

ЦЫПЛЯЧИЙ СУП-ЯД

Чтобы сварить цыплячий суп, нужно убить цыпленка. Хотя для цыпленка это, возможно, и не лучший способ самоактуализации, но зато жертва делает его *полезным*. С лучком, морковочкой, приправкой и зеленью чудодейственный эликсир становится еще более полезным. Накормить куриным бульоном это ли не «помощь» другому, это ли не способ что-то для него сделать, чтобы он почувствовал себя лучше?! Нечто шарообразное, губчатое, чем-то отдаленно напоминающее «бессознательное», на девять десятых погружено в жидкость. Пока незадачливый гурман распробует яство, суп вокруг подводного шара остывает, и, подобно умирающей субмарине, шар испускает маслянистую пленку жира. **ВНИМАНИЕ:** цыплячий супчик может быть столь же смертелен для реципиента, как и для пожертвовавшего собой цыпленка. Но не отчаивайтесь имеется надежный антидот!

Многие психотерапевты считают себя представителями «помогающих профессий» участвующими в «помогающих отношениях». Осторожно! Такие люди опасны! Если «помощь» удастся, она убивает человеческое в пациентах, препятствуя их развитию. Она тем более коварна, что, как правило, эти терапевты хотят противоположного. Они хотят для пациента роста, жизни, бытия, и лишают его всего этого своей «помощью». Различие между действительной поддержкой и «помощью» абсолютно ясное: *делая для другого то, что он способен сделать для себя сам, мы гарантируем, что он никогда не узнает о возможности самостоятельно стоять на собственных ногах.*

Трудность в том, чтобы определить, способен ли человек быть собой и самостоятельно позаботиться о себе. Это зависит от ваших представлений о людях и, возможно, от вашей собственной потребности быть «полезным» и «оказывать помощь». Если вы попались на удочку и думаете, что человек так беспомощен и немощен, как притворяется, вы будете «помогать».

Основная цель гештальттерапии научить человека опираться на самого себя, а не на окружающих, заместить средовую поддержку (Environmental Support) самоподдержкой (SelfSupport). В этой связи Перлз говорил о терапевтическом «тупике», о том, что Русские называют «слабым звеном». Обычно люди в таком состоянии переживают смятение, беспомощность и пустоту. Их привычные попытки вымогать поддержку окружающих, плача, требуя и умоляя, притворяясь слепонемыми и глухоничегонепонимающими или душевнобольными, не работают. Если терапевт (или кто-нибудь еще) поддается манипуляции, стараясь оказать «помощь», он успешно поддерживает инфантильность клиента. Чтобы достичь интеграции и начать внутренний рост, пациент должен сам проделать «грязную работу». В поэтическом настроении Перлз говаривал, что суть гештальттерапии в том, чтобы посредством фрустрации дать пациенту возможность обнаружить, что он, оказывается, сам может «подтирать себе задницу». Фриц иллюстрирует эту мысль следующим рассуждением. Зародыш в утробе целиком зависит от поддержки среды: питание, тепло и кислород обеспечиваются матерью. При рождении ребенок попадает в первый «тупик»: либо он будет дышать самостоятельно, либо умрет. Развиваясь, новорожденный учится со все большим успехом держаться «на своих четырех». Стоять он сначала не умеет. Через некоторое время если ему не мешают он встает самостоятельно. Но попробуйте носить ребенка все время на руках, и он, возможно, никогда так и не научится ходить. В западной культуре матери стараются «помогать», поэтому их дети научаются ходить в среднем на год позже, чем в некоторых других культурах, где детям позволено экспериментировать, ошибаться, расти то есть быть. Дети,

которые получают все необходимое от окружающих, общаясь «на детском» языке, не начинают учиться говорить «повзрослому». Пока кто-то им «помогает», то есть берет на себя ответственность за сообщение их потребностей миру, речь им не нужна. Без своих «помощников» ребенок чувствует себя как король без свиты. И в обычном случае ребенок, который поначалу лишь кричит и плачет, взывая к окружающим, должен научиться выражать себя непосредственно или умереть.

Никто не может обойтись без внешней поддержки, и мне нелегко даже вообразить человека, который захотел бы оказаться в подобной ситуации. Но есть большая разница между тем, чтобы получить от окружающих то, чего я *действительно не могу* сделать для себя сам, и тем, чтобы заставить их делать то, с чем я прекрасно справился бы и сам. Большинство из нас в той или иной степени подвержено иллюзии «я не могу». Как правило, это означает «мне не хочется». Мне не хочется рисковать. Просить окружающих о помощи и поддержке, когда я могу обойтись своими силами это тоже риск. Принять на себя ответственность за просьбу о помощи это не то же самое, что манипулировать другими, заставляя их поверить, что я не способен сделать чего-то сам. Но даже манипуляция может являться самоподдержкой, если я манипулирую осознанно. В таком случае у меня есть выбор: я могу поступить так или иначе. Я остаюсь собой, я жертвую своей автономией лишь в той мере, в какой сам этого хочу.

