерархия: побуждение, сдерживание и «защита» сдерживания, дополнительная агрессия против побуждения и идентификация с интроектом, агрессивным по отношению к нему. К примеру, рассмотрим аппетитное и отвратительное. Аппетитное (искушающее) может быть отвратительным, если аппетит подавляется плотным сжиманием рта. Отвращение - это ответ на насильственное кормление, но субъект потерял осознание факта, что он может открыть рот, еду больше не могут на-

сильно впихнуть в него, и нет необходимости извергать ее назад. На стадии подавления (произвольного сдерживания) пища просто отчуждена от субъекта, он не идентифицируется со своим аппетитом. Но на стадии реактивного образования он вообще больше не находится в контакте с пищей - выбор имеет дело не с ней, а с забытыми межличностными отношениями. Возвращающийся аппетит и отвращение не вступают в подлинный конфликт; нет реальной «амбивалентности»: противоположностями являются «Мне нравится эта еда» и «Я не буду есть то, что мне не нравится»; они вполне совместимы, и реальное совмещение невозможно только из-за вытеснения.

С терапевтической точки зрения, наше общество, к несчастью, питает враждебность к своим обычным реактивным образованиям, и, в свою очередь, старается уничтожить их. Причиной этого является состояние неравномерного социального развития, которое мы описывали ранее (8,3); само-угнетающее общество, которое также ценит экспансивность и сексуальность. Реактивные образования оцениваются негативно, и никто не хочет признаваться в них. Справедливость, навязчивая чистоплотность, бережливость, упрямая гордость и моральная цензура осмеяны и не одобряются; теперь они кажутся маленькими, а не огромными. Злость и зависть - агрессивность бессильных и эрос фрустрированных - осуждаются. Только в кризисных и чрезвычайных ситуациях им позволено выходить на передний план. Все эти установки сами замещены (путем уничтожения уничтожения), и мы получили взамен пустые вежливость, доброжелательность, одиночество, невозмутимость, терпимость, и так далее. Результатом является то, что и в терапии

отношения пациента с терапевтом поначалу слишком рассудочны; и неизбежная боль сопровождает мобилизацию этих реактивных черт и ничтожных триумфов. Терапевт предпочитает, чтобы пациент входил к нему, как хороший невротик со строгими моральными убеждениями.

Глава 15

Потеря эго-функции:

II. Типичные структуры и границы

1. Хитрость терапии «невротических характеров»

В этой финальной главе мы попробуем объяснить наиболее важные невротические механизмы и «характеры», как способы контактирования с актуальной ситуацией. Невротический способ поведения является творческим приспособлением к полю, в котором действует вытеснение. Эти приспособления будут спонтанно действовать в любой ситуации в настоящем; терапевт не должен подавлять «обычное» поведение или провоцировать его, чтобы обнаружить его механизм. Его задача - просто поставить проблему, которую пациент не может адекватно разрешить и достичь удовлетворения из-за собственных ошибочных действий. Затем потребность пациента, с помощью терапевта, будет разрушать и ассимилировать препятствия и создавать более удачные привычки: точно так же, как в процессе любого другого обучения.

Мы определили неврозы как потерю эго-функций. На эго-стадии творческого приспособления самость присваивает некоторые части поля, отчуждая другие. Она ощущается как активный процесс, произвольным образом обходящийся с желаниями, интересами и способностями, и имеет определенную, но перемещаемую границу. Постепенно вовлекающаяся самость как будто задается вопросами: «В чем я нуждаюсь? Буду ли я делать это? На-

сколько я возбуждена? ... Что я чувствую по поводу того, что получилось? ... Пыталась ли я сделать это? Где я нахожусь по отношению к этому? Как далеко простираются мои силы? Какими средствами я располагаю? Буду ли я сейчас нажимать, или воздержусь? Какие техники из тех, которым я училась, я могу использовать?» Произвольные функции спонтанно используются самостью и задействуют все ее силы, осознание и возбуждение для создания новых фигур. И в конце, на стадии финального контакта, произвольность и чувство «я» спонтанно исчезают в поглощенности, и тогда границы становятся не важны, так как субъект контактирует не с границей, а с тем, к чему прикасается, что знает, чем наслаждается, что делает.

Но во время этого процесса невротик теряет свои границы, свое чувство того, где он находится и что и как он делает; и потому он не может больше справляться с ситуацией. Или он ощущает свои границы жестко зафиксированными, и оттого не может добиться успеха, и тоже перестает справляться. С терапевтической точки зрения, эта проблема самости является препятствием к решению других проблем и, следовательно, необходимо сделать ее объектом произвольного внимания. Вопросы, которые стоит себе теперь задать, таковы: «В какой точке я перестал решать эту простую проблему? Как я начал останавливать себя? Что за тревогу я чувствую?»

2. Механизмы и «характеры» как стадии прерывания творчества

Тревога есть прерывание творческого возбуждения. Мы сейчас хотим представить идею, что раз-

личные механизмы и «характеры» невротического поведения могут быть рассмотрены, как прерывания возбуждения на различных стадиях творческого приспособления. Можно сказать, что мы хотим выработать типологию, исходя из переживания актуальной ситуации. Обсудим преимущества такого подхода и свойства типологии, которая может быть полезна для терапии (поскольку терапии подвергается, конечно же, уникальная персона, а не тип расстройства).

Каждая типология зависит от теории человеческой природы, метода терапии, критерия здоровья и отбора пациентов (см. выше, 4, 6). Схема, которую мы предложим, не является исключением. Терапевт нуждается в своей концепции как методе ориентации: чтобы знать, в каком направлении смотреть. Это приобретенная привычка, являющаяся фоном терапевтического искусства. Но проблема здесь, как и в любом искусстве, в следующем: как использовать эту абстракцию (и потому фиксацию) таким образом, чтобы не потерять актуальности настоящего? И как (особая проблема, которую терапия разделяет с педагогикой и политикой) не навязать некий стандарт, а помочь развитию потенциала другого человека?

