

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 неуволимости 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 непринятия непредсказуемости, от непринятия 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/>