Люди, которые приходят в терапию, хотят чего-то. Часто они хотят «помощи»; они хотят от терапии, чтобы она изменила последствия их поведения, без необходимости менять само поведение. Они говорят, что, поев острой пищи, испытывают изжогу. «Не можете ли вы что-нибудь сделать с этой изжогой, говорят они, ведь я уверен, что жить не могу без острой пищи. Избавьте меня от изжоги, или, по крайней мере, помогите мне выяснить, почему, стоит мне поесть остро, у меня начинается изжога». (Они находятся в плену иллюзии, что единственный способ изменить то, *что* они делают, это выяснить, *почему* они это делают). «Виноватые» различны. «Бессознательное», хотя и начинает терять популярность, все же собирает наибольший урожай ненависти. Всегда в ходу родители, мужья, жены, социальные и экономические системы, ситуация в мире в целом и, наконец, «СупМэн» (а может, Вы назовете Терапевта «СуперМэн»). До тех пор, пока они перекладывают ответственность за *свое* поведение на кого-то или на что-то другое, *они* остаются бессильными. Точнее говоря, они отдают свою человеческую автономию, свою способность действовать другому человеку, или явлению Их скрытый терапевтический запрос таков: «Побориська с этим, Терапевт!» Терапевта, если он не заметит или согласится, натравливают на «поток бессознательного» или что-нибудь в этом роде, а манипулирующий таким образом пациент в это время облизывается на куриный бульон. Попробуйте не подать суп вовремя. Если «помощь» не подоспела, а пациент еще не обнаружил своей способности варить суп самостоятельно, он оказывается в «тупике». Если терапевт успешно фрустрирует попытки пациента им манипулировать, то этот тупик может быть чреват развитием. Если же терапевт полон желания «помочь», он укрепляет пациента в его ощущении собственной беспомощности: остывший суп покрывается пленкой ядовитого жира. Даже если пациенту удастся разорвать оковы, как часто случается в группах встреч, сензитивгруппах, нудистских группах, наркогруппах, марафонах и пр., он обычно сталкивается с большими трудностями при попытке интегрировать новое поведение или опыт в повседневную жизнь. Так происходит потому, что свою «свободу быть» он получил от ситуации, от группы, от лидера, от наркотиков или от усталости. Всякая хозяйка варит цыплячий суп по собственному рецепту^[1].

Наиболее распространенный способ избежать стояния на собственных ногах поиск причин. Симкин обозначает этот процесс «У попа была собака» (надеюсь, все помнят текст). Пациент сорок раз повторяет стишок, приговаривая: «Ну почему, почему, почему

это случилось со мной?» Найдя причину, он останавливается и обнаруживает, что ничего не изменилось. Он снова начинает бормотать, тратит еще больше времени, усилий и денег, так что на сей раз его «причины» достигают статуса «инсайта». И вновь ничего не меняется. Есть люди, которые проводят в этой терапевтической круговерти пять, десять, двадцать лет. Многие, прервавшись, бормочут уже нечто иное: «Ну вот, теперь я знаю, знаю, знаю, почему я все еще так несчастна». Если им позволить, они с удовольствием будут продуцировать инсайты бесконечно. Как будто цель терапии выяснить «почему». Я считаю, что цель терапии изменить поведение, переживания, или и то, и другое. Поведение уже вызвано чемто; знание причин не имеет ничего общего с изменением.

Терапевты часто «помогают» пациентам уйти от самостоятельности, поначалу отрицая, что у них (терапевтов) есть проекты и ответы, которых пациенты просят (сами терапевты в это, конечно же, не верят). Терапевт «помогает» пациенту разбираться в содержании его проблем, манипулируя им таким образом, чтобы тот, наконец, обнаружил для себя то, что терапевт знал с самого начала. Даже если предположить, что терапевт более подготовлен к принятию решений, чем пациент (лично я с этим не согласен), то после такой «помощи» пациент окажется даже в худшем положении, чем до терапии: если ему это «помогло», то тем хуже для него. Слова песенки, которую поют его проблемы, меняются с течением месяцев и лет, но мелодия тянется все та же. Процесс, то есть поведение, посредством которого он не дает себе жить более полно, продолжается, пока он возится с *«содержанием проблемы»*, не обращая внимания на *сам процесс*. Обвинение *родителей* в том, что *они сделали его слабым и неуверенным* в себе; не проблема... **СОБСТВЕННО ПРОЦЕСС ОБВИНЕНИЯ ПРОБЛЕМА**. Беда в том, что он перекладывает на них ответственность за то, кем ОН сейчас является. *Как он это делает?* Путем разыгрывания роли «жертвы» и обвинения родителей. *Почему* он так делает несущественно для изменения, и выяснение этого «почему» гарантирует, что все останется, как прежде: конечно же, он «слаб и неуверен в себе». Только когда он начнет сознавать, что это ОН обвиняет родителей в том, что он сейчас таков, каков он есть, у него появится шанс развиваться. Когда он обнаружит свою «ответственность» (то есть способность отвечать), он окажется в мире возможностей, выбора и свободы. Пока он обвиняет других, он остается бессильным.

Приготовление цыплячьего супа древнее, тонкое искусство, со множеством вариаций. Впрочем, одно остается неизменным: чтобы приготовить суп, вам придется убить цыпленка.

[1] (Прим автора) Я никоим образом не хочу сказать что-либо плохое по поводу различного рода групп. Я полагаю, что они могут играть крайне важную роль в обеспечении человеческого развития, поскольку дают поэкспериментировать с возможностями. Но этого недостаточно. Это только начало. Дальнейшая работа состоит в том, чтобы обнаружить, каким образом (только не «почему»!) человек не дает себе пользоваться возможностями.

По материалам <http://vegi.ru/>