- а) Если возможно вывести нашу концепцию из самого процесса контактирования, тогда, по меньшей мере, перед нами будет актуальный пациент, а не история прошлого или предположения биологической и социальной теории. С другой стороны, чтобы быть для терапевта средством мобилизации образования и опыта, эти концепции должны очевидным образом исходить из его познаний о человеческом воспита-

нии, а также из его соматической и социальной теорий.

- б) Мы должны помнить, что актуальная ситуация всегда является примером всей реальности, которая когда-либо была или будет. Она содержит организм, его среду и текущую потребность. Следовательно, мы можем задать обычные вопросы, касающиеся структуры поведения: как оно обходится с организмом? Как оно обходится со средой? Как оно исполняет потребность?
- в) Если мы выводим свои концепции из определенных моментов процесса в настоящем (а именно, из его прерываний), то мы можем ожидать, что эти прерывания, по мере их осознания, разовьются и превратятся в другие. У пациента будет обнаружен не «тип» механизма, но последовательность «типов», а на самом деле — все «типы» из описываемой серии. Сейчас типично применять типологию, а не находить ее в актуальной действительности. Лишь позже обнаруживается абсурдность того, что ни один тип не подходит отдельной персоне, или, наоборот, персоне обладает несовместимыми чертами, или даже всеми чертами вообще. Чего же еще можно ожидать? Это в самой природе творческого - и настолько, насколько пациент имеет какую-то жизненность, он сохраняет это качество - создавать свою собственную конкретную уникальность, примиряя очевидно несовместимые черты и изменяя их смысл. И вместо того, чтобы атаковать или уменьшать противоречивые черты ради достижения «реального» характера, который

предполагает терапевт (характероанализ), или вместо попыток обнаружить недостающие связи с тем, что должно быть «реальным» влечением (анамнез), нам следует только помочь пациенту развить свою творческую идентичность посредством организованного перехода от «характера» к «характеру». Диагностика и терапия представляют собой один и тот же процесс.

- г) Организованный переход есть ничто иное, как ремобилизация фиксаций в целостность опыта. Наиболее важная вещь, о которой следует помнить — это то, что каждый механизм и характеристика имеют право на существование, пока они выполняют свою функцию. Поведение пациента (и не только в терапии) является творческим приспособлением, которое продолжает решать проблему хронической фрустрации и страха. Задачей терапии является преподнести ему проблему в таких обстоятельствах, в которых его обычные (незавершенные) решения не являются больше самыми адекватными из возможных. Если ему надо использовать свои глаза, а он этого не делает, потому что использовать их неинтересно и небезопасно, то теперь он будет отчуждать свою слепоту и отождествляться со своим зрением. Если он нуждается в том, чтобы протянуть руку, он будет осознавать свою мускульную агрессию против протягивания и ослаблять ее, и так далее. Но это необходимо не потому, что слепота или паралич «невротичны», а потому, что они больше не достигают желаемого результата. Их смысл поменялся: из способов они стали препятствиями.

Суммируя, мы предлагаем следующие очерки «характеров», как своего рода мост между терапией актуальной ситуации и концепциями терапевта. Эти характеры и их механизмы не являются типами людей, но, взятые в целом, они являются описанием невротического «эго». В каждом случае мы пытались

- 1) начать с момента актуального прерывания,
- 2) заметить нормальное функционирование прерывания,
- 3) показать, как, на фоне подавлений, оно обходится с организмом и средой и дает позитивное удовлетворение,
- 4) связать его с культурной и соматической историей.
- 5) Наконец, мы обсуждаем последствия мобилизации каждого характера.

3. Моменты прерывания

Вопрос в случае потери эго-функций, как мы видели, звучит так: «В какой момент я перестал решать эту простую проблему? Как я останавливаю себя?»

Позвольте вернуться опять к нашей схематической последовательности фонов и фигур возбуждения и к обратной последовательности подавления (14, 1). В невротическом подавлении последовательность была перевернута, и тело стало конечным объектом агрессии. Фон при этом занят вытеснением — хронически подавляемыми содержаниями, которые были забыты и удерживаются в забвении. На этом фоне происходит текущее прерывание (потеря эго-функций)

Разница между типами заключается в моменте прерывания:

- 1) До нового первичного возбуждения. Конфлюэнция.
- 2) В процессе возбуждения. Интроекция.
- 3) В процессе противостояния среде. Проекция.
- 4) В процессе конфликта и разрушения. Ретрофлексия.
- 5) В финальном контакте. Эгоизм.

4. Консрлюэнция

Конфлюэнция - это состояние не-контакта (отсутствия границы самости) при продолжении других важных взаимодействий — например, психологического функционирования, восприятия средовой стимуляции, и так далее. Мы видели, что в норме последствие контакта - ассимиляция — происходит с уменьшением самости, а также что все привычки и обучение конфлюэнтны. Разница между здоровой и невротической конфлюэнцией состоит в том, что первая потенциально способна к контакту (например, доступная память), а вторая — недоступна из-за вытеснения. Однако, громадные области относительно постоянной конфлюэнции необходимы как глубинный неосознаваемый фон осознаваемых фонов опыта. Мы находимся в конфлюэнции со всем, от чего мы фундаментально и непоправимо зависим, когда мы не имеем необходимости или возможности что-то изменить. Ребенок находится в конфлюэнции со своей семьей, взрослый - со своим сообществом, человек - со вселенной. Если субъекта насильно подталкивают

к осознанию этих основ конечной безопасности, то «дно вышибает», и человеком овладевает метафизическая тревога.

При неврозе установка на полное нераспознавание новых задач в настоящем является цеплянием за неосознавание. Это как бы попыткой уцепиться за некое достигнутое поведение, как приводящее к удовлетворению, которое будет невозможным в случае нового возбуждения. Но, конечно же, как только это другое поведение достигнуто и стало привычным, в нем уже нет никакого осознаваемого удовлетворения, — ничего, кроме ощущения безопасности. Пациент смотрит на все так, словно ничего нового не произойдет, а в старом нет никакого интереса или разницы. Архетипическими примерами являются неосознанное сосание или цепляние за тепло и телесный контакт, которые сами по себе не ощущаются, но их отсутствие заставляет мерзнуть.

