

## **ГЕШТАЛЬТ–ТЕРАПИЯ Ф. ПЕРЛСА и ХОЛИСТИЧЕСКИЙ АРХЕТИП**

...В той культурно–психологической программе, которую нам в XX веке предложила западная психология, важное место занимает Фриц Перлс. Подход, который он использовал и пропагандировал, он называл гештальт–подходом и гештальт–терапией. Собственно, термины эти ввел не он, не он придумал гештальт–терапию, но он этот подход активно использовал. Что означают эти слова, я расскажу чуть позже, а сначала немного о самом Ф. Перлсе.

Фриц (Фредерик) Перлс (иногда пишут Перлз) родился в Берлине в 1893 году, когда в небе (кто помнит?) стояло соединение Нептуна и Плутона в Близнецах. Младенец появился на свет в мелкобуржуазной еврейской семье. Ребенком Фриц был непростым, по крайней мере, для своих родителей: часто с ними ссорился, его выгоняли из школы, два раза он оставался на второй год, во втором классе и в седьмом. Тем не менее, он, закончив школу, получил затем высшее образование, специализировался в психиатрии, защитил докторскую диссертацию. В 1927 году он переехал в Вену, где началось его психоаналитическое обучение. Его анализировал Вильгельм Райх, один из самых известных психоаналитиков, который, кстати говоря, является основоположником телесно–ориентированной психотерапии XX века. В 1933 году, когда Гитлер пришел к власти, Перлс оказался одним из немногих евреев, которые хорошо ощутили эту ситуацию: в частности, он говорил своим друзьям, знакомым и родственникам, что нужно срочно эмигрировать, причем по возможности подальше: "Через некоторое время никакое расстояние не покажется вам чересчур далеким", – предсказывал он. Друзья и родственники его не послушались, за что многие поплатились впоследствии своей жизнью, а Перлс эмигрировал сначала в Голландию, а потом в Южную Африку, где основал Южно–Африканский институт психоанализа. Интересно, что английский язык Перлс выучил на корабле, уносившем его из Голландии в Африку. Не знаю, насколько вы представляете себе, что такое вести с клиентами разговоры, психологические в особенности, не зная соответствующего языка. Так вот, Перлс погрузился на корабль, не зная английского языка, а сошел с него, зная английский настолько, что смог "анализировать" местное население, нуждавшееся в психологической помощи. У него были сложные отношения с Фрейдом. Он считал себя его учеником, и Фрейд был для него чем–то вроде отцовской фигуры. Встретились они один раз, когда Перлс был уже известным психологом, но Фрейд не обратил на него никакого внимания, и это для Перлса оказалось тяжелым переживанием. Однако он это пережил, много путешествовал по миру, переехал в Лос–Анджелес, а в начале 60–х годов стал работать в Исаленском институте в Калифорнии, очень знаменитом месте, одном из центров тусовки New Age (Нового Века) тех лет, где он был одной из центральных фигур американского направления гуманистической психологии. До конца своей жизни он вел там психологические группы и семинары и пользовался чрезвычайным авторитетом; умер в 1970 году.

У него учились и много наблюдали за его работой основатели ныне популярной в Америке школы нейролингвистического программирования

(НЛП) Джон Гриндер и Ричард Бэндлер, и многое в своей теории они у него взяли один к одному. С другой стороны, у самого Перлса был достаточно длинный путь в психологии. Начинал он с модного тогда психоанализа. На склоне лет он интегрировал в свой метод некоторые практики восточной эзотерики, что для присутствующих здесь никакой экзотикой не является, поскольку в Россию это пришло сильным потоком, особенно после книг Ошо (Бхагавана Шри Раджниша). Но тогда, в 60–е годы, это было что–то совсем оригинальное.

Теперь я изложу вам основные моменты той теории, которую разрабатывал и которой пользовался Перлс. Правда, он сам считал себя практиком и во многих своих книгах, в частности в своей автобиографической книге "Внутри и наружу из мусорного ведра" он пишет, что психотерапия это практика, и сравнивает любую теорию со слоновьим дерьмом. Но в действительности, какие–то теоретические убеждения у него были, и в своей книге "Гештальт–подход" он изложил их достаточно внятно и ясно – по крайней мере, для человека, который занимается этими вопросами.

И, на мой взгляд, хотя там есть некоторые чересчур резкие места, то, что изложено в этой книге, каждым культурным психологом должно быть освоено, потому что это те вещи, мимо которых не пройдешь. Он пишет о таких явлениях и эффектах, что если вы их не видите и не учитываете, то какие–то острые углы вам сгладить не удастся никогда, ни при каких обстоятельствах. И теперь я попытаюсь изложить вам фундаментальные понятия, которые ввел Перлс.

Основное понятие его психологии это "гештальт–терапия". Слово "гештальт" – немецкое. Точного перевода ни на английский, ни на русский язык у него нет. Обычно оно переводится как "конфигурация", что следует понимать как "набор элементов и деталей, представляющий собой единое завершённое целое".

А сейчас я прочитаю вам отрывок из книги Перлса "Гештальт–подход", а вы подумайте, насколько это согласуется с вашим собственным опытом. *"Современный человек живет на низком уровне жизненной энергии (подчеркиваю, это написано где–то в 60–х годах – А.П.), и хотя в общем он не слишком глубоко страдает, он не слишком много знает о творческой жизни. Он превратился в тревожащийся автомат. Мир предлагает ему множество возможностей для более богатой и счастливой жизни, он же бесцельно бродит по миру, плохо понимая, чего он хочет, и еще хуже – как этого достичь. Он не чувствует возбуждения и пыла, отправляясь в путешествие жизни. Он, по–видимому, полагает, что время веселья, удовольствия и роста – это детство и юность, и готов отвергнуть саму жизнь, достигнув зрелости. Он хорошо рассказывает о своих трудностях, но плохо с ними справляется. Он сводит свою жизнь к словесным и интеллектуальным упражнениям, он топчет себя в мире слов. Он тратит массу времени, чтобы восстановить прошлое или определить будущее. Его деятельность – выполнение скучных и утомительных обязанностей. Временами он даже не осознает, что он в данный момент делает. Мы купаемся в своих несчастьях, мы используем свои знания о человеке как оправдание для социально деструктивного или саморазрушительного поведения. Вырастая из детского "я не могу с этим справиться", мы говорим "я не могу с этим справиться, потому что..." Между тем, ни психиатрия, ни психология не предназначались для того, чтобы оправдывать невротическое поведение. Цель этих наук не только в том, чтобы предложить объяснения –*

*они должны помочь обрести самопознание, удовлетворение и способность опираться на самих себя."*

Я думаю, что из того, что тут написано, многое вам знакомо. Согласны? Другими словами, хотя со времени последних лет жизни Перса прошло уже тридцать лет, и довольно бурных лет, можно смело сказать, что в психике человека, в его внутренней проблематике мало что изменилось. Когда психолог говорит о том, что человек должен обрести самопознание, удовлетворительную жизнь и способность опираться на самого себя – это естественное раздражение человека, к которому приходят люди на совершенно инфантильной позиции, которые хотят полностью водрузить на него свои проблемы, сняв с себя ответственность за свою жизнь. Но должен сказать, что я с этим взглядом Перлса все-таки не согласен. Не может человек в этом воплощении (за очень редкими исключениями – когда, например, он идет по Алмазному пути кармакагью, непрерывно медитирует, имеет покровительство со стороны высокого ламы и очень большие заслуги в прошлых воплощениях) полностью обрести самопознание, просветление и удовлетворение. Способность полностью опираться на самого себя у среднего современного человека отсутствует. Он в принципе на это не способен. Он может опираться на себя в большей степени, чем в тот момент, когда он приходит к психологу. Это – да. Но все мы люди социальные. Я часто слышу вопрос от своих массажных клиентов: "Доктор, вы так замечательно все сделали. Теперь скажите – я так сама себя могу массировать?" Сначала от таких вопросов меня зло брало: я массажем занимаюсь двадцать лет, из которых десять лет профессионально, несколько книжек написал, а вот она хочет без подготовки массировать так же, как и я! Но потом до меня стало доходить, что человек этими словами не демонстрирует ко мне неуважения: просто он не хочет быть ни от кого зависимым. С другой стороны, когда меня спрашивают, зачем нужен массаж и вообще целительские практики, и не лучше ли, чтобы человек излечивал себя сам, я говорю, что даже волки – такие хищные, дикие животные – вылизывают друг другу уши, потому что сам волк языком до своего уха дотянуться не может, а чистить их время от времени нужно. Так же и люди должны друг другу время от времени в чем-то помогать. И задача психотерапевта заключается, кроме всего прочего, в том, чтобы найти правильный аспект и уровень помощи, которую нужно оказать данному человеку. Но идея, что вы его полностью переводите на самокупаемость и самообслуживание, совершенно, на мой взгляд, нереалистична.

А теперь поговорим об основаниях гештальт-психологии. Сама по себе гештальт-психология была заложена в трудах нескольких немецких психологов начала XX века. Их исследования показали, что восприятие человека происходит так, что подсознание организует то, что человек видит, в единый образ. Элементы рассмотрения всегда составляются подсознанием в единое целое, из которого выделяется какой-то один элемент, который Перлс называет *фигурой*, а все остальное представляет собой *фон*. И выбор этого элемента-фигуры определяется многими факторами, а в первую очередь – интересом или первоначальным намерением человека.

Вот пример, которые приводит Перлс. Представьте вечеринку. На нее приходят разные люди. Вот гость, который, в первую очередь, хочет выпить. Вот такая у него есть потребность. Что у него будет "фигурой"? Понятно, что это будет самая крупная, или содержащая самый крепкий напиток *бутылка со спиртным*. А все остальное для него будет "фоном". Вот гостья-художница, чья

картина висит на стене – для нее "фигурой" будет эта картина, или человек, который встанет напротив этой картины и будет ее рассматривать – а все остальное будет "фоном". А вот молодой человек, который должен на этой вечеринке встретиться со своей подружкой. Понятно, она будет для него "фигурой", а все остальное – "фоном". Итак, основная предпосылка гештальт-психологии формулируется так, цитирую: *"Человеческая психология организована в виде паттернов, или целостностей, или гештальтов, и только таким образом может быть воспринята и понята."* (Паттерн (pattern) – это английское слово, означающее "образец", и оно используется при переводе слова "гештальт" на английский язык.) Не совсем понятно, что отсюда следует. Само положение чересчур абстрактно. Но дальше Перлс пытается каким-то образом его претворить в жизнь, а как именно – я чуть-чуть об этом сегодня расскажу.

