

**К.В.Павлов,**  
кандидат мед. наук.  
Директор Восточно-Европейского  
Гештальт Института

## ЭТОТ ОБМАНЧИВЫЙ УЖАС ХАОСА

Отправной точкой для написания данной статьи и подготовки пленарного выступления на конференции «Тревога и Страх» для меня послужил один очень простой вопрос: «А верю ли я в предопределенность событий и упорядоченность мира?» Вопрос отнюдь не новый и не оригинальный, но для меня он приобрел особое значение в связи с внезапной и дикой гибелью моего учителя, с которым я очень хотел, но так так и не успел подружиться. Искренне и горячо любимый многими, кто его знал, добрейший человек, мужественный и мудрый, природный психотерапевт, щедро делящий свой талант с многочисленными коллегами и учениками, прекрасный пловец, Крымский абориген, он просто уплыл однажды в море ловить рапанов и больше не вернулся. «Как могло такое случиться? Как принять такое? Каков смысл (если вообще он есть) подобной случайности?» Я до сих пор горюю, но парадоксальным образом принятие неувовимости смысла и очевидной нелепой «антизакономерности» данного события для меня является мощным противотревожным средством, помогающим вынырнуть в кажущейся нескончаемой суете текущих дел, тревог и хлопот повседневности.

Посвящая свою работу памяти профессора Александра Александровича Коробова, я попытаюсь проанализировать феномены тревоги и страха с позиций ключевого мировоззрения современности, опираясь на базовые принципы теории хаоса и теории поля.

Не секрет, что где-то в конце XIX века прошлого тысячелетия, на волне научно-технической революции, зародилось и окрепло, найдя свои отражения и в социальных науках, и в психотерапии (например, в психоанализе), детерминистское, Лапласовское понимание механизмов природы мироздания. Мир – машина, и если знать обстоятельства старта жизни данной системы (Мира), то предсказание *всех* остальных событий – дело математики (скажем шире, - *рацио*). Технологические выводы ясны: Объективному Наблюдателю (Механику, Психоаналитику) нужно только правильно собрать информацию об истории объекта (Машины, Клиента), правильно применить объективное знание об универсальных законах жизни объекта, понять объект, и осуществить корректирующую интервенцию (замену детали, «инсайтприносящую» интерпретацию). Ну, чем не средство борьбы с тревогой?! Полнейшая вероятность определенности! Доктор (Механик и проч., проч.) – знает, что делать, нужно только уповать на него, и дело в шляпе.

Однако с тех пор многое изменилось в мире: создана теория относительности, ограничивающая применимость механических законов; возникла квантовая физика, постулирующая неразрывную связь в системе «наблюдатель-наблюдаемый»; в социальной сфере все большее влияние оказывает теория поля с ее основными пятью принципами:

1. Принцип организации.
2. Принцип единовременности.
3. Принцип сингулярности (единственности).
4. Принцип изменяющегося процесса.
5. Принцип возможной значимости.

**Принцип организации** Малкольм Парлетт – крупнейший авторитет в данной области - комментирует следующим образом: «Понимание исходит из взгляда на всю ситуацию, тотальность сосуществования фактов» [8]. Курт Левин пишет: «Возникнет ли определенный тип поведения или нет, зависит не от наличия или отсутствия одного факта или множества фактов,

рассматриваемых в отдельности, но лишь в конstellации (структуре и силах) особого поля как целого. «Значение» единичного факта зависит от его положения в поле».

Все взаимосвязано, и значение получается из всей целостной ситуации.

**Принцип единовременности** указывает на то, что существует группа факторов в настоящем поле, которые определяют и «объясняют» поведение в данный момент. Нет какой-то особенной специфической связи с событием прошлого, которое во многих других системах расценивается как предопределяющее события настоящего. Таким же образом, будущим события, которые человек планирует и о которых фантазирует, не приписывается специальный статус «цели» или «побудительной причины» того, что, как нам кажется, случается в настоящем.

Левин указывает, что характер ситуации в данное время может включать прошлое-помнимое-сейчас или будущее-предвидимое-сейчас, которые формируют часть экспериментального поля личности в настоящем. «Индивид видит не только его настоящую ситуацию, у него также есть определенные ожидания, желания, страхи, мечты по поводу будущего». Такие идеи, вместе с его понятиями о прошлом, составляют часть его настоящей реальности: «...психологическое прошлое и психологическое будущее одновременно являются составляющими психологического поля в данный момент времени. Перспектива времени постоянно меняется. Исходя из теории поля, любой тип поведения зависит от всего поля, включающего в себя временную перспективу в это время, в текущий момент, но не от любого поля прошлого или будущего и их временной перспективы.