По отношению к среде используется установка на то, чтобы ни в коем случае не отбрасывать достигнутое поведение (не быть отлученным от груди). Челюсть сохраняет цепляющийся прикус сосунка, у которого уже есть зубы, и он мог бы перейти на другую пищу, но не хочет; или субъект демонстрирует медвежье объятие при копуляции; или мертвую хватку в межличностных отношениях. Этот мышечный паралич препятствует любому ощущению.

Таким образом, он приходит к фрустрации и страху. Каково же удовлетворение? В условиях мышечного паралича и отсутствия чувствительности удовлетворение возможно только в случае неожиданной спонтанной выходки, в целом не зависимой от контроля эго (истерия). Большинство так назы-

ваемых регрессий действуют как позиции по отношению к внешнему миру, в рамках которых случайные импульсы могут найти язык и поведение для своего выражения. Эти установки используют смещение чувств И перетолковывание смысла удовлетворения, чтобы сделать его подходящим. Регрессивное поведение не является невротическим само по себе; оно просто предшествует конфлюэнции или является ее внешним выражением. Но рассеянное в нем удовлетворение не суммируется и не накапливается. И еще, конечно, тревожным является то, что во «внешнем» поведении постоянно возникают одни и те же трудности, когда ситуация настоятельно требует контакта, а субъект, как всегда, начинает цепляться.

С культуральной точки зрения, конфлюэнтные реакции расположены на наиболее рудиментарном - младенческом, или бессвязном (disjointed) уровне. Цель конфлюэнтного поведения — заставить другого сделать все необходимые усилия.

5. Интроекция

Прерывание может произойти в процессе возбуждения, и вслед за этим самость интроецирует - заменяет свое собственное потенциальное влечение или аппетит чьим-то чужим. В норме мы так относимся к широкому ряду предметов и персон, присутствующих в нашем осознании, в отношении которых для нас не важна разница между одним и другим способом действия. Это приводит к принятию конвенциональных правил речи, одежды, городского устройства или функционирования учреждений. В невротической ситуации договоренность не является добровольной и не согласуется с жи-

вым возбуждением, а сами желания невротика подавлены, чтобы не подвергать угрозе факт его принадлежности среде (не говоря уже о возможности конфликта). Ненавистная среда одновременно уничтожается и принимается путем проглатывания ее целиком. Однако, если бы люди не использовали подражание и публичное единообразие, не делая эти вопросы предметом своего живого участия, то приобщение к огромным пластам культуры было бы невысказано, как и вообще жизнь в городах. Достижение каждой натуральной (добровольной) конвенции было в свое время впечатляющим творческим достижением. Но мы используем большую их часть без настоящей ассимиляции, и это нас не разрушает. Например, поэт только с годами ассимилирует английский язык; однако, остальные люди говорят на нем достаточно не-невротично. (Несчастье лишь в том, что за образец принимается именно общее употребление)

Невротический интроектор обращается с собственным фрустрированным аппетитом следующим образом: он меняет его аффективное содержание, прежде, чем сам сможет его распознать, и завершает это подавлением желания. В результате то, чего субъект хочет, начинает представляться незрелым, отвратительным, и так далее. Или, наоборот, если подавляется импульс отказаться от чего-то (сопротивление насильственному кормлению), то он убеждает себя, что этот нежеланный объект или действие очень хороши для него, являются тем, чего он хочет на самом деле, и так далее. И он откусывает это, не пробуя на вкус и не жуя.

Отношение интроектора к среде отличается смирением (таз при этом сильно втянут) и детским принятием. Ему необходимо иметь какую-то лич-

ность, технические приемы и желания. Но, не имея возможности отождествляться (и отчуждать то, что им не является) в интересах удовлетворения собственных потребностей, он оказывается лицом к лицу с пустотой. Вся реальность содержится в его социальном окружении, и он определяет себя, отождествляясь с почерпнутыми оттуда образцами, и отчуждает то, что потенциально являлось его собственными стандартами. Культура, усвоенная таким образом, всегда поверхностна, даже будучи обширной. Он примет любую авторитетную позицию, даже если она противоречит тому, во что, как он думает, он верит. Получая вторичное удовлетворение от уничтожения предыдущего авторитета, он по-мазохистски ищет случая быть опровергнутым. Его собственные мнения — трогательно детские, но, благодаря заимствованным украшениям, они кажутся напыщенными и глупыми.

Удовлетворением интроектора служит мазохизм, картина которого такова: рвотный рефлекс подавлен, челюсти насильственно обнажены в улыбке, таз отведен назад, а грудь втянута. Мазохистское поведение является возможностью творчески приспособить среду к причинению себе боли, и получить за это одобрение собственных ложных идентификаций. Усиливая отождествление с ними и борясь против самости, он часто позволяет себе садистские придирки, нытье, жалобы и так далее.

6. Проекция

Когда возбуждение принято и возникла конфронтация со средой, появляется эмоция, связывающая аппетит (или другое побуждение) со смутно представляемым объектом. Если прерывание про-

исходит на этом этапе, то результатом станет проекция: субъект испытывает эмоцию, но она является свободно плавающей, не связанной с активным чувством себя, которое входит в дальнейшее поведение. Но раз эмоция возникла не из самого субъекта, то она приписывается другой возможной реальности - среде. Он чувствует ее «носящейся в воздухе» или направленной другими против него: например, пациента может смущать то, что терапевт о нем думает. В норме, впрочем, проекции нам необходимы. Проективное ощущение «разреженного воздуха» - это начало бескорыстного творчества (12, 4), которое затем создает объективный коррелят для плавающей эмоции или интуиции. При обычном творческом приспособлении это галлюцинаторный фактор, который необходим при первом подходе к ситуации. Посредством интуиции или предчувствия мы бываем предупреждены или привлечены чем-то, смысл чего пока не ясен. Невротический проектор не идентифицирует плавающее чувство как свое собственное; скорее, он делает его определенным путем приписывания кому-нибудь другому, что ведет в результате к нелепым и трагическим ошибкам.

