

Ирвин Польстер, Мириам Польстер

## ГРАНИЦЫ КОНТАКТА

(Глава из книги - ИНТЕГРИРОВАННАЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ  
издательства "Независимая фирма КЛАСС" Москва)

*Только те живущие, которые принимают мое существование и видят меня во всем сгустке бытия, приносят мне сияние бессмертия. Только когда двое скажут друг другу от всего сердца: "Это есть Ты", – они обретут Настоящее время бытия.*

Мартин Бубер

Во чреве матери мы положенный срок пребываем в оберегающей среде. Но наступает момент, и хочешь – не хочешь, приходится покинуть ее и учиться ходить по земле, которая мало заботится о нашем существовании.

Когда разрезают пуповину, каждый из нас становится отдельным существом, которое ищет объединения с другим. Никогда больше нам не вернуться к такому райскому симбиозу, но, как это ни парадоксально, чувство единения теперь зависит от остроты чувства разделения.

Именно этот парадокс мы все время стремимся разрешить. Контакт – это функция, которая удовлетворяет потребность в объединении и разделении. Контакт дает каждому человеку шанс познакомиться с окружающим его миром. Человек снова и снова вступает в контакт, и за каждой встречей появляется следующая. Я касаюсь тебя, я говорю с тобой, я улыбаюсь тебе, я вижу тебя, я прошу тебя, я принимаю тебя, я знаю тебя, я хочу тебя – все это дает резонанс нашему существованию. Я одинок. Чтобы выжить, я должен встретить тебя.

Всю жизнь мы колеблемся между свободой или разделением, с одной стороны, и вторжением или объединением – с другой. Каждый из нас должен иметь психологическое пространство, в котором он сам себе хозяин, – пространство, доступное для приглашенных гостей, но недостижимое для непрошенных. И все же, упрямо отстаивая свои права на территорию, мы рискуем потерять волнующую возможность контакта с "другим" и упустить свой шанс. Сужение контакта обрекает человека на одиночество и приводит к неприятному чувству, которое, как язва, разрастается посреди мертвых накоплений привычек, предостережений и обычаев.

### Контакт

Контакт означает не только единение или растворение. Он может произойти только между отдельными существами, всегда требует независимости и всегда рискует попасть в ловушку объединения. В момент объединения чувство полноты собственной личности переходит в новое качество. "Я" уже больше не только я, а "я" и "ты" – это "мы". И хотя эти "я" и "ты" становятся "мы" только на словах, тем не менее, мы рискуем раствориться в этих местоимениях и потерять "я" и "ты". Пока у меня нет опыта полного контакта, когда