Следующее понятие, которое вводит Перлс, это *гомеостаз*, причем его взгляды на него с точки зрения астрологии и с моей личной точки зрения весьма ограничены. Он говорит: *"Жизнь и поведение управляются процессом, который в науке называется гомеостазом, а проще – приспособлением или адаптацией. Гомеостаз – это процесс, посредством которого организм поддерживает свое равновесие и здоровое состояние в изменяющихся условиях. Другими словами, гомеостаз – это процесс удовлетворения организмом своих потребностей."* Однако есть люди, особенно с напряженными картами, у которых вся жизнь есть нарушение различного рода гомеостазов. Они нарушают собственную жизнь, они нарушают свое равновесие, они нарушают чужое равновесие, и таков стиль их жизни, и для них это совершенно нормально.

У человека есть потребность выживания, но есть и потребность, например, в исследовании дальних территорий, которая для человека часто бывает губельна. И инстинкты настолько по-разному проявляются даже у одного и того же человека, что говорить об их одновременном удовлетворении и стремлении к равновесию, просто нелогично, – хотя бы потому, что уже сам по себе инстинкт выживания часто требует *неравновесия*, жертвенного поведения, иногда даже смертельного риска.

Следующий момент – теория инстинктов. Мы часто сталкиваемся с тем, что в подсознании есть что-то такое, что нами как-то управляет. Обычно то, что нами управляет, психологи пытаются свести к какому-то небольшому набору фундаментальных программ подсознания или инстинктов. И здесь Перлс совершенно справедливо пишет, что теория инстинктов имеет свою слабую сторону. *"Можно согласиться с тем, что потребность действует как принудительная сила во многих живых созданиях, проявляясь в двух существенных тенденциях – выживания в качестве индивида и вида, и тенденции развития. Это фиксированные цели, но способы, которым они удовлетворяются, различны в различных ситуациях, для различных видов и различны индивидов. Другими словами, мы должны различать инстинкт голода, сексуальный инстинкт, инстинкт развития любого рода и то, какие именно формы принимает эти инстинкт в практическом поведении. Ибо мы не можем влиять на инстинкты, они для нас недоступны, но мы можем влиять на формы проявления этих инстинктов."* И здесь он приводит пример Шахерезады, которая в сказках 1001 ночи в течение многих лет рассказывала суровому, но обиженному женщинами царю Шахрияру сказки, и каждый раз с рассветом она останавливала сказку на середине, и ему очень хотелось дослушать ее на следующую ночь, так что он откладывал ее казнь еще на один

день. И так это продолжалось несколько лет. Можно ли сказать, что у Шахерезады был сказкорассказывательный инстинкт? Наверное, нет, скорее у нее работал инстинкт выживания или, может быть, сексуальный, поскольку за время этих своих сказок она родила Шахрияру двух или трех сыновей. Декретного отпуска в этой истории, по-моему, предусмотрено не было. Итак, инстинкт выживания или сексуальный инстинкт подсказали молодой женщине формы поведения – весьма, как мы видим, неочевидные, – которые помогли ей этот инстинкт удовлетворить.

Далее Перлс выделяет три основных уровня, на которых может существовать человек. Это уровень *мышления*, уровень *действия* и промежуточный между ними уровень *игры*. На уровне мышления происходит сновидение, воображение и вообще работа нашего мыслительного аппарата, фантазирование, предвосхищение, и все это он объединяет словом "фантазия" и говорит, что промежуточным между уровнем фантазии и уровнем непосредственного действия является уровень игры.

Один из методов, которые применял Перлс, была психодрама, которую он заимствовал у другого знаменитого психолога XX века, К. Морено. И здесь опять-таки трудно не согласиться с тем, что когда психолог предлагает своему клиенту то или иное взаимодействие, моделирующее реальную жизнь, оно так или иначе принимает формы игры. И можно ли с помощью фантазии на уровне ума и с помощью игры решать реальные проблемы – это вопрос, который стоит перед каждым психотерапевтом. Перлс отвечает на этот вопрос положительно: он считает, что это возможно. Он стремится через взаимодействие на психотерапевтическом сеансе приводить своего клиента в такое состояние, которое будет для него находиться на грани между игрой и настоящей жизнью. В этом и заключено искусство настоящего психотерапевта: он ведет взаимодействие со своим клиентом таким образом, что происходящее между ними по своему прямому смыслу вроде бы игра, но, тем не менее, во внутреннем мире клиента прямо в тот момент, когда он сидит в терапевтическом кабинете, происходят очень серьезные события. Видимо, Перлс это умел. И он пишет, очевидно, протестуя против практики психоанализа (и мне лично это близко): *"Обретя переживание самого себя на трех уровнях – фантазирования, игры и действия – пациент начинает лучше понимать самого себя. Тогда психотерапия превращается из раскопок прошлого в поисках вытеснений, эдиповых конфликтов и первичных сцен* (тут, по-видимому, Перлс имеет в виду сексуальные сцены, которые ребенок наблюдал между своими родителями или где-то еще, и которые, согласно теории Фрейда, произвели на него сильное впечатление, на основе которого сформировалась его проблема, которая проявляется сейчас, уже во взрослом возрасте – А.П.) *в опыт жизни в настоящем, отчего невротик чувствует себя целостным человеком.*

Невротик, по терминологии Перлса, это пациент, человек, который приходит к психотерапевту. И Перлс дает довольно целостную картину этого самого невротика, то есть у него имеется довольно определенное представление об этом человеке, своем пациенте. Перлс знает, что этому человеку нужно и как с ним надо взаимодействовать. Итак, каков же типичный пациент Перлса, невротик?

Каковы его проблемы и конфликты? Прежде всего, он не чувствует себя целостным человеком, и он им не является. Его конфликты и незаконченные дела, которые Перлс называет *незавершенными геиштальтами*, разрывают его

на части – но, признав, что он как человек является целым, он по мнению Перлса становится способным восстановить свое чувство целостности, принадлежащее ему по праву рождения. Здесь можно возразить Перлсу так: говорите за себя. Я, например, не считаю, что каждому человеку чувство целостности неотъемлемо присуще по праву рождения. Кстати говоря, Юнг писал то же самое: индивидуация (интегрирование личности) – это очень острый процесс, и не каждый на него способен: иной человек просто–таки умрет от горя в процессе этой самой индивидуации, так что и не надо ему к этому стремиться. Мне позиция Юнга здесь гораздо ближе. Но *то*, что человеку свойственно стремление к восстановлению своей целостности на каком–то уровне, стремление к ликвидации хотя бы кричащих своих противоречий – это, безусловно, так.

Следующее важное понятие, которое вводит Перлс – это *контактная граница*. Если человек представляет собой некое единое целое, но существует во внешней среде, значит, он от этой среды как–то отделен. И вопрос о том, какова контактная граница и где она проходит, то есть как человек различает свое и чужое, если говорить о психике, вопрос очень острый: пока вы, разбираясь с данным человеком, не поймете, где лежит его контактная граница, вы про него никакого серьезного заключения не сделаете. Это действительно очень важная для понимания индивида вещь. Вот, что пишет на эту тему Перлс: *"Индивид может существовать только в своей среде, с которой он в каждый момент составляет единое целостное поле. Если его взаимоотношения со средой взаимоудовлетворительные, мы называем поведение индивида нормальным, если отношения конфликтны, поведение индивида описывается как ненормальное."* С этим мне лично согласиться трудно, ибо, как я уже говорил, есть люди, для которых конфликт – это норма жизни. Вопрос в том, каков уровень и место протекания этого конфликта – а также, что понимать под нормой. Однако представление о том, что среда и организм находятся в неразрывных отношениях, с моей точки зрения, безусловно правильное.

Далее Перлс замечает: *"У организма есть некая система ориентации, с помощью которой он обнаруживает то, что в среде ему нужно и то, что для него опасно, и после этого принимает решение о своем поведении."* Вот выходит пещерный человек из пещеры, видит мириады форм и у него из них быстро формируются три гештальта. Слева стоит саблезубый тигр, отвернувшись пока – он очень опасен и совершенно непривлекателен. Дальше стоит слон, который может быть опасен, а может быть и полезен – при каких–то обстоятельствах. А справа стоит олень, который при каких–то обстоятельствах опасен, а вообще съедобен. И у человека на основе того, что он увидел, возникает программа действий: бочком–бочком мимо саблезубого тигра, не привлекая его внимания, пока он отвернулся, имея в виду слона, который стоит на пути к этому оленю, он подбегает к оленю, натягивает лук и выпускает стрелу. (Пример мой.)

И в этом духе Перлс понимает поведение человека, вводя как фундаментальные принципы *ориентации* и *манипуляции* и понятие *катексиса*. "Катексис" означает "влечение" – термин, распространенный среди психологов фрейдовской школы, хотя сам Фрейд его не использовал. Объекты, которые для человека желательны, наделены, с точки зрения психолога, положительным катексисом; объекты, которые его психологически отталкивают – отрицательным катексисом. То, что имеет положительный катексис, человек стремится захватить, а то, что имеет для него отрицательный катексис, он

стремится уничтожить или проигнорировать, то есть сделать вид, что его не существует: "убрать из своего поля", – как пишет Перлс. Последнее – проявление фундаментального механизма – психического уничтожения. То, что мы не можем уничтожить физически, мы можем уничтожить психически, то есть стереть память об этом впечатлении из своего ума. И он пишет: *"С психоаналитической точки зрения, уход это синоним невроза – например, уход из ситуации, наделенной в целом негативным катексисом. Но это недоразумение. Уход как таковой не является ни плохим, ни хорошим, это просто способ справиться с опасностью. Насколько уход логичен, определяется тем, насколько он эффективен. То же самое относится и к контакту. Контакт не хорош и не плох."* Здесь Перлс пытается нарисовать схему функционирования психики. Схема эта выглядит довольно примитивно, но зато обрисована в ясных словах. Есть человек, и есть среда, в которой он находится. Есть контактная граница, разделяющая человека и внешние объекты, и человек смотрит на них из-за своей контактной границы. В направлении тех объектов, которые у него имеют положительный катексис, он стремится расширить свою границу, их приблизить к себе и ассимилировать. Те, объекты которые имеют у него отрицательный катексис, он стремится ликвидировать. Для того, чтобы объект ассимилировать, нужно осуществить с ним контакт. Для того, чтобы уйти от объекта, нужно осуществить, наоборот, уход. Иногда бывает контакт нам как бы навязанный, и тогда уход представляет некоторые сложности. И по этому поводу Перлс пишет: *"Сам по себе контакт не хорош и не плох, хотя при нынешней озабоченности социальной неприспособленностью мы подчас ценим способность к контакту превыше всего. Однако, существует совершенно нездоровая форма контакта. Все мы знаем людей, которые стремятся постоянно оставаться в контакте с другими, их можно назвать прилипалами, и каждый психотерапевт знает, что с ними так же трудно работать, как с людьми, глубоко ушедшими в себя. Следовательно, не каждый контакт свидетельствует о здоровье, так же как и не каждый уход свидетельствует о болезни. Бессонница, частая жалоба невротиков, часто является примером неспособности уйти."*

Кстати говоря, по моим наблюдениям, бессонница есть, как правило, следствие переутомления. Человек засыпает тогда, когда его подсознание ему сигнализирует, что он устал, а внешняя среда не представляет опасности. А когда она не представляет опасности? Когда все основные ответственные и опасные ситуации отреагированы, то есть человек воспринял тревожные сигналы, предпринял адекватные действия, отдал в среду соответствующий импульс и уверен, что для поддержки своего существования его внимания некоторое время не потребуется. Если у человека падает энергетика, то для того, чтобы спокойно уснуть, он в своем уме должен ситуацию, которая его тревожит, довести почти до полного разрешения. И пока он этого не сделал, у него в подсознании горит знак опасности, он чувствует, что дневная ситуация еще не додумана, он еще сегодня чего-то не сделал и не имеет поэтому права расслабиться и отпустить свое сознание в сон.