Типичным примером невротической проекции является случай, когда А имеет намерение относительно В (эротическое или ненавистническое), но тормозит свой порыв. Вследствие этого он чувствует, что В что-то замышляет в отношении него. Он избегает фрустрации путем отрицания того факта, что эмоция принадлежит ему.

По отношению к среде проектор демонстрирует (и использует) безошибочно провокационную установку. В глубине души он хочет приближения и контакта, но, поскольку сам он не может сделать

шага к этому, он старается устроить так, чтобы этот шаг сделал другой. Поэтому отсутствие движений не означает, что он просто спокойно сидит: он осуществляет коммуникацию путем лежания «в ожидании» и вынашивания в тишине сердитых мыслей. Если же другой улавливает его сигнал и приближается, то возникает сильнейшая тревога.

Какое же реальное удовлетворения это приносит? Оно заключается в отыгрывании пугающей драматической сцены, как в сновидении. Он имеет возможность обдумать ее, и размышление его наполнено богато расцветченными представлениями. Это активность, возможная для самости, находящейся в жестких рамках, призванных обеспечить недопущение среды, торможение моторики и пассивное лежание в упоении свободными эмоциями. Эта картина напоминает релаксацию, навевающую гипнагогические образы, если не обращать внимания на то, что вместо расслабления наблюдается мускульное напряжение и ригидность. Таким образом, чем более чувственным и привлекательным становится образ, тем более он окрашивается болью и угрозой.

С культуральной точки зрения, области, где имеют место проекции, будут полны глупости, ошибок и подозрений. Так происходит потому, что возбуждение прерывается до того, как фантазии и чувства начнут получать информацию из среды. Тревога и ощущение угрозы, вероятнее всего, будут приписаны именно тем, кто наиболее «объективен» и действителен. Очень большое значение проекторы придают абстрактным понятиям морали и греха, а более положительное мышление изобилует надуманными планами и проекциями на будущее.

7. Ретрофлексия

Предположим теперь, что энергия ориентации и манипуляции полностью вовлечена в ситуацию в среде, будь то любовь, гнев, сожаление или горе. Но субъект не может справиться с ситуацией и должен прерваться, так как боится повредить (разрушить) другого или быть поврежденным сам. Он неизбежно будет фрустрирован, поскольку вовлеченные в происходящее энергии направляются против единственных доступных и безопасных объектов в поле - его собственной личности и тела. Это ретрофлексия. В норме ретрофлексия представляет собой процесс преобразования себя, например, изменение непрактичного подхода или пересмотр возможностей эмоции, что создает новое приспособление, как основу для дальнейших действий. Так мы переживаем раскаяние и сожаления; мы вспоминаем, пересматриваем, и так далее. Воссоздавая в фантазии недостижимый объект, можно возродить желание и удовлетворить его с помощью мастурбации. В более общем случае, любой акт произвольного самоконтроля во время трудного занятия является ретрофлексией.

В невротическом случае ретрофлектор избегает фрустрации, пытаясь не быть вовлеченным в происходящее; он пытается сделать прошлое (свои ошибки, слова, и т. д.) не происходившим. Он сожалеет о вторжении в среду (выделении). Эта отмена (аннулирование) прошлого, как правило, навязчиво повторяется. Поскольку изменение, как и все остальное, может быть ассимилировано, только если включает новый материал из среды, то, отменяя прошлое, он опять и опять перерабатывает тот же самый материал.

Реальная ощутимая среда ретрофлексора состоит только из него самого, и только сюда направляется мобилизованная энергия. Если его тревогу породил страх разрушения, то теперь он сам систематически пытается свое тело, продуцируя психосоматические нарушения. Если он занят в предприятии, то может работать, не осознавая его банкротства. Этот процесс часто хитро организуется для получения вторичных выгод, которые достигают цели первоначально подавленного намерения. Например, чтобы не повредить своей семье и друзьям, он нападает на себя и провоцирует болезни и неудачи, которые затрагивают и его семью, и друзей. Но он не получает от этого никакого удовлетворения, а только дальнейшие сожаления и угрызения совести.

Прямым удовлетворением ретрофлексора является ощущение, что он осуществляет активный контроль и занимается важными вещами - поскольку он постоянно и навязчиво чем-то занят и чувствует побуждение к этому внутри себя. Его идеи и планы часто насыщены информацией, обдуманы и потрясающе серьезны - но наблюдателя все больше сбивает с толку робость и нерешительность, которые сопровождают переход к действиям. Быстрое прекращение деятельности окончательно выводит из заблуждения относительно происходящего. Ориентация - ощущение того, где он находится в данной ситуации - кажется замечательной; пока не становится ясно, что простая практическая возможность не замечена. Воспоминания важнее, и они затмевают актуальную действительность.

Прямое удовлетворение ретрофлексии можно наблюдать, когда побуждение является эротическим, как в случае мастурбации. Мастурбация - это

вид изнасилования, поскольку само тело не отзывается ни на что другое, кроме другого реального тела в окружающей среде. Удовлетворение достается агрессивной руке, а сексуальное удовольствие - это побочный эффект. (Мы можем легко отличить эту анально-садистическую фазу от более раннего интроективного садизма, основанного на мазохизме.)

8. Эготизм

Наконец, когда все фоны для финального контакта адекватно подготовлены, возможно еще одно прерывание: контроль или наблюдение за своим поведением, которое должно привести к росту. Например, это может быть осуществление действия, на которое субъект способен и которого требует ситуация; или завершение действия и оставление ситуации. Это приостановка спонтанности с помощью произвольного взгляда внутрь (интроспекция) и вокруг себя, с целью убедиться, что возможности фона в самом деле исчерпаны (никакая опасность или неожиданность не грозит), прежде чем отдаться действию целиком. (Стремясь к улучшению терминов, мы назвали данную установку «эготизмом», как последнее, что еще относится к границам субъекта и его идентичности, а не к тому, с чем осуществляется контакт.) В норме эготизм необходим при осуществлении любого сложного действия, требующего тщательности и подготовленности; в противном случае последует преждевременное исполнение и затем понадобится обескураживающая отмена. Нормальный эготизм скромн, скептичен, отчужден и нетороплив, но не уклончив.