М.Парлетт пишет: «...отнюдь не актуальные события прошлого или будущего тревожат и беспокоят нас, потому что условия поля прошедшего времени не существуют более. Время изменилось, изменилось и поле» [8].

**Принцип единственности** постулирует: «Каждая ситуация и каждое поле «человек-ситуация» являются уникальными». И пусть некоторые психологи пытаются отыскать нечто «общее», подвести уникальный опыт под некие генерализованные законы, наш непосредственный личный опыт свидетельствует об ином. Обстоятельства никогда не бывают одинаковыми для всех, и у каждого человека неизбежно возникает своя перспектива и точка зрения, даже если несколько человек оказались в одном и том же месте в одно время. Как мы неоднократно наблюдали в группах, интересы и фокусы внимания людей весьма различны, в зависимости от их «фона» неоконченных дел, текущих потребностей, распространяющихся на текущие заботы.

**Принцип изменяющегося процесса** относится к полю, подверженному постоянным изменениям: «нельзя в одну и ту же реку войти дважды». В то время как принцип сингулярности (единственности) акцентировал потребность в уникальном отношении к уникальному событию, принцип изменяющегося процесса постулирует, что опыт скорее временен, чем постоянен. Ничто не является зафиксированным или абсолютно статичным.

**Принцип возможной значимости** утверждает, что ни одна часть целого поля не может быть исключена заранее как внутренне незначимая, сколь бы обычной, мирской, вездесущей, несущественной она ни казалась бы. Все в поле является частью общей организации и потенциально значимо. Гештальт-терапевты заинтересованы в «очевидном», что стало невидимым и автоматическим или само собой разумеющимся, как бы «не имеющим никакого отношения к...» [8].

Ну, не ужас ли?! Гибель понятного и предсказуемого мира! Царство тревоги...

Вчерашний «мир-машина» сегодня уже не адекватен более. А что будет, если дополнить данное краткое описание еще и положениями теории хаоса?! Страшно подумать! Отсылаю вдумчивого и интересующегося деталями Читателя к работам Пригожина [3], [4], прочим же,

возможно, менее вдумчивых, но не менее искренних с самими собой Читателей, приглашаю к небольшому путешествию внутрь себя. Случалось ли с Вами так, что в действительно трудной, мучительной, тревожной, головоломной ситуации выбора, после дней (а то и месяцев) бесплодных циклически повторяющихся попыток продумать все, разложить все по полочкам, суммировать все плюсы и минусы, Вы отдавались потоку процесса жизни, и вдруг, через некоторое время, столь желанный **выход** вдруг **находился сам**, как бы просто возникая из тела Вашей жизни?! Со мной – случалось. Знакома ли Вам трудность **принятия и признания** каких-либо, зачастую, - болезненно-невыносимых, фактов Вашей жизни, таких, как гибель близких, предательство со стороны родителей или то, что любимый Вами человек больше никогда не вернется? Мне, увы, – знакома. Знакомо ли Вам состояние, когда **Вы** изо всех сил **пытаетесь**, напрягая все ресурсы организма, решить тысячу проблем, задач, задачек и проблемочек, **а** ситуация складывается так, что, как будто весь **мир ополчился против Вас**, вышибая почву из-под ног, и даже то, что должно было бы наверняка разрешиться, - на сей раз рушится, унося последнюю надежду и открывая двери души тоске, усталости и тревоге? Мне – знакомо.