Где же здесь появляется гештальт? Он появляется в описании динамики: *"Когда катектированный объект, будь катексис положительным или негативным, присвоен или аннигилирован, когда контакт или уход осуществлены, когда с объектом удалось обойтись так, как это удовлетворяет индивида, – этот объект и потребность, с которой он связан,*

*исчезают из среды. Гештальт завершен.*" Таким образом, гештальт понимается Перлсом как завершенный процесс взаимодействия с объектом. Он возникает, когда в этом процессе ставится некоторая точка.

В качестве примера могу привести такую ситуацию. Вы разговариваете с партнером на какую-то интересующую вас тему; в это время у вас с ним создается общее поле. Вдруг в комнате появляется третье лицо, на которое ваш собеседник переводит внутреннее внимание: он формально может еще продолжать с вами разговаривать, но что-то тонкое, что между вами происходило, его внутренний интерес, его настроенность на вас, куда-то делись. Он осуществил психологический уход. Вы это почувствуете в ту же секунду, хотя претензий к нему на социальном уровне у вас нет: формально говоря, он вас слушает. Однако он направляет на вас недостаточное внимание: он завершил гештальт с вами на психологическом уровне, он договаривает формальные для него словесные формулы, а на психологическом уровне он уже начинает сюжет со следующим партнером. А от вас он осуществляет уход. Но для вас гештальт не завершен, что-то важное между вами хотело состояться, но не состоялось, вы пытаетесь опять перевести психологическое внимание партнера на себя – берете его за пуговицу, строите ему глазки, еще что-то делаете – это и есть ткань человеческих отношений.

*"Контакт со средой и уход из нее, принятие и отвержение – наиболее важные функции целостной личности. В основе ее лежит способность к различению – и это первое, что делает ум. Ум – это различающий фактор. Когда эта способность к различению замутняется, начинает плохо функционировать, индивид не может вести себя подобающим образом и мы считаем его невротиком. При нормальном функционировании принятие, отвержение, контакт и уход постоянно присутствуют и действуют. Эти функции составляют часть ритма самой жизни. Бодрствуя днем, мы находимся в контакте, в соприкосновении с миром. Ночной сон – это уход, мы отказываемся от контакта."*

Итак, что такое невротик? Перлс дает нам определение: *"Это человек, у которого нарушен ритм контакта-ухода. Он не может решить, когда ему принять участие в чем-либо, и когда ему уйти. Его жизненные дела не закончены, у него идут постоянные прерывания, которые искажают его чувство ориентации. И он уже не способен различать, какие объекты и люди наделены для него позитивным катексисом, а какие негативным. Он не знает, от чего уходить. Он потерял свободу выбора, он не может выбрать подходящие средства для своих целей, потому что не умеет видеть возможности, которые перед ним открываются."* Это скорее не диагноз, а некоторое мировоззрение. Это описание типажа, который для Перлса является естественным пациентом. Он с ним работает. Я не думаю, что все проблемы всех людей сводятся к тому, что здесь описано. Но то, что это очень распространенная проблематика, не вызывает никаких сомнений. Если вы не найдете причины, по которой у человека происходят несвоевременные прерывания, вы не разберетесь в его ситуациях – как внешних, так и внутренних. Прерывание и самопрерывание – тоже одни из основных понятий у Перлса. Если у человека прерывание его собственных мыслей, его действий, его эмоций происходит так, что оно ломает эти действия, мысли и эмоции, то у него нарушается ритм контакта и ухода и становится непонятно, что вообще ему нужно, какие потребности удовлетворяет та деятельность, которой он



занимается? Складывается впечатление, что человек что-то делает, но каковы его цели, кому он служит, совершенно непонятно.

Как же возникает невроз? *"Есть некоторое равновесие между человеком и обществом, и человека, который в поисках точки равновесия переступает через контактную границу, заходя на сторону общества, так, что он оказывается с ним в остром конфликте, мы называем преступником. В нашем обществе преступником является человек, который присваивает себе функции, традиционно считающиеся прерогативами государства. Если же человек в поисках равновесия все больше отходит назад и допускает преувеличенные посягательства общества, которое перегружает его своими требованиями и в то же время отчуждает его от общественной жизни, то он становится невротиком."*

Трудно со всем этим согласиться, если настаивать на всеобщности этих утверждений, потому что каждому человеку общество что-то навязывает и в чем-то его формирует. Другими словами, вопрос, где данному человеку надо проводить контактную границу, очень индивидуальный. Но ясно, что искажения в обе стороны нехороши как для человека, так и для общества. И дальше Перлс вводит четыре основных механизма, которые ведут к неврозу, и эти механизмы являются фундаментальными для понимания психических отклонений.

### **Механизмы образования неврозов**

**Интроекция.** Мы рассматриваем тему истоков невроза, и первое, что мы сегодня рассматриваем – это интроекция, которая является фундаментальным психическим механизмом. "Интро" – это значит вовнутрь. Мы принимаем или отвергаем то, что среда может нам предложить – но то, что мы принимаем, мы должны ассимилировать. И здесь Перлс приводит аналогию с пищей. Мы должны выбрать кусок, отгрызть от него то, что нам действительно нужно, прожевать, переварить, потом расщепить на самые мелкие молекулы и затем сделать уже своим – превратить в свою энергию или в свою плоть. И тогда мы получаем над съеденным власть. Но если мы воспринимаем что-то некритически, если мы берем какое-то мнение, какое-то суждение, какое-то впечатление, которое оказывается внутри нас и не проходит процесса психологической дезинтеграции, приспособления к нашим собственным нуждам и последующей интеграции в нашу психику, то в этом случае у нас в психическом теле появляется *интроект*. Интроекты – это "непереваренные" как пишет Перлс, установки, способы действия, чувства, оценки и другие психические элементы.

Опасность интроекции двойка. Во-первых, интроектор не развивает свою собственную личность. Это человек, который берет какие-то чужие кусочки, их поверхностно усваивает и выдает за свои, хотя своими они реально не являются. И во-вторых, интроекция способствует дезинтеграции личности. Понятно, что если у вас в животе лежат куски непереваренной пищи, то, когда вы попытаетесь прыгать, эти куски будут болезненно отзываться в вашем животе.

Итак, интроекция – это невротический механизм, посредством которого мы принимаем в себя нормы, установки, способы действия и образы, которые в действительности не становятся нашими собственными. При интроекции, пишет Перлс, мы сдвигаем границу между собой и остальным миром далеко во внутрь себя. Когда интроектор говорит: "Я думаю", – он обычно имеет в виду: "они думают".

Представим себе увлекающегося человека, который много обещает и мало делает, но при этом в каждый момент совершенно искренен: он увлекается своими планами и верит, что исполнит свои обещания. Вы скажете, что он – инфантильная личность. Правильно, но какой психологический момент тут работает? Интроекция. Ситуация предлагает ему проект, который ему нравится. Он сейчас ему нравится. Ему кажется, что это *ego* проект, причем до такой степени, что уже каждая клеточка его психического тела этим проектом прониклась. И тогда он начинает строить планы, давать обещания, связанные с этим проектом, потому что если этот проект вошел в его психику, стал ее частью, то ему будет плохо, если он этот проект не реализует – фактически это становится его потребностью. В каком же случае человек срывает эти свои планы и обещания? Очень просто – когда этот проект на самом деле фигурирует в психике человека в виде проглоченного куска, но он еще не ассимилирован – тогда через некоторое время человек без особого вреда для себя его из своей психики исторгает, и как бы забывает про то, что он собирался делать.

Таким образом, у интроектора многое на короткое время становится частью психики, и с большой легкостью оттуда уходит. Он похож на младенца, который, сосав материнскую грудь, вскоре с легкостью отдает излишки молочка обратно. И здесь дело не только в том, что у человека не интегрируется личность. Он психически устроен таким образом, что у него очень сильно растянут первичный вход в психику – своего рода психический желудок: он многое может захватить, но далеко не все усваивает, с легкостью извергая свое содержимое обратно. Это – определенный склад психики. И требовать от такого человека выполнения всех его обещаний – значит идти поперек его психического устройства, и психотерапевт такие вещи должен понимать.

Вот, например, тема мужа, который бегаёт за каждой юбкой, и жена приходит жаловаться на него психотерапевту или астрологу. Говоря на языке Перлса, это мужчина, который с легкостью интроецирует женские фигуры, попадающиеся на его жизненном пути. Великий русский писатель Л. Н. Толстой в своем дневнике писал: "Ничего в ней нет... условно поэтического и привлекательного, а неотразимо тянет... Зашел в деревню – девка, крестьянская кокетка, увы, заинтересовало."

Итак, происходит интроекция, а дальше вместо ассимиляции незаметно для человека происходит выброс интроецированного объекта обратно. В принципе, это свойственно любому человеку; патологическая интроекция – это такой механизм, когда человек глотает ненужные ему объекты, воспринимая их как свои, но оказывается не в силах их исторгнуть, а, наоборот, существенные, важные для себя моменты, которые ему следовало бы ассимилировать, он по каким-то причинам не ассимилирует, а исторгает из себя.

**Проекция.** Противоположный интроекции психический механизм называется *проекцией*, и он тоже чрезвычайно распространен. Проекция – это тенденция делать среду ответственной за то, что исходит от самого человека. Крайней формой проекции является паранойя, то есть хорошо организованный бред, который человек накладывает на окружающий его мир. Надо прямо сказать, что "бред" в психиатрии – понятие относительное, и в большой мере это вопрос социализации: если человек плохо социализирован, то про него скажут, что он несет бред, а если он хорошо социализирован, то скажут, что он фантазер, мечтатель, фантаст, провидец или создатель оригинальной философской системы.

Итак, человек проецирует, когда он приписывает среде то, что существует лишь внутри него самого. Типичный пример – это человек, убежденный в том, что его преследуют; фактически он преследует сам себя, то есть в психике у него есть агент, который занимается его собственным преследованием, но он представляет себе, что этот агент находится где-то снаружи. Другими словами, вместо внутреннего врага он пытается искать внешнего, и накладывает этот образ на своих знакомых или незнакомых.