Невротический эгоизм - это вид конфлюэнции с произвольным осознанием и попытка уничтожения всего неконтролируемого и неожиданного. Механизмом избегания фрустрации является фиксация, абстрагирование контролируемого поведения из текущего процесса. Типичный пример - попытка поддержать эрекцию и предотвратить спонтанное наступление оргазма. Таким образом субъект подтверждает свою потенцию, то, что он «может», и удовлетворяет свое тщеславие. То, что он пытается предотвратить - это состояние смущения и покинутости.

Он исключает сюрпризы окружения (страх соревнования), пытаясь изолировать себя как единственную реальность: это достигается путем «обживания» среды и делания ее своей собственной. Его проблема перестает быть одним из контактирующих Ты, о котором он беспокоится, но становится одной из бесконечного количества наук, знакомств и компонентов среды в его поле зрения и в его власти. Это нужно, чтобы быть собой абсолютно и неопровержимо. Такая «среда» перестает быть средой, она не питает, и поэтому эгоист не растет и не изменяется. И когда ему наконец удастся воспрепятствовать опыту в том, чтобы быть новым, ему самому становится скучно и одиноко.

Его метод достижения прямого удовлетворения состоит в отделении (компартаментализации): выделив достигнутое и безопасное отношение, он может регулировать количество спонтанности. Каждое упражнение в таком произвольном контроле подкрепляет его честолюбие и презрение к миру. Наделенный определенной пронизательностью и достаточным самосознанием, чтобы не выдвигать невозможных требований к своей физиологии, эго-

тист легко превращается в хорошо приспособленную, скромную и полезную «свободную личность». Эта метаморфоза - невроз подвергшихся психоанализу: пациент прекрасно понимает свой характер и находит свои «проблемы» более захватывающими, чем все остальное. И эти проблемы будут бесконечно поглощать его, так как без спонтанности и риска неизвестности он не ассимилирует анализ в большей степени, чем все остальное.

9. Сводка

Мы можем суммировать эти моменты прерывания и соответствующие им «характеры» в следующей схеме. (О - агрессия по отношению к организму, Е - к среде, и S - прямое удовлетворение, возможное в данной фиксации.)

Конфлюэнция: нет контакта с возбуждением или стимулом

О: цепляние, повисающий прикус

Е: паралич и лишенная чувствительности враждебность

S: истерия, регрессия

Интроекция: непринятие возбуждения

О: изменение аффекта

Е: смирение (уничтожение через идентификацию)

S: мазохизм

Проекция: ни конфронтации, ни сближения

О: отречение от эмоций

Е: пассивная провокация

S: фантазия (обдумывание)

Ретрофлексия: избегание конфликта и разрушения

O: навязчивое аннулирование

E: самодеструктивность, вторичная выгода болезни

S: активный садизм, занятость

Эгоизм: задержка спонтанности

O: фиксация (абстракция)

E: исключение, изоляция самости

S: отделение (компарментализация), тщеславие

Вытеснение

Реактивное образование

Сублимация

(Вышеприведенная схема может быть неограниченно расширена комбинациями классов между собой, такими, как «конфлюэнция интроектов», «проекция ретрофлексии», и так далее. Из этих комбинаций мы, возможно, упомянем набор отношений к интроектам - супер-эго. (1) конфлюэнция со своими интроектами — это вина, (2) проекция интроектов - греховность, (3) ретрофлексия интроектов - бунтарство, (4) эгоизм интроектов - эго-концепция; (5) спонтанная экспрессия интроектов - эго-идеал.)

10. Вышеизложенное — не типология невротических личностей

Повторимся: вышеприведенная схема - не классификация невротических личностей, а метод обозначения структуры единичного невротического поведения.

Это, на первый взгляд, очевидно, поскольку каждый невротический механизм является фиксацией и содержит конфлюэнцию — нечто неосознаваемое. Также каждое поведение смиряется с некоей ложной идентификацией, отрекается от эмоций, направляет агрессию против самости и является тщеславным! Смысл схемы состоит в том, чтобы показать порядок, в котором, на фоне угрожающего вытеснения, фиксация распространяется на весь процесс контакта, и отсутствие осознания помогает ей с другой стороны. Если учесть, что в какой-то момент субъект находится во вполне хорошем контакте, использует свои силы для приспособления, а чуть позже оказывается парализованным, то становится очевидно, что в актуальном опыте должна присутствовать последовательность фиксаций. Она может быть, фактически, прямо описана. Человек входит, улыбается или хмурится, что-то говорит, и так далее: он пока полон жизни, он не утратил эго-функции, они полностью задействованы. Потом он становится тревожным — не важно, что именно оказалось слишком возбуждающим: это мог быть другой человек, воспоминание, действие, что угодно. Вместо того, чтобы продолжать ориентироваться дальше (продолжение, непрерывность является важнейшей характеристикой приспособления), он вдруг изолирует себя и фиксирует ситуацию: тем самым, он фиксирует единственную достигнутую ориентацию. Это «эго, отрезанное от самости». И это «самосознание» вдруг делает его неловким; он опрокидывает пепельницу. Его мышцы становятся жесткими (обращение на себя), а затем он начинает думать, что другой должен считать его законченным ослом. Он принимает этот стандарт за свой собственный и

стыдится. В следующий момент он парализован, и у него кружится голова. Здесь мы интерпретируем опыт, как порожденный распространением фиксации.

Но, конечно, его можно рассмотреть противоположным образом — как распространение конфлюэнции. В тревожный момент субъект находится вне контакта с текущей ситуацией - по какой бы то ни было причине; он может хотеть быть в другом месте, отвергать враждебный импульс против другого, и так далее. Но это его способ быть полностью здесь и быть внимательным. Какое они имеют право судить его? Он в гневе нарочно опрокидывает пепельницу. В следующий момент он исключает среду вообще и замыкается в себе.