**Принять и признать хаос как закон нашей жизни – сильнейший из известных анксиолитиков.**

Хаос – не страшен. Он – просто есть. И можно либо признавать этот факт, либо не признавать. Бессмысленно спорить с законами природы. Счастливые собственной экологией души представители древних цивилизаций выносили вне себя центр принятия решений, чувствовали почти полностью утраченное в современном западном обществе единение себя со всем Миром, говорили о всеобщей любви как законе, на котором держится жизнь на Земле, и давали Хаосу имя своих богов. Рискну предположить, что именно неоправданное центрирование субстрата принятия решения в собственной жизни внутрь собственной персоны, этакая разъединяющая одинокая гордыня, влекущая за собой непрекращающееся напряжение, увы, не гарантирующее успех и не избавляющее от смерти, - и есть основная причина (если вообще имеет смысл говорить о причинах) тревоги в современном мире. А.А.Ухтомский, широко известный творец теории доминанты, пишет: «Человеку странно и обидно думать, что это не он сейчас решает свою судьбу и что делать» и, чуть ранее: «Вообще, я думаю, простым и бедным людям открыто и ощутимо то, что замкнуто о семи печатях для чересчур мудрствующих людей! Что касается меня, я принадлежу, к несчастью моему, к этим последним!.. Я ужасно боюсь доктрин и теорий, и так хотел бы оберечь моих любимых друзей от увлечения ими, - чтобы прекрасные души не замыкали слуха и сердца к конкретной жизни и конкретным людям как они есть!» [5]. Однако неразумно прозвучал бы призыв: «Назад – к нетревожному мировосприятию древнего человека!» Возврат невозможен. **Индеец**, знавший, что он – Медведь, сын Медведя, и знавший, что боги руководят его судьбой, **мог не тревожиться**, идя на смерть в бою. Маловерящий **современный человек**, «умудренный» знаниями о том, как работает миксер, и что нужно сделать, чтобы пройти в метро, - **не может**. Единственный вариант присоединения к данному противотревожному ресурсу в наше время – принять и признать хаос и практиковать «полевое» мировоззрение.

То, что не только решения принимаются не головой, не рационально, но и само деление на Ratio и Emotio необоснованно, - является одной из наиболее ценных находок современной нейронауки [7]. Законы принятия решений – существенно более сложные, Нет мысли, отделенной от чувства, нет чувства, не обслуживающего некую базовую потребность организма, и нет организма, отдельного от поля, рассматриваемого вне сложного многомерного контекста.

Какие же выводы следует сделать в связи со всем вышеизложенным Психотерапевту, желающему соответствовать духу времени, быть адекватным современному миру и максимально полезным для Клиента [1], [2]?

1. Среди прочих работ, направленных на ассимиляцию, принятие смысла некоторых, трудно принимаемых Клиентом, событий, **проводить работу по** поддержке **ассимиляции** принципиальной **неконтролируемости** событий человеческой **жизни**.

2. Не только не пытаться «объяснить» Клиента, но, напротив, **указывать на** принципиальную **невозможность «понять»** одного человека другим человеком.
3. Принимать и поддерживать **непонимаемость процесса** в противоположность постижимого рациональным образом контекста. (Разумеется, именно процесс является основным фокусом внимания для Терапевта, так как именно в осознанности относительно процесса содержится ключ к организмической саморегуляции).
4. **Проводить просветительскую работу**, знакомить широкие круги общественности с новейшими достижениями нейронауки, основными положениями и следствиями теории сложных систем, теории поля, теории хаоса, развивать культуру адогматического мышления [6].

Феномен тревоги неотделим от неприятия непредсказуемости, от неприятия принципиальной невозможности добиваться своего во всех ситуациях жизни. Принятие Хаоса, признание и принятие недетерминизма – не только основа для социальной и психологической профилактики и реабилитации, но и плодотворное поле для объединения психотерапии, религии, менеджмента, социологии и всех прочих наук, фокусом внимания которых является Человек.

### Литература:

1. Гингер С., Гингер А. Гештальт – терапия контакта. 2-е изд. Пер. с фр.- СПб.: СпецЛит, 2001.- 288 с.
2. Павлов К.В. Баллада о трех «Неандертальских» ценностях//Психологическая Газета. – СПб.- NN 4-5 (79-80) – апрель, май, 2002. – сс. 15-16, 21; сс. 27-29.
3. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса: новый диалог человека с природой. Пер. с англ.- М.: Прогресс, 1986.- 432 с.
4. Пригожин И., Стенгерс И. Время, хаос, квант. Пер. с англ.- М.: «Прогресс», 1994.- 272 с.
5. Ухтомский А.А. Доминанта.- СПб.: Питер, 2002.- 448 с.
6. Шестов Л.С. Апофеоз беспочвенности: опыт адогматического мышления.- Л.: Изд-во ЛГУ, 1991.- 216 с.
7. Damasio A.R. Descarte's error: emotion, reason, and the human brain.- Quill.- 2000.- 312 p.
8. Parlett M. Reflections on Field Theory // GATLA Reader.- 1999.- P. 86-98.

По материалам <http://vegi.ru/>