Как пишет Перлс, существует и нормальная, не патологическая, проекция: например, писатель буквально проецирует себя в своих героев, то есть он выращивает у себя внутри некую субличность, некоторый человеческий образ, как бы в него воплощается, и потом этот образ начинает что-то говорить, как-то поступать и ведет интригу действия. Но при этом писатель не теряет представления о самом себе, то есть он понимает, что он – это одно, а его герой – это другое. Невротик же использует механизм проекции по отношению к себе самому: он отчуждает аспекты себя, которые ему не нравятся – заметьте: не интроекты, а грани самого себя, то есть черты своей личности – и пытается их выгнать из себя, представляя, что он исторгает из себя непереваренные интроекты. Он наделяет эти части объективным существованием и пытается сделать их ответственными за его трудности. Есть во мне некоторый агент, который в роли Плутона устанавливает некоторый закон. Вот ленив я, но не просто ленив, а есть во мне такая ленивая свинья, которая может только поедать апельсины, и прекрасно в них разбирается. И как только я начинаю что-нибудь делать, она буквально сверху на меня садится и мешает. И я лежу на диване и изнемогаю под ее тяжестью, хотя знаю, что мне надо идти что-то делать – но этого не делаю, и в принципе сделать не могу. Иногда, во внешнем варианте проекции, эта свинья материализуется в виде толстого живота, который препятствует человеку заниматься спортом, или сварливой жены, которая терпеть не может отсутствия мужа в доме. Это типичная проективная конструкция – ее пафос заключается в том, что препятствие (неважно, существует ли оно во внешнем или во внутреннем мире) не зависит от воли человека, то есть оно им не управляемо. Таким образом, проектор, как правило, становится жертвой обстоятельств; проекцией мы сдвигаем границу между собой и остальным миром как бы в свою пользу, то есть вперед, вокруг себя, расширяем ее, что дает нам, пишет Перлз, возможность снимать с себя ответственность, отрицая принадлежность себе тех аспектов личности, с которыми нам трудно примириться, которые кажутся нам непривлекательными или оскорбительными.

И здесь возникает такой эффект: невротик путает грани личности и интроекты. Вместо того, чтобы изгонять своих интроектов, которые внутри него не ассимилированы, он пытается изгнать некоторые грани своей личности, делая вид, что это непереваренные, несъедобные, а главное, чуждые ему интроекты. И посредством такого проецирования он надеется избавиться от определенных черт своей личности, делая вид, что он выводит их из себя. И в заключение Перлс говорит так: *"Интроецирующая личность, являющаяся полем битвы между воюющими между собой неассимилированными идеями, получает себе параллель в лице проецирующей личности, которая делает мир ареной битвы своих личных конфликтов."*

Интроектор плох не только тем, что заглывает чужое: поскольку его интроекты не ассимилируются в нем, они не имеют шансов на то, чтобы наладить между собой и остальной его психикой более или менее нормальные

отношения. И в результате получается большая арена внутренних конфликтов, которые, естественно, выплескиваются (проецируются) вовне. Проецирующая же личность свои внутренние конфликты выводит наружу и устраивает самую натуральную войну – например, интригует, представляя перед разными людьми в совершенно разных ипостасях.

**Слияние.** Следующий патологический психический механизм – это слияние. Точнее, я бы сказал, что это не механизм, а эффект. Слияние это такое состояние (кстати говоря, тоже характерное для инфантильной личности), когда индивид вообще не ощущает границы между собой и средой, то есть когда он считает, что среда это и есть он, а он это и есть среда.

Чем плохо слияние? В момент экстаза, в моменты идентификаций с большими коллективами, например, на групповых праздниках у человека возникает ощущение, что он един с окружающим его коллективом, средой. Это хорошо как локальное состояние. Плохо, когда это состояние становится нормой жизни человека. Что тогда происходит? Перлс пишет: *"Человек, находящийся в патологическом слиянии, связывает свои потребности, эмоции и действия в один тугой узел и уже не осознает, что он хочет делать и как он себе не дает этого делать. В слиянии человек требует схождения и отказывается терпеть какие бы то ни было различия. Типичный пример – это отношение родителей к детям. У человека, находящегося в слиянии, среды нет. ...Ребенок его устраивает только такой, каким он хочет его видеть. Если ребенок хоть в чем-то другой, он его вообще изгоняет из среды, то есть он изгоняет его из себя, отказываясь его воспринимать."*

И этого ребенка ожидает отвержение и отъединение: "Я не буду любить такого отвратительного ребенка". В чем отвратительного? Потому что он не такой, как я.

Такое отношение к детям чрезвычайно распространено во многих семьях. Конфликт родителей с детьми идет именно потому, что у родителей психика во многом инфантильна, и ребенок, чем-то от них отличающийся, выходящий за рамки семейного эгрегора, отвергается как чужеродная особь – практически, как другой биологический вид. Он-то делал вид, что он родной, а на самом деле он чужой! И никаких других аргументов в данном случае не требуется.

**Ретрофлексия.** И наконец, четвертый основной невротический механизм – это ретрофлексия. Буквально это слово означает "оборачивание в противоположную сторону". *"Ретрофлект умеет проводить границу между собой и средой, но проводит ее не там, где надо: он проводит ее посередине себя самого. Вместо того, чтобы отделить себя от среды, он внутри себя самого выделяет две части – одна часть это как бы он сам, а другая часть это как бы среда. При ретрофлексированном поведении человек обращается с собой так, как первоначально он намеревался обращаться с другими людьми или объектами. Он перестает направлять свою энергию вовне, чтобы произвести такие изменения в окружающем мире, которые удовлетворили его потребности, а вместо этого он направляет свою активность вовнутрь и делает ареной своего воздействия свою собственную личность, то есть он делит свою личность на две части – действующую и испытывающую воздействие. И становится своим собственным худшим врагом."* Это есть уже у Козьмы Пруткова: "Никогда не робей перед противником, ибо помни – лютейший враг человека – он сам."

Ретрофлексия, замечает Перлс, – это чрезвычайно распространенное явление, и оно далеко не всегда становится патологией. *"Например, человек говорит: "Я заставляю себя это сделать!" Возникает вопрос: кто его будет заставлять? Что это за Я, которое будет его (Себя) заставлять действовать? Что это за таинственное разделение? (...) В общем, по-видимому, любой структурный подход к психологии так или иначе ведет к ретрофлексивным представлениям. Например, Фрейд различал эго (я), супер-эго (долг, совесть) и Оно (органические влечения), и описывал психическую жизнь индивида как конфликтное взаимодействие между этими тремя объектами."* И нередко ретрофлектор живет в соответствии как раз со фрейдовскими представлениями, или с какими-то другими представлениями о структуре психики и "я". Например, существует представление о том, что у человека есть творческое начало, а есть начало пассивное, которое склонно жить инертно, по устойчивым привычкам, – и эти два начала друг другу противостоят; в астрологии им соответствуют Солнце и Луна.

**Терапия.** Какова же цель терапии по Перлсу? *"В терапии мы должны восстановить способности невротика к различению – например, определить вид катексиса – положительный или отрицательный. Мы должны помочь ему вновь определить для себя, что является им самим, а что нет, что способствует его развитию, а что препятствует. Мы должны направить его к интеграции. Мы должны помочь ему обрести равновесие и провести правильную границу между собой и миром."*

Так, как это написано – это сугубо директивная терапия. Другими словами, терапевт берет на себя роль судьи. Как и во многих других видах современной гуманистической психотерапии, Перлс в принципе постулирует то, что человек свободен, что он в принципе положителен, что ему надо помогать – но когда дело доходит до практики, все равно так или иначе получается, что терапевт надевает узду на своего клиента и, пиная его в зад, куда-то тащит. Иногда это высказывается прямо, как в этом абзаце, иногда это проявляется более косвенно, но, с моей точки зрения, практически один только Карл Роджерс действительно не тащил своих клиентов на поводу в рай так, как он его понимал. Но это не значит, что сами понятия, которые вводит Перлс, теряют свою актуальность. Что и как он делал – это вопрос его личной жизненной миссии, если хотите. Всегда есть люди, которых надо вести, и они адекватно откликаются на подходящее для них жесткое ведение. Например, один из методов работы, предложенный Перлсом в проективной ситуации, заключается в следующем. Предположим, клиент считает, что у него есть враг, который его ненавидит. Ему предлагается это проективное утверждение сформулировать обратным образом, а именно сказать: "Я ненавижу своего врага", – и повторять это утверждение до тех пор, пока оно не станет собственным внутренним убеждением. Тут, как говорится, комментарии излишни: сами понимаете, к чему ведет такое насилие над психикой.

Я еще буду рассказывать о разных средствах и приемах, которые психотерапевты явно или неявно используют в своей практике для того, чтобы добиться результата. Но важно понимать, что многие терапевты в своей практике в известной степени занимаются самообманом: им кажется, что они используют одни инструменты, а фактически они используют другие. И, в частности, уйти от соблазна прямо манипулировать клиентом чрезвычайно сложно, и недостаточно одной декларации, что терапевт этого не будет делать.

Ему необходимо отследить и преодолеть внутри себя механизмы властвования, заменив их чем-то еще. Однако это нелегко, потому что клиент, приходящий к психотерапевту, очень непросто. Здесь я процитирую Перлса, который делится впечатлениями от опыта нескольких десятилетий активной психотерапевтической работы: *"Невротик приходит не с пустыми руками. Он приходит фрустрированный (фрустрация – это разочарование, огорчение или другое тяжелое психическое состояние, связанное с тем, что у человека провалились его планы, лопнули надежды и т. п. – А. П.), но приносит с собой средства манипуляции и способы такого использования своего окружения, чтобы люди делали за него его работу."* Не обязательно работу, но тяжелую для окружающих людей реальность невротик создает и поддерживает. И это значит, у него есть мощные инструменты – и магические, и психологические, и другие, необходимые для того, чтобы эту ситуацию удерживать, и он постоянно манипулирует окружающими – иногда довольно тонко и эффективно. В частности, он встраивает психотерапевта в свой собственный жизненный сюжет. *"И не нужно обманывать себя, – пишет Перлс, – что его способы манипуляции не умны. Невротик – не дурак, он должен быть достаточно проницательным и искусным, чтобы выжить, поскольку он в значительной степени лишен средства, обеспечивающего выживание, то есть способности опираться на себя."*

Я, однако, не согласен с последними словами: никто не может опираться только на себя. Вопрос, на мой взгляд, следует ставить так: мы должны опираться на окружающих приемлемым для них способом. Невротик мог бы это делать, но по каким-то причинам не делает. *"Мы признаем ум политиков, выбирающих оппозицию, но невротик, нечувствительный ко всему окружающему, не замечающий того, чего он не хочет замечать, тоже хитер. Плаксивая женщина, которая выманивает поддержку у мужа, детей и знакомых, не менее хитроумна, чем ловкая красотка, выманивающая бриллианты и меха у сахарного папаши. Проблема невротика состоит не в том, что он не умеет манипулировать, а в том, что его манипуляции направлены на поддержание уровня его неполноценности, а не на освобождение от нее."*

И чем же занимается гештальт-терапия? Она отучает невротика от этой хитрости, она дает ему осознать ту силу, которая у него уже есть, и направляет эту силу более конструктивным для человека образом.