Если рассматривать опыт, как распространение неосознавания, это могла бы быть истерия; если как распространение фиксации - компульсия. У истерика «слишком много спонтанности и слишком мало контроля»; он говорит: «Я не могу контролировать возникающие импульсы»: тело неясно вырисовывается в фоне, он захлестнут эмоциями, его идеи и намерения капризны и непостоянны, все вокруг сексуализировано, и так далее. Компульсивная личность подвержена сверхконтролю; никаких фантазий, теплых чувств или ощущений, действие сильно, но желание слабо, и так далее. Однако две эти крайности приходят всегда к одному и тому же. Имея слишком мало самости, много спонтанности и слишком поверхностное желание, истерик организует опыт желаемым для себя образом: функции ориентации и манипуляции недостаточно энергизируются чувством, не достигшим доминирования. Таким образом, чувства бессмысленны и кажутся «слишком слабыми». И наобо-

рот, компульсивная личность не может адекватно справляться с возбуждающей ситуацией из-за того, что функции контроля, ориентации и манипуляции слишком фиксированы и негибки. Поэтому он не может контролировать свои импульсы и обращает их против себя, и тогда его чувства кажутся «слишком слабыми». Расщепление между самостью и эго катастрофично для обеих частей.

Это и должно быть так, поскольку невроз - это состояние одновременно хронического страха и хронической фрустрации. Из-за того, что фрустрация хроническая, желание не научается активизировать важные практические функции: ведь человек, привязанный к разочарованию и горю, не будет взаимодействовать со средой всерьез. Тем не менее, фрустрированное желание возвращается, порождая фантазии и, в конце концов, приводя к импульсивному акту, практически неэффективному. И вот невротик опять неуспешен, испытывает боль и страх. С другой стороны, человек, который хронически боится, контролирует и прямо фрустрирует себя. Тем не менее, побуждение не уничтожено, а только изолировано от эго; оно появится вновь в истерическом импульсе. Таким образом, фрустрация, импульсивность, страх и самоконтроль осложняют друг друга.

В каждом единичном опыте все способности самости мобилизованы для того, чтобы завершить ситуацию настолько хорошо, насколько это возможно — либо в финальном контакте, либо в фиксации. Аккумуляция такого опыта на протяжении жизненной истории приводит к появлению хорошо заметной личности, характера и типа. Но в каждом отдельном опыте, рассмотренном как особый акт самости, мобилизованы все силы. И по-

скольку в терапии самость должна разрушить и интегрировать фиксации, мы должны рассматривать «типологию» не как метод различения персон, но как структуру единичного невротического опыта.

11. Пример обратной последовательности фиксаций

Попробуем придумать пример, чтобы проиллюстрировать терапевтическую последовательность:

- 1) **Фиксация.** Пациент обладает «потенцией»; он может предпринимать действия для своего собственного удовлетворения. Беспокоит только одно: когда он приближается к финалу, к получению чего-то для себя, или, тем самым, к предоставлению чего-то терапевту, он не может позволить этому произойти. Он становится тревожным. Когда терапевт привлекает его внимание к тому, что он себя прерывает на этом этапе, пациент осознает свое тщеславие и эксгибиционизм.
- 2) **Ретрофлексия.** Пациент упрекает себя за свои личные неудачи. Он приводит примеры, показывающие, как его самолюбие и любовь к показухе преграждали ему путь. Ему некого в этом винить, кроме себя. Задается вопрос: «Вместо того, чтобы упрекать себя, кого бы вы хотели упрекнуть?» Да; он хочет сказать терапевту одну вещь, а может, и две.
- 3) **Проекция.** Сессии были неудачными, потому что терапевт в действительности не стремился к успеху. Он использует пациента; если бы плата была больше, было бы понятным его намерение тянуть деньги. Сама по себе ситуация не-

комфортна; никому не понравится лежать тут, когда на тебя кто-то пялится. Возможно, ортодоксальный метод лучше, когда терапевт не мешает. Задается вопрос: «Что вы чувствуете, когда на вас пялятся?»

4) **Интроекция.** Пациент смущен. Причина, которую он представляет, чтобы предстать в выгодном свете, такова: он хочет, чтобы терапевт восхищался и любовался им; он представляет терапевта как своего рода идеал - фактически, имеет фантазию относительно него (противоположную той, которую высказывает). Вопрос: «Я действительно так привлекателен для вас?» Нет; но нужно любить, или, по меньшей мере, быть расположенным к человеку, который пытается тебе помочь. Это говорится с некоторым гневом.

5) **Конфлюэнция.** Пациент в гневе, поскольку эксперименты (см. первую часть этой книги) скучные, бессмысленные, а иногда и болезненные, и он устал всем этим заниматься; его уже тошнит от этой отвратительной терапии... На этом он замолкает; он не заинтересован больше делать никаких усилий. Кто-то другой должен их делать. Терапевт отказывается сотрудничать и оставляет его в покое. Пациент вдруг чувствует, как болит его жесткая челюсть, и вспоминает, что говорил сквозь зубы. Он стискивает зубы.

Предположим теперь, что энергия, связанная в этой конфлюэнтной характеристике, доступна. Пока он молчал, он был попеременно виноват в отсутствии сотрудничества и возмущен тем, что терапевт ничего не делает, чтобы помочь ему (точно,

как его жена). Теперь, возможно, он видит, что был слишком сильно уверен в собственной независимости; и он улыбается, вызывая в памяти эту картинку. Тем не менее, энергия, освобожденная от конфлюэнции, будет опять включена в контакт и фиксирована в соответствии с другими характеристиками. Такими, как:

Интроекция: Человек должен быть независимым и делать то, что он хочет. Почему бы ему не поискать другую женщину? Вопрос: «Существует ли та, которая вас действительно интересует?»

Проекция: У него никогда не было таких мыслей до терапии. Он чувствует, что их как будто вложили ему в голову. «В самом деле?»

Ретрофлексия: Это дефект его воспитания. Он узнает это осуждающее лицо мамаш среднего класса, точно как у его собственной матери. Он начинает пространно вспоминать. Вопрос: «А что с ней сейчас?»

Эгоизм: Он прекрасно все понимает. То, чего люди не знают, не причинит им боли. Просто соблюдай правила игры. «Кто играет в игру?»

Контактирование с ситуацией: Он сейчас попробует экспериментировать опять и увидит, получится ли из этого что-нибудь.

12. Ощущение границ

Функционирование эго, как мы видели, может быть описано как установление границ принадлежащих самости интересов, сил, и так далее. Отождествление и отчуждение - это две стороны грани-

цы; и в любом живом контакте граница определена, но всегда перемещается. Что же представляет собой это ощущение границы в терапевтической ситуации (целенаправленного контактирования с характером)?

Вовлеченная в интересную деятельность, самость контактирует со своими утерянными эго-функциями в обличий блоков, сопротивлений и неожиданных неудач. Субъект отождествляется с интересным занятием, находящимся по одну сторону границы. Но то, что отчуждено, является не безразличным и неуместным (как при нормальном функционировании), а именно чуждым, тягостным, страшным, аморальным, леденящим душу; это не граница, но ограничение. Возникающее чувство — не безразличие, а неудовольствие. Граница не передвигается при помощи воли или потребности (как при старании увидеть, вспомнить, двинуться), но остается фиксированной.

Рассматривая описанные невротические характеры топологически, как фиксированные границы в движущемся поле организм/среда, можно прийти к следующему:

Конфлюэнция: идентичность организма и среды.

Интроекция: часть среды — в организме.

Проекция: часть организма - в среде.

Ретрофлексия: Часть организма делает средой другую часть организма.

Эгоизм: Изоляция и от ид, и от среды, или: организм в значительной мере изолирован от среды.

Невротик, нуждающийся в сохранении фиксации, и концентрирующаяся творческая самость ощущают эти ситуации прямо противоположным образом:

- В конфлюэнции** невротик ничего не осознает, и ему нечего сказать. Концентрирующаяся самость чувствует себя окруженной гнетущей темнотой.
- В интроекции** невротик считает нормальным то, что концентрирующаяся самость ощущает как чужеродное тело, которое хочется исторгнуть из себя.
- В проекции** невротик убежден, как будто имеет чувственные доказательства там, где концентрирующаяся самость ощущает пробел в опыте.
- В ретрофлексии** невротик прилежно занят там, где концентрирующаяся самость чувствует себя потерянной, исключенной из среды.
- В эготизме**, невротик осознает и имеет что сказать обо всем, но концентрирующаяся самость чувствует пустоту, без потребностей или интереса.

Из этого можно видеть, что при обращении с областями конфлюэнции и эготистической фиксации возникают противоположные трудности. Конфлюэнтная темнота слишком всеобъемлюща; эготистическая самость однообразна; ни одно новое предложение не принимается как уместное - при том, что при истерическом поведении нечто может показаться уместным моментально (нет недостатка в симптомах, которые терапевт может интерпретировать, к своему собственному удовлетворению).

На нынешнем этапе истории психоанализа за здоровье самости принимается крайняя противоположность этих состояний, а именно, эго-стадия, когда граница возможного контакта чувствуется повсюду. Самость, в самой своей сути, определена как система эго-границ; не замечается то, что это лишь текущая стадия самости. Искушению этой

теоретической концепции невозможно противостоять, так как в процессе терапии осознание границ растворяет невротические структуры, и именно это существенно для врача, определяющего ее действенность. И потом, каждая отдельная проблема, возникающая в терапии, может быть обнаружена и «решена» в стиле эгоизма: ее можно выделить и использовать все эго-функции в этих безопасных рамках, без обращения к чувствам вообще. Таково состояние слишком сильно развитого сознания, которое никогда не узнает блестящих творческих озарений, но вполне адекватно для терапевтических сессий. Для самости в этом состоянии все потенциально уместно и ново: граница - везде, и нет ограничения для действий - но ничто не интересно. Эготист психологически «опустошен». Таков, как мы говорили, «аналитический невроз». Похоже, что любой метод терапии, применяемый слишком долго, должен привести к такому результату, который еще в античности восхвалялся как «стоическая апатия», а в современности принимается за «свободную личность». Но подобная свобода индивидуума, без животной или социальной природы, или под превосходным гигиеническим и юридическим контролем оных — такая свобода, как сказал Кафка, — одинокое и бесчувственное занятие.

13. Терапия границ

Для терапии концентрацией проблема контактирования с утерянными эго-функциями не отличается от любой другой проблемы творческой ориентации и манипуляции, поскольку отсутствие осознания (или неудовлетворительный способ осоз-

навания) рассматривается просто как еще одно препятствие в поле организм/среда. Нужно иметь определенную потребность, осуществлять приближение и разрушение для того, чтобы распознавать, контактировать и ассимилировать. Это вопрос не восстановления прошлого или избавления от панциря, но вопрос достижения творческого приспособления в данной ситуации. Чтобы завершить гештальт в настоящем, необходимо разрушить и ассимилировать неосознание как препятствие. Терапевтические упражнения состоят в четком очерчивании и точном вербальном определении ощущаемых блоков или пустот, а также в экспериментировании с ними, с целью сделать подвижными фиксированные границы.

С этой точки зрения, нет никакой загадки в психоаналитическом чуде, заключающемся в том, что простое осознание каким-то образом приводит к катарсису: ведь усилие концентрированного осознания и мобилизация блоков влечет за собой разрушение, страдание, чувство и возбуждение. (Терапевт, соответственно, представляет собой чрезвычайно важную часть наличной ситуации, но нет необходимости говорить о «переносе» или приложении подавленных Эдипальных энергий, поскольку актуальная ситуация содержит и конфлюэнцию зависимости, и возмущение против нее.)