Перлс дает описание методического принципа работы с пациентами так: *"Невротик, отделяет ли он себя от себя самого посредством проекции, интроекции или ретрофлексии, находится в положении, когда отказавшись от ответственности, он одновременно отказывается от своей способности отвечать и за судьбу выбора. Ответственность терапевта состоит в том, чтобы не оставить без ответа любое утверждение или поведение пациента, которое не представляет его самости, которое свидетельствует об отсутствии у него ответственности за себя. Это означает, что терапевт должен иметь дело с каждым невротическим механизмом, как только тот проявляется. Каждый из этих невротических механизмов должен быть интегрирован пациентом и трансформирован в выражение самости так, чтобы пациент мог действительно ее обнаружить."* Это лозунг, это кредо. Однако, на мой взгляд, оно, если его понимать буквально, нереалистично. Потому что, не знаю, как по опыту Перлса, но те люди, с которыми я общаюсь, буквально наспигованы своими невротами, ретрофлексиями, интроекциями и

слияниями, и если заниматься человеком по этой схеме, то это означает, что его надо брать за горло, не выпуская ни на секунду из своих рук, пока он не интегрируется – или не убежит, сломя голову.. В действительности, я считаю, надо заниматься теми проблемами, которые человек предъявляет, причем лишь в той мере, в которой он готов к их решению и интеграции, хотя бы частичной.

А теперь немного о конкретных методах работы с невротиками. В ее основу Перлс кладет осознание человеком своих психических процессов. Например, работая с невротическим механизмом слияния, он помогает пациентам разорвать клинч, давая им возможность обнаружить, что те вещи, которые у них слиты, связаны искусственно, и что симптом подменяет самовыражение и переживание себя. Короче говоря, основная идея Перлса заключается в том, что если невротические механизмы человека перевести в сознание, то после этого он соображает, что ему без них лучше.

С интроектами, например, можно работать так. Терапевт предлагает человеку осознавать свое отношение к интроецированному материалу. Такое, нередко эмоциональное, осознание целиком проглоченного может превратиться в действительную физическую тошноту и желание выбросить нечто из себя. Но выработка отношения к интроецируемому материалу может занять длительное время, в течение которого и сам человек, и интроецированный материал будут меняться и постепенно человек научится ничего просто так не заглатывать, то есть он будет совершенствовать свой механизм интроекции, превращая его из патологического в здоровый.

Однако я обращаю ваше внимание на то, что никаких принципов диагностики Перлс не приводит, то есть в основе терапии лежит личность самого терапевта и его субъективное восприятие клиента. И в помощь диагностам на следующей лекции я буду рассказывать вам астрологическую модель, которая покажет, где, в каких областях человек склонен к проекции, интроекции, ретрофлексии и слиянию.

Гороскоп дает нам несколько абстрактный, символический, но полезный взгляд на клиента. Глядя на гороскоп, психотерапевт может посмотреть, в какой степени его наблюдения согласуются с объективной картиной. Однако в заключение я хотел бы отметить, что основной пафос психотерапии Перлса – это война со своим клиентом, это противостояние клиента терапевтической группе или терапевту. Вот представьте – вы сидите на стуле, а напротив вас сидит компания начинающих психотерапевтов, которая на вас учится. И в вас на глазах этого заинтересованного общества вычленяют интроекты, выявляют ваши проекции. Сама по себе позиция "горячего стула", на котором сидит человек, находящийся в центре внимания группы, как бы предполагает поляризацию: я и мир, я и среда, даже если зрители смотрят доброжелательно. Давайте послушаем, что говорит на эту тему сам Перлс: *"Пациент чувствует себя вынужденным повторять то, что не может привести его к удовлетворительному завершению, то есть к завершению гештальта. С этим мы боремся. Эти повторения – его незавершенные дела. И он не может прийти к творческому завершению, поскольку привносит свои отыгрывания и свои прерывания. Если он отыгрывает свои невротические тенденции во внутерапевтической жизни, мы просим его во время сессии намеренно повторить в фантазии то, что он делал в действительности. Так мы можем обнаружить момент, когда он прерывает поток переживаний и тем самым не дает себе прийти к творческому разрешению. Развитие становится возможным только тогда, когда пациент достигает удовлетворения во всех*

областях, где он переживал замешательство, где в его восприятии имелись пробелы и где он завяз. Поскольку его невротические манипуляции являются способом избежать такого полного вовлечения в ситуацию, они должны быть фрустрированы (то есть разрушены – А. П.). А вовлечения нужны, чтобы завершить гештальт и незаконченную ситуацию. Терапевт должен фрустрировать те выражения клиента, которые выражают его образ себя, его навыки манипулирования и его невротические способы поведения." Заметьте: образ себя, принадлежащий пациенту, воспринимается Перлсом как сугубо негативный. Я, когда читал "Гештальт-подход", в этом месте прямо глазам своим не поверил. Перлс считает, что тот образ себя, который есть у клиента, исключительно вреден, что клиент в себе ничего не понимает и навязывает психологу этот образ исключительно с целью ввести его в заблуждение. И значит, этот образ должен быть разрушен! Итак, терапевт должен фрустрировать навыки манипулирования и невротические способы поведения – и, вместе с тем, он должен удовлетворять те императивы пациента, которые являются действительными выражениями его самости. Опять-таки судьей здесь представляется сам психотерапевт, то есть он должен отличить невротическое поведение от здорового, а проявления ложного образа "я" пациента отличить от проявлений его истинной глубинной самости. Однако это задача, которая по плечу лишь высокому духовному учителю, я бы так сказал, да и то лишь после длительной подготовки. *"Если терапевт хочет способствовать реализации пациента, он должен препятствовать невротическим паттернам и поощрять выражения подлинного "я", которое пациент старается обнаружить. По мере того, как пациент отказывается от своих способов манипулирования, терапевт все в меньшей степени должен фрустрировать его."* Другими словами, взаимодействие пациента с терапевтом представляется Перлсом как лютая схватка: пациент приходит со своим образом "я", чтобы утвердить этот образ, утвердить свое манипулятивное невротическое поведение, а терапевт должен все эти происки невроза отслеживать и разрушать их тем грубее, чем откровеннее пациент им манипулирует, то есть фрустрировать его по всем пунктам, где у него проявляется невроз. На мой взгляд, это не слишком практично: когда к врачу приходит очень больной человек, не нужно начинать лечить все его болезни разом: ни к чему хорошему это не приведет. Такой пациент, если у него есть чувство самосохранения, на второй визит не придет.

Какими конкретно техниками пользовался Перлс, я вам рассказывать не буду, почитайте сами его книги или приходите на практические семинары по гештальт-терапии, которых в нашей стране проводится много. А я расскажу, как склонность человека к описанным Перлсом невротическим механизмам можно обнаружить по гороскопу.

**Фигура и фон.** Для начала я хочу обратить ваше внимание на то, что основные понятия гештальт-терапии – "фигура" и "фон" – довольно хорошо моделируются основными астрологическими планетами, то есть Солнцем и Луной. Например, в зависимости от того, как Солнце стоит в карте, можно многое сказать об особенностях перехода человека от одной "фигуры" к другой. Если Солнце стоит в Близнецах, то ясно, что "фигура" у него будет часто меняться, и интерес к ней будет в первую очередь интеллектуальным; если же Солнце стоит в Тельце, то "фигура" будет у него гораздо более инертной и материальной. Если в гороскопе человека Солнце находится в оппозиции к



Луне, то у него "фигура" будет противопоставлена "фону", то есть будет на нем сильно выделяться, и в каком-то отношении всегда будет ему противоречить, то есть будет наделена теми качествами, которыми сам "фон" наделен не будет. Например, при Солнце в Близнецах в оппозиции к Луне в Стрельце "фигура" будет логической, рассудочной, четкой, блестящей, а "фон" будет энергетическим, и в первую очередь человек будет его отличать по тому, силен он или слаб; фигуру же он будет отличать по каким-то информационным признакам.

Если у человека Солнце находится в трине к Луне, то "фигура" будет естественно вписана в "фон", и человеку будет трудно понять психику другого рода, когда "фигура" "фону" противопоставляется, как в случае оппозиции. Для этого человека "фигура" всегда будет некоторым продолжением "фона", она будет естественно из него вытекать – логически или энергетически. И если поменять ему точку зрения, то есть заставить сменить прямое зрение на периферическое, то что-то для него, конечно, изменится, но конфликта между этими способами видения не обнаружится. А для человека с оппозицией Солнце–Луна сосредоточение на прямом и фоновом внимании, то есть концентрация на "фигуре" и "фоне" – качественно разные состояния сознания, и переход от одного к другому меняет его мировосприятие и поведение принципиально – как будто включается совершенно другая субличность.

Квадрат Солнце – Луна. Не исключено, что у этого человека будет идти лютая борьба между "фигурой" и "фоном". "Фигура" на "фоне" будет прорисовываться очень четко, очень материально, но при этом плохо будет с ним сопряжена. В этом месте будут какие-то разрывы, например, как в замке, окруженным рвом с крокодилами и мощной оградой, на которую насажены черепа, – другими словами, разница между "фигурой" и "фоном" колоссальная и от одного к другому так просто не перейдешь – но в то же время какие-то попытки все время производятся, например, откуда ни возьмись на "фоне", то есть в окрестностях замка, являются богатыри, которые так и норовят в этот замок проникнуть.

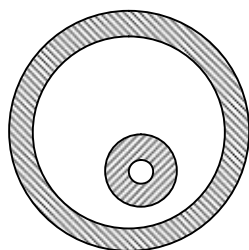
И, наконец, вариант, когда Солнце и Луна в гороскопе не стоят в аспекте. Тогда "фоновая" и "центральная" программы поведения у человека сравнительно независимы и сильной корреляции между ними нет. Иногда он концентрируется на "фигуре", а иногда – на "фоне", но никаких существенных энергетических эффектов взаимосвязи одного с другим нет. Например, он может долго заниматься "фигурой", а "фон" как бы подождет. Если в гороскопе есть аспект между Солнцем и Луной, так не получается – "фигура" освещает "фон", в "фоне" обязательно выделяется какая-то "фигура".

Это – коротенькое замечание; если вам интересно, вы можете подумать сами. Я привел этот пример для того, чтобы вы понимали, как психология может углублять астрологию. Если вы владеете такими понятиями как "фигура" и "фон", и отслеживаете их в поведении своего клиента, то вы многое сможете сказать, интерпретируя светила и их аспекты в гороскопе: ваша интерпретация может опираться на эти понятия.