Позвольте теперь вернуться к вопросу пациента, с которого мы начали: «В какой точке я перестал решать эту простую проблему? Как я останавливаю себя?» И теперь сделаем ударение не на моменте прерывания, но на перестал и на как. Сопоставим нетерапевтическую ситуацию с терапевтической. В первом случае самость, пытаясь контактировать с интересной актуальной ситуацией, осознает границы

своих утерянных функций: отсутствует что-то в среде или в теле, недостает силы или ясности. Самость, тем не менее, настаивает на своем и пытается объединить передний план, даже если невротическая структура проглядывает в фоне в виде незавершенной ситуации, непознаваемой, но представляющей опасность смущения и угрозу для тела. Поскольку растущее возбуждение подавляется, возникает тревога. Тем не менее, самость продолжает решать первоначальную задачу, сдерживая тревогу вычеркиванием фона из осознания (с помощью реактивного образования), но продолжает все с меньшей и меньшей силой. В терапии, напротив, именно точка прерывания становится интересующей проблемой, объектом концентрации, и задаваемые при этом вопросы таковы: «Что мешает? На что это похоже? Как я это чувствую мышечно? Где это в среде? и т.д.» Растущая тревога уменьшается по мере концентрации возбуждения на этой новой проблеме, и в итоге появляется совсем другая эмоция: горе, гнев, отвращение, страх или сильнейшее желание.

14. Критерий

Вовсе не наличие «внутренних» препятствий образует невроз, они - не более, чем препятствия. В той мере, в какой ситуация является живой, препятствия для творчества не уменьшают возбуждения, гештальт не прекращает формироваться, но субъект спонтанно чувствует новую агрессивную эмоцию и мобилизует новые эго-функции — осторожности, произвольности и внимания соответствующие препятствию. Он не теряет чувство себя, своего синтетического единства, оно продолжает

обостряться в процессе идентификации себя и отчуждения того, что собой не является. При неврозе, наоборот, именно в этой точке возбуждение обрывается: субъект не ощущает своей агрессии, теряет чувство себя, приходит в замешательство, разделяется на части и теряет чувствительность.

Эта фактическая разница (в непрерывности способности к творчеству) является решающим критерием отличия жизненности от невроза. Это независимый критерий, в большинстве случаев заметный как в других, так и в себе. Он не требует нормы здоровья для сравнения. Проверка производится самостоятельно.

Невротик начинает терять контакт с актуальной ситуацией; он знает это, но у него нет способов для продолжения контакта; он остается в своем процессе, который уводит его все дальше от актуального — туда, где он окончательно теряется. Ему нужно научиться точно распознавать момент, в который он перестает присутствовать в контакте, способ, каким он это делает, а также где и что теперь становится актуальным: с чем можно продолжить контакт; теперь актуальной ситуацией стала «внутренняя» проблема, или, возможно, связь «внутренней» проблемы с предыдущим опытом. Если он научается применять технику осознания, упорно добиваться желаемого, оставаясь в контакте с изменяющейся ситуацией, — тогда интерес, возбуждение и рост продолжатся, он не будет больше невротиком, будь его проблема «внутренней» или «внешней». Творческий смысл ситуации - это не то, о чем субъект думал заранее, но то, что возникает в процессе выхода незавершенных ситуаций (каковы бы они ни были) на передний план и открытия или изобретения их уместности в явно на-

личествующей безжизненной ситуации. Когда самость в чрезвычайной ситуации может продолжать быть в контакте и двигаться дальше, терапия заканчивается.

Невротик в такой ситуации теряет себя. Живя понемножку, с уменьшенной самостью, он отождествляется с реактивными чувствами, фиксированным интересом, с фикцией, фантазией и рационализацией; но это в действительности не работает: он не изменяет ситуацию, не освобождает новую энергию и интерес. Он потерял часть настоящей жизни. Но в процессе терапии пациент приходит к осознанию того, что его собственное функционирование является частью актуальной реальности. Если он отчуждает часть своих сил и способностей, он начинает отождествляться со своим собственным отчуждением как произвольным актом; он может сказать: «Я делаю это (или препятствую этому)». Финальная стадия переживания, так или иначе, не является предметом терапии: дело самого человека отождествиться со своей заинтересованностью тогда, когда его что-то интересует, и быть способным отчуждать то, что неинтересно.

Среди своих испытаний и конфликтов самость оказывается на пути, которого не существовало до этого. В опыте контакта «Я», отчуждая свои структуры безопасности, отваживается на риск отождествиться с растущей самостью, служит ей и предоставляет свои знания, а в момент завершения и достижения - не стоит на пути.

Содержание

Часть 1	
Введение.....	6
Глава 1	
Структура развития.....	6
Глава 2	
Различия во взглядах и различия в терапии.....	21
Часть 2	
Реальность, человеческая природа и общество.....	47
Глава 3	
«Разум», «тело» и «внешний мир».....	47
Глава 4	
Реальность, чрезвычайная ситуация и оценка.....	76
Глава 5	
Созревание и воспоминание детства.....	102
Глава 6	
Человеческая природа и антропологическая невроза.....	130
Глава 7	
Вербализация и поэзия.....	151
Глава 8	
Антисоциальность и агрессия.....	173
Глава 9	
Конфликт и само-угнетение.....	204
Часть 3	
Теория самости.....	229
Глава 10	
Самость, эго, ид и личность.....	229
Глава 11	
Критика психоаналитических теорий самости.....	248
Глава 12	
Творческое приспособление: I. Пре-контакт и контактирование.....	273
Глава 13	
Творческое приспособление: II. Финальный контакт и пост-контакт.....	298

Глава 14

Потеря эго-функции: 1. Вытеснение; Критика фрейд-
ской теории вытеснения 318

Глава 15

Потеря эго-функции:

II. Типичные структуры и границы 346

Научное издание

Перлз Ф.

Теория Гештальт-терапии

Перевод *Влада Кислюк, Александра Корнева,*
Вероника Петренко
Редактор *Петренко В.*
Художник *Хос С.*
Корректор *Игнатова Т.*

Сдано в набор 22.08.2003. Подписано в печать
10.11.2003. Формат 84x108 ¹/₃₂ - Гарнитура Пе-
тербург. Печать высокая. Объем 12 печ. л.
Тираж 3000 экз.
Заказ № 2141

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

ООО Издательство «Институт Общегумани-
тарных Исследований»
119071, Москва, Ленинский проспект, д. 18

Фредерик Перлз — один из самых эксцентричных и эффективных психотерапевтов нашего столетия. Его работы — это сплав юмора, поэзии и прозрения.

В этой книге вы найдете ясное изложение всех основных идей и методов гештальт-терапии.

ISBN 5-88230-091-6



9 785882 300912