**Холистический архетип.** А я перехожу к описанию холистического архетипа, одного из трех основных универсальных архетипов, которые находятся в основе астрологии. Сравнительно подробное его описание вы можете найти в книге "Высшие архетипы: опыт психологического

исследования", я расскажу про него этот архетип совсем немного, и упомяну лишь самые существенные его черты. Конечно, мое описание будет для вас недостаточным, так же как и то, которое приведено в книге: никакого текста не достаточно, чтобы полностью описать высший архетип: кроме всего прочего, каждый человек чувствует и ощущает его по-своему. И вам тоже надо каждому персонально понять как эти архетипы проявляются в вашей собственной жизни и вашем сознании.

Холистический архетип является универсальным и состоит из двух высших архетипов: Локального и Глобального. Символом Холистического архетипа может служить круг, символизирующий объект в целом, внутри которого находится маленький кружочек – своего рода лупа, через которую мы смотрим на какую-то часть этого объекта (рис. 2.1).



*Рис. 2.1* Символ холистического архетипа

Фундаментальное древнее представление о человеке как микрокосме, существующее, по-видимому, во всех эзотерических традициях, заключается в том, что человек подобен Вселенной – и это означает, что он как таковой может (и должен) восприниматься в рамках Глобального архетипа. Представление об интегрированности человека и его психики, которые представляют собой единое целое (или по крайней мере, в норме должны его собой представлять) лежит в основе гештальт-психологии, и если мы поглубже разберемся в том, что же такое целое, что такое глобальный взгляд и чем он отличается от взгляда локального, то мы глубже поймем человека как особый природный феномен.

На первый, наивно-поверхностный взгляд, кажется что не о чем говорить. Почему человек един, с чего вы взяли? У него много разных областей жизни, много самых разных событий, встреч, направлений деятельности; одним он был в качестве младенца, другим – в состоянии подростка, в тридцать лет он еще какой-то, в сорок – иногда совсем другой. Что это за идея, которая объединяет вместе такое количество качественно и предметно различных явлений? Есть ли эта цельность? Ясно, что если она и существует, то лишь очень тонкого порядка. Это, например, внутреннее "я", которое вызывает к жизни все без исключения психологические сюжеты человека, или глобальная внешняя судьба, жизненная миссия человека, которая долгое время им вообще никак не осознается. Вопрос о том, есть ли во внешней и внутренней жизни человека глобальное единство – это вопрос личного верования человека или вопрос традиции, которой вы следуете, и которая является для вас авторитетом. Я думаю, что такие вещи постигаются на личном мистическом опыте каждым человеком индивидуально. Но, по крайней мере, эзотерические религиозные традиции в этом смысле все говорят одно: существует тонкая цельность, проявлениями которой являются все без исключения обстоятельства жизни человека.

**Глобальный архетип.** Символом Глобального архетипа могла бы быть *рамка*. Глобальная модальность означает рассмотрение объекта в целом. И в тот момент, когда мы рассматриваем объект под Глобальным архетипом, ничего другого для нас не существует: не существует других объектов, не существует окружающей среды и связей с ней. Есть данный объект и нет ничего, кроме него. Он, конечно, состоит из частей, но эти части мы рассматриваем как тесно взаимосвязанные друг с другом, а главное – с ним самим, то есть как ему подчиненные. Глобальный взгляд подразумевает полноту: это законченное перечисление частей, или, если это перечисление неполное, вы можете в конце его добавить: "и так далее" или "и другие" – давая тем самым понять, что видите объект как целое и ничто из него в своем мысленном взоре не упускаете. Например, описывая географию какой-то страны своему другу, вы будете говорить так: "В этой стране есть равнины, горы и пустыни. С запада ее омывает Атлантический океан, с севера – Северный Ледовитый, а с востока – Тихий, а на юге она ограничена высокими горами. Есть еще что-то на юге, кроме гор, но я сейчас плохо помню, что именно."

Итак, в глобальном описании не обязательно все подробности приведены исчерпывающим образом, но человек это как бы имеет в виду. Он дает описание так, что сама логика описания предполагает, что все эти подробности будут перечислены или потенциально имеются в его распоряжении. Для глобальной модальности характерно *упорядочение*. Например, человек вам говорит: "У меня есть для тебя три новости: одна хорошая, другая плохая, а третья – даже и не знаю, как ты ее воспримешь". Это глобальный подход. Похожий его признак – типология, то есть классификация типов элементов, составляющих объект. "Наша фирма продает строительные материалы из камня, из цемента, из дерева. А других не продает, за единственным исключением кафельной плитки". При этом для глобальной модальности характерно, что все элементы объекта как бы равноправны, или почти равноправны, и их права незначительны по сравнению с целым. "В нашей стране есть крупные города, средние города и мелкие города." При этом имеется в виду, что эти города как бы взаимозаменяемы: можно поехать в один, можно поехать в другой.

**Локальный архетип.** Локальный взгляд принципиально отличается от глобального. Он выделяет в объекте часть, он выделяет фрагмент, он выделяет элемент, связанный с другими элементами и частями. Если мы находимся под Глобальным архетипом, то для нас ничего другого нет, кроме рассматриваемого объекта – хотя он тоже в принципе является частью объемлющей его картины. При локальном взгляде мы смотрим на элемент, но кроме него фиксируем и ближайшие к нему элементы и части объекта, и связи этого элемента с другими элементами. При локальном взгляде на картину мы смотрим на нее подробно: вот стоит овечка; она стоит на лужке, а дальше виден кусочек деревца и берег речки и ее вода. Заметьте: при локальном взгляде рассматриваемый элемент обязательно является частью некоторой большей картины, которая всегда подразумевается. Другими словами, находясь под Локальным архетипом, где-то на периферии сознания я понимаю, что есть некоторая законченная ситуация, в рамках которой я нахожусь, и я ее как-то имею в виду, но не обозначаю слишком определенно. Локальный и Глобальный архетипы обязательно друг с другом перекликаются, так же, как Инь и Ян. Помните символ Диадического архетипа: внутри Инь есть кружочек Ян и внутри Ян есть кружочек Инь. И так же соотносятся и Локальный и Глобальный архетипы. Ведь целое всегда из чего-то состоит, а элемент всегда к чему-то относится, частью чего-то

является. Однако при локальном взгляде целое видится неотчетливо, соседние к данному элементы видятся чуть-чуть в тумане, а более далекие видятся еще более смутно. Данный, то есть рассматриваемый сейчас под Локальным архетипом элемент – главный, на нем стоит основной акцент внимания или воздействия. Когда я в локальной модальности смотрю на овечку на картине, она для меня как будто светится, от нее во все стороны словно идут лучи яркого света, как будто художник нарисовал ее люминесцентной краской. Сейчас она – в центре моего внимания, мое главное внимание сосредоточено на ней. А через минуту мое внимание будет где-то еще, и эта подсветка переместится на реку, где я обнаружу мостик. Я буду смотреть на этот мостик, и теперь это свечение будет идти уже от этого мостика, а овца будет где-то рядом.

Так устроена наша психика. Человек, на которого я в данный момент навожу взгляд под Локальным архетипом, зажигается в моем внутреннем пространстве, и он сам хорошо чувствует этот мой локальный взгляд, и он тоже от него зажигается. Это один из самых сильных архетипов – Локальный. Он как бы наводит фокус, направляет лупу, он концентрирует энергию внимания, то есть психическую энергию. Локальная модальность создает акцент на рассматриваемом элементе; при глобальном взгляде этого акцента нет.

Вот вам пример некомплементарного (а попросту говоря, неадекватного) поведения психотерапевта. К нему на психологическую консультацию по семье и браку приходит женщина, и начинает рассказывать: "Вы знаете, мой *муж*..." По ее интонациям и расставляемым ею психологическим акцентам совершенно ясно, что муж для нее является абсолютной, то есть атманической, ценностью, что это единственный свет ее жизни, и что никакого другого мужчины в ее жизни никогда не было и не будет, даже если он от нее физически уйдет: в ее внутреннем мире он все равно останется, – так, по крайней мере, она про него говорит. Он ее мучает, но он для нее есть средоточие Вселенной и каждая его черточка для нее бесконечно значима. Он для нее не такой как все остальные. Он один у нее такой уникальный Муж. И все это совершенно ясно просто по тому, как она про него говорит – при том, что он ее мучает, что у нее на почве их отношений невроз и уже не только психологические проблемы. И она не знает, что с этим делать. Психотерапевт, выслушав ее, говорит: "Вообще, мужья..." – но дальше он может не продолжать – контакт не состоялся. Ее не волнуют вообще мужья. Ее волнует исключительно ее конкретный муж, ее ненаглядный Василий Петрович. О нем она хочет вести разговор – исключительно под Локальным архетипом. Или под Глобальным – но при условии, что рамочка, ограничивающая объект, будет проведена вокруг него, а не вокруг множества всех вообще мужей. Ее устроит лишь рамочка, в которой будет его собственный портрет – по возможности, с галстуком. Если же психотерапевт начнет рассмотрение, в котором этот самый ее единственный и неповторимый муж займет место среди многих и многих мужей, про которых ученые пишут, может быть, очень умные и правильные вещи, то взаимопонимание с клиенткой у него моментально исчезнет. Глобальное рассмотрение, при котором ее муж оказывается "одним из", ее не устроит категорически – хотя она может это и не осознать столь же отчетливо, как я сейчас вам излагаю. Просто-напросто она решит, что терапевт ее "не понимает" – а фактически он ее не устраивает по используемым им модальностям, и перешагнуть через этот момент невозможно.

Для Локального архетипа характерны прыжки внимания от одного элемента к другому: или к соседнему элементу, или по другим связям, или ассоциативные, или вообще неизвестно как – но это происходит легко. При

глобальном взгляде объект внимания один и тот же. Вы можете рассматривать разные его аспекты, и этом смысле ваше внимание может меняться, но основной объект внимания остается таким же, каким он был. Если внимание человека сфокусировано на объекте глобально, то для того, чтобы перейти на другой объект (или на локальный взгляд), нужна некоторая пауза, во время которой происходит существенная перестройка поля внимания. Это занимает некоторое время. Обычно человек с неохотой прощается с глобальной темой, на которой он сосредоточился, его нужно уговорить это сделать, дать определенную энергию и какое-то время для переключения его глобального внимания. Это чрезвычайно важно, если вы хотите понимать и адекватно взаимодействовать с вашими клиентами, потому что клиент, настроенный на Глобальный архетип, может быть, например, страшно зануден. Он говорит "в общем", он не хочет уходить в подробности, а в подробностях и заключена основная энергетика, основное содержание, основной интерес. Вам хочется услышать изложение в локальной модальности, но он мыслит как-то по-другому, и давно исчерпал (как вам кажется) глобальный подход, и вот вы все пытаетесь каким-то образом переключить его внимание на другой объект, а он очень хорошо зафиксировался на нем, своем любимом, вот он на нем сидит, причем глобально. Гораздо легче манипулировать вниманием (своим и чужим), когда оно управляется Локальным архетипом. И опытные психологи-практики и вообще коммуникаторы именно так и делают. Они сначала переводят человека из Глобального архетипа в Локальный, а потом под Локальным уже осуществляют перевод внимания.

Что такое переход от глобального взгляда к локальному? Это конкретизация, локализация, приведение примера, выбор. Вы говорите: "например" – и совершается переход от локального рассмотрения к глобальному. Обратный переход – это обобщение, индукция, интеграция данного элемента в пределах целого и ликвидация акцента внимания на нем.

Пример. У матери четверо детей, и один из них провинился. На него тут же опускается Локальный архетип: ему торжественно сообщается, что он из всех детей – Позор Семьи – принес очередную двойку из школы, и ему под Локальным архетипом, то есть с полной концентрацией внимания, идет от мамы определенная накачка. Но наконец запал кончается, мама успокаивается, и ей надо каким-то образом дать провинившемуся ребенку понять, что ситуация исчерпана. Что она делает? Она меняет модальность ситуации, переводя ее с локальной модальности на глобальную и снимая акцент своего внимания с двоечника. Она говорит как бы в воздух, громким голосом, совершенно меняя тон и тембр речи и всю манеру своего поведения: "Дети, идем обедать!" Акцент снят. Мамино обращение относится к наказанному ребенку тоже, но он уже существует наравне с ними.

На что я обращаю ваше внимание? Как и все остальные высшие архетипы, Локальный и Глобальный представлены в подсознании очень глубокими программами, которые полностью меняют внешний облик человека, его манеру поведения и даже его мировоззрение и характер при смене одного из них на другой. Человек может, например, быть подвижным оптимистом под Глобальным архетипом, и наоборот, косным и замедленным пессимистично под Локальным; большую информацию на эту тему можно почерпнуть из гороскопа. Как? Под Глобальным архетипом у нас идут огненные и водные знаки, под Локальным, соответственно, воздушные и земные. Посмотрите, как стоят планеты в гороскопе. Если например, Сатурн стоит в знаке Огня или

Воды, то Глобальный архетип будет тяжеловесным, будет человека углублять в себя, настраивать на длительные программы. Если Солнце стоит в знаке Воздуха или знаке Земли, то инициатива и воля будут активизироваться под Локальным архетипом, и под ним же будут проходить ситуации его принципиального выбора. При переходе к Глобальному архетипу человек будет во многом терять инициативу: ему будет сложно принимать ответственные решения, вызывать к жизни творческое начало.

Давайте поговорим еще немного про Локальный и Глобальный архетипы – в отношении такой сложной вещи, например, как судьба и Божественное вмешательство в жизнь человека. У каждого человека есть если не религиозная вера, то хотя бы предрассудки. Он верит в какие-то приметы, у него есть представление о том, что какая-то часть его жизни или какие-то аспекты его жизни вроде бы являются его собственными, а за другими Господь присматривает. А некоторые избегают слова "Бог", они говорят о судьбе. Практически каждый русский человек верит в судьбу. Но как, в чем проявляется судьба? Под Глобальным и под Локальным архетипами она осознается человеком совершенно по-разному. Я могу привести такой образ: под Локальным архетипом жизнь можно уподобить веревке, висящей на гвоздях. Другими словами, есть какие-то моменты жизни (положения веревки), которые предопределены: здесь она фиксирована: они символизируют события, которые обязательно должны произойти, независимо от моей воли. Например, судьба моя такова, что в такой-то день я должен встретить такую-то женщину и на ней жениться. А потом в совершенно определенном возрасте я должен буду поскользнуться на льду, сломать себе ногу, попасть в больницу и прочитать там книжку, которую я при других условиях никогда бы не прочитал, и после этого понять, что жизнь моя совсем не такая, какой она должна быть, и после этого она кардинально изменится. А в промежутке между этими гвоздиками, то есть указанными конкретными событиями, ничто не предопределено, и у меня есть свобода воли, свобода выбора – хотя сами эти гвоздики вбиты еще до моего рождения и никуда я от них не денусь. Таков типично локальный взгляд на судьбу или на Божественное вмешательство: есть какие-то совершенно конкретные моменты в моей жизни, когда Бог указывает мне Своим огненным пальцем, *кто* я есть и *что* должен делать, и эти моменты резко отличаются от всех остальных моментов моей жизни, и я это хорошо чувствую.

Я помню, давным-давно, во времена советской власти, пришел ко мне начинающий раввин, который в тот момент подпольно преподавал Талмуд и Закон Божий. И состоялся у меня с ним довольно забавный разговор по поводу жертвоприношения Исаака. Вы помните этот библейский сюжет: во сне к Аврааму является Господь и велит ему принести в жертву своего сына Исаака, но в последний момент, когда Авраам уже вознес нож, Он убедившись в преданности Авраама, отменяет жертву. На протяжении истории этот сюжет вызывал у разных людей разные чувства; в том числе у основоположника экзистенциализма, Серена Кьеркегора, есть целая книга, посвященная его интерпретации и комментированию. Так вот, с точки зрения моего знакомого раввина, основной подвиг Авраама заключался в том, что, когда ему приснился сон, он для себя должен был решить, Божественное ли это вмешательство в его подсознание, или же он увидел обычный "фрейдистский" сон, к воле Бога отношения не имеющий. Как вы понимаете, вопрос очень острый, если ситуацию живо себе представить, тем более, что по еврейской традиции считается, что этому самому Исаячику в описываемое время было не год и не

два, а сорок лет. И с точки зрения моего собеседника, духовный подвиг Авраама заключался в том, что он, путем тяжелейшей внутренней борьбы, решил, что сон ему действительно послал его Бог. А я стоял на той позиции, что когда Бог посылает сон, то у человека с самого начала не возникает сомнений на тему, Божественный это сон или не Божественный, что это ему совершенно ясно. В общем, мы плохо поняли (и уж точно не переубедили) друг друга, и главная причина тому заключалась в том, что в понимании Божественного вмешательства в судьбу человека мой собеседник находился под Глобальным архетипом, а я – под Локальным.

А глобальный взгляд на судьбу человека заключается примерно в следующем: она может быть уподоблена человеческому позвоночнику, который имеет чередующиеся изгибы вперед (кифозы) и назад (лордозы): два изгиба назад, два изгиба вперед, и это предопределено. Но величина и конкретная форма этих изгибов зависят от человека. Другими словами, этот взгляд можно выразить так: судьба предопределена на абстрактно–качественном уровне, но конкретное ее наполнение не предопределено никак и полностью определяется волей человека. Другой образ глобально понимаемой судьбы такой: лягушка находится в кувшине со сметаной и, не в силах оттуда выпрыгнуть, сбивает ее своими лапками. У нее есть ограничения – сосуд, в котором она находится, консистенция сметаны и общее количество ее сил и энтузиазма. И если у нее хватит энтузиазма сбить кусок масла, то она от него оттолкнется и выскочит на свободу и спасется, а если не хватит – то утонет. Но как именно конкретно будет это происходить, где она будет бить лапками – у правой стенки кувшина или у левой, когда и как начнет сбиваться масло – все это не предопределено. Предопределена исходная ситуация: сметана, горшок, лягушка. Таков глобальный взгляд.

А теперь давайте, каждый из нас подумает, как он смотрит на свою судьбу: локальным взглядом или же глобальным? Какой взгляд вам ближе? Я думаю, что у большинства из вас превалирует один из этих двух взглядов. Я обращаю ваше внимание, что это зависит от гороскопа. Вполне может быть, действительно, что в жизни одного из вас реализуется локальная схема. А у кого–то другого – глобальная. А теперь подумайте: до какой же степени вы не будете понимать друг друга, если не будете заранее знать про Локальный и Глобальный архетипы! Вы будете говорить своему другу что–нибудь в таком роде: "Я ведь ясно вижу, что сегодня Господь тебе Свой перст продемонстрировал". А он будет вас не понимать, у него вообще такого понятия, как "перст Божий", не будет. В его жизни никаких таких локальных указаний свыше, то есть "перстов", нет, не было и не предвидится. Но он ощущает некоторое тонкое силовое поле, в рамках которого он должен перемещаться, и это долженствование воспринимает как высшее, или религиозное. Какая здесь мораль? Она, я думаю, вам ясна: с каждым человеком надо говорить на языке того архетипа, который у него по жизни активен.

Другой пример – воспоминания. Представьте себе, что у вас завершился какой–то жизненный сюжет: если по Перлсу, то гештальт завершен. Например, некоторый человек ушел из вашей жизни. И спустя какое–то время вы вспоминаете ваши с ним отношения. Как вы их будете вспоминать? Если вы настроены на Локальный архетип, то у вас в голове вспыхнут отдельные очень яркие эпизоды прошедшего сюжета: например, вы вспомните, как ваш друг однажды совершенно неожиданно распахнул двери вашей квартиры и предстал перед вами в черных сверкающих лакированных ботинках. И сказал при этом

слова, которые совершенно поразили ваше воображение, и вы их в точности помните до сих пор. Так проявляет себя Локальный архетип, и если ваши воспоминания будут такого рода, значит, ваша память настроена на Локальный архетип. Если же в вашей памяти остались преимущественно общие ощущения от ваших отношений, впечатления от того, как они протекали в целом, если вы будете вспоминать этот сюжет, думая о том, удовлетворены ли вы им сюжетом в целом или не удовлетворены, дал ли он вам импульс дальнейшего развития или не дал, стоило это все делать и переживать или не стоило, а вся история сама собой будет в вашем воображении члениваться на некоторые части, составляющие единое законченное целое, например, по нашей диалектике – фаза творения, затем фаза осуществления, а под конец – фаза растворения, – то вы вспоминаете ваши отношения под Глобальным архетипом. Разумеется, у вас, скорее всего, будут и локальные, и глобальные воспоминания, но обычно те или иные превалируют над остальными, содержат больше информации, имеют большее эмоциональное наполнение.

Попробуйте дома сделать следующее. Возьмите листок бумаги и выпишите на нем свои воспоминания: в колонке слева – глобальные, в колонке справа – локальные. Во-первых, обратите внимание на почерк: вы увидите, что слева и справа он будет отличаться. И во-вторых, обратите внимание на ваше эмоциональное и ментальное состояния, когда вы будете писать локальные и глобальные воспоминания: они тоже будут различаться. Отслеживая эти вещи, вы можете заметить, например, что под Глобальным архетипом, у вас хуже память, но вы оптимистичны, и вам больше помнятся положительные стороны прошлого, а под локальным память лучше, но вы более пессимистичны. Такого рода наблюдения очень важны и представляют собой существенный момент самопознания.

А вот другой вариант проверки памяти на локальный и глобальный ее аспекты. Представьте, что вы прочитали книгу, и через месяц пытаетесь вспомнить ее содержание. Какого рода информация у вас остается в голове, на что настроена ваша память?

А теперь немного о гештальте восприятия. Представьте себе, что к вам приходит новый человек. Как вы будете его воспринимать? Есть ли у вас (внутренняя) анкета, по которой вы собираете данные о человеке, с которым вы только что познакомились? Вы чувствуете, что этот человек в вашей жизни неслучайный, вполне вероятно, что вас на какое-то время свяжет вместе общий сюжет, и вам нужно собрать про него информацию. У вас есть каналы восприятия, соответствующие органам чувств – визуальный (зрительный), аудиальный (слуховой), кинестетический (телесный), вкусовой и обонятельный. Если вы, забыв про все на свете, смотрите на своего нового знакомого и хаотично его разглядываете, то у вас включен Локальный архетип. Если же если вы на него сначала посмотрите, потом послушаете, что он говорит, потом его потрогаете (не обязательно руками, можно и глазами потрогать, то есть чисто визуально догадаться, каков он на ощупь в разных местах), потом зададите ему вопросы, касающиеся его детства, его рода занятий, его планов на будущее, увлечений и т. п., пытаясь сформировать себе единый образ, то вы находитесь под покровительством Глобального архетипа. Самое главное здесь не то, что вы охватите нового знакомого полностью. Вы, конечно, его не охватите, но получите о нем разностороннее представление, так что все грани и аспекты его



жизни будут в вашем сознании как-то представлены, что и даст вам возможность сформировать его единый образ. У людей с глобальным типом восприятия обычно есть своя внутренняя анкета, которую они подсознательно стремятся заполнить, и, пока она не заполнена, они чувствуют характерное беспокойство: информация не собрана, гештальт не сформировался. Если вы это понимаете, то вы поймете человека, который, познакомившись с вами, будет задавать вопросы, которые, с вашей точки зрения, совершенно не должны его интересовать: праздные, несущественные и никуда не ведущие. Однако у него в течение его жизни сформировался определенный принцип конструирования гештальта (образа) своих знакомых, то есть анкета, которая должна быть вами заполнена, а иначе ему некомфортно. Использует ли он в дальнейшем выясненные обстоятельства и детали вашей жизни, неизвестно, но анкета стоит над ним, а над анкетой находится Глобальный архетип, который вынуждает его эту анкету заполнять.

А вот другой пример различий в локальном и глобальном подходе. Вы интерпретируете астрологическую карту. Вообще, есть два способа интерпретации карт. Первый обязательно включает этап той или иной ее математической обработки. Например, вы смотрите, сколько планет стоит в разных стихиях, сколько в карте соединений, оппозиций, тринов, квадратов, септилей и т.д., и пока вы все это по определенной схеме не пронаблюдаете, вы никаких выводов не делаете и никакая интерпретация у вас не начинается. К этому первичному анализу карты у многих астрологов добавляется определенная устная анкета, которая адресуется клиенту, например: "Расскажите о себе: какое у вас образование, кем вы работаете, каков ваш семейный статус, где вы в течение вашей жизни жили", – и т.п. Если вы, интерпретируя карту, идете по этому пути, над вами стоит Глобальный архетип. Если же, взглянув на карту, вы первым делом усматриваете там какую-то планету, которая как будто сама бросается вам в глаза, и вы немедленно смотрите, допустим, в каком знаке или доме она стоит, или отыскиваете какой-то ее выразительный аспект и тут же начинаете эту информацию вываливать на голову вашего клиента, даже не посмотрев, мужчина это или женщина, не ознакомившись с его (ее) семейным положением, с местом работы и возрастом, – то вы находитесь под Локальным архетипом. Я не хочу сказать, что глобальный подход лучше локального, ни в коей мере: оба могут быть эффективными в своих ситуациях. Но подумайте, как вы обычно интерпретируете карту, как вам удобнее? У каждого астролога есть своя привычная последовательность чередований локального и глобального подходов. Например, вначале он смотрит глобально, но при этом мало что видит. Потом он кое-что посмотрит локально, а затем обязательно опять вернется к глобальному взгляду, после чего опять последует более точное наведение и локальный взгляд, и так далее. Эти последовательности смены локального и глобального подходов в индивидуальном подсознании обычно довольно определены, и человек над ними не властен – пока не осознал и не научился отслеживать эти свои модальности. Однако отслеживание включения высоких архетипов и волевое управление ими свойственно либо людям, которые этим специально занимаются, либо возникает само собой на высоком уровне развития личности. Чем ниже уровень личности, тем больше человек запрограммирован в любой ситуации на вполне определенную последовательность смены высших архетипов.

Поговорим теперь об эмоциях. Вообще, эмоцию можно рассматривать в двух разных аспектах: как состояние и как реакцию на стимул. Вот, например, эмоция обиды. Обида как состояние может быть нескольких видов: маленькая обида, средняя обида и всеобъемлющая обида; подумайте сами, под какими архетипами они могут находиться. Как реакция на стимул, обида может быть ответом на конкретный поступок партнера или на его поведение в сюжете в целом. "Я обиделся на тебя не потому, что ты меня вчера обманул, а сегодня вместо извинений нагрубил. Я обиделся на тебя потому, что в целом баланс наших отношений за последние три года для меня неудовлетворителен". Это – глобальный взгляд, и это серьезно. И если ваш друг, на которого вы обиделись и предъявили подобную обиду, начнет в локальной модальности перечислять: "А, помнишь, я тебя тогда–то из проруби вытащил, а потом водкой отпаивал", – то для вас, пока вы в своей обиде стоите под Глобальным архетипом, эти оправдания не прозвучат: чтобы это произошло, нужно вас сначала за веревку вытащить под Локальный архетип. Или, если это не получается, ваш друг должен сам сменить модальность оправданий и начать отвечать в глобальном же стиле, а иначе его ответ будет некомплементарным и вас не устроит.

Стимулом для обиды часто выступает несправедливость, и следует четко различать ее модальности. Бывает локальная несправедливость: например, вы сгоряча несправедливо обидели ребенка, он заплакал – но вы его погладили по голове, разрешили съесть мороженое, и он утешился. А есть глобальная несправедливость, которая переживается гораздо глубже и серьезнее, в том числе и детьми, и у них это различие проявляется очень рано: "Ты меня вообще не любишь (или вообще обижаешь)" – не локально, вот сегодня, а вообще, в течение моей жизни. У детей такого рода глобальные реакции и оценки появляются очень рано, и это тоже надо отслеживать. Родитель может думать: маленький, что он понимает! Маленький–то он маленький, но архетип над ним встает еще до того, как он родился, и соответствующая программа подсознания бдит не хуже Пентагона – и копит впечатления, чтобы потом отлиться в виде законченного невроза или просто скверного характера.

Другой пример – эмоция радости. Глобальная радость – это радость человека в целом; обычно это радостное настроение в данный период. Над его радостью стоит Глобальный архетип, и никакие мелкие неприятности совершенно на нее не действуют. Однако в какой–то момент, когда их количество превысит некоторую величину, у него в целом возникнет горестное настроение, и мелкие радости не будут на него действовать. Таким образом, Глобальный архетип дает возможность эмоции проявиться несмотря на то, что жизненные стимулы могут быть противоположного сорта. Это очень ценное качество человеческой психики. С другой стороны, локальная радость тоже дает человеку возможность радоваться, "несмотря на". И это тоже очень важное качество человеческой психики. Вот все вокруг плохо, но есть какая–то мелочь, которая меня радует, и мое настроение поднимается. Подумайте о вашей радости: какой она является: глобальной или локальной? Способны ли вы радоваться, когда в вашей жизни есть отдельные неприятности? Способны ли вы в плохом состоянии радоваться мелочам?

И еще один важный сюжет – это пара. Вот два человека: что значит, что они образуют пару? Когда один из них вправе употреблять выражение "мы"? Когда над этими людьми стоит Глобальный архетип. Если же этого нет, то слово "мы", употребленное одним из партнеров, может у второго (особенно

если он сам находится под Локальным архетипом) вызвать сильное раздражение: "Какое еще такое "мы"? Нет никакого "мы"! Есть ты со своими достоинствами и недостатками, и есть я, совершенно другой, со своими индивидуальными особенностями, совсем другой, чем ты и существую я пока что совершенно отдельно от тебя. Что еще за "мы" такое?!" Но если два человека смотрят друг на друга, разговаривают о чем-то, то над ними незаметно встает парный эгрегор, и тогда это самое МЫ и становится самой что ни на есть объективной реальностью. Человек, который говорит партнеру: "Нам с тобой надо сделать то-то", – выступает в роли жреца парного эгрегора. Это, замечу, совершенно необходимая роль, и не один, так другой партнер должен ее выполнить. Тот человек, у которого сильнее Глобальный архетип, в ней и выступит – конечно, со свойственными ему искажениями. Человек, который использует только Локальный архетип и не понимает значения слова "мы", по существу, никогда не поймет, что такое парный эгрегор, не увидит программы пары, и парный сюжет с ним не может быть выстроен в принципе. Парная программа опускается сразу на двух людей, которые должны вместе что-то сделать. И если в этой ситуации не употреблять слово "мы", если не вставить под Глобальный архетип, то понять происходящее невозможно. И хотя, конечно, здесь возможны злоупотребления, но это уже другой вопрос.

В межличностном общении постоянно происходит стихийный перевод из локальной модальности в глобальную и обратно – это происходит ежедневно во всех переговорах. Например, муж высказывает жене какую-то локальную, конкретную претензию: "Почему ты сегодня забыла разогреть мне ужин?" – а она ему отвечает глобально: "Я знаю, я у тебя вообще идиотка, ты всегда недоволен моим поведением!" И это – очень грубая неадекватность, которая показывает, что в парном эгрегоре есть большая щель, которая буквально заставляет партнеров идти на столь грубо некомплементарное поведение. Обратная ситуация возникает, когда партнер говорит вам какую-то общую вещь, например: "Удивительно неприятно ведут себя некоторые люди", – а вы ему на это отвечаете: "Ты на что, скотина, намекаешь? Ты на меня намекаешь?" – и дальше партнеру приписывается то, чего он, возможно, вовсе не имел в виду.

Вообще, культура человеческих взаимоотношений начинается со внимания к модальностям. Как правило, любое неадекватное, неправильное, оскорбительное поведение мотивировано неправильным восприятием и неадекватным использованием модальностей. Учитесь воспринимать людей прямо: говорит партнер в локальной модальности – понимайте его слова в локальной модальности, говорит он в глобальной – понимайте в глобальной. Как правило, стихийные и профессиональные мастера недобросовестного общения, обманщики, манипуляторы и т. п. ведут энергичные психологические игры, включающие в себя как обязательный элемент рассогласование модальностей на различных планах: например, на социальном уровне человек говорит фразу в локальной модальности, а на психологическом прочно находится под Глобальным архетипом. И для того, чтобы найти адекватную контригру, нужно хорошо видеть чужие (и свои) модальности и уметь их эффективно переключать, что требует специальной подготовки.

Я надеюсь, что вам стало понятно, как гештальт-терапия Фрица Перлса связана с Холистическим архетипом; а в следующий раз я расскажу вам еще об одном архетипе, который имеет прямое отношение к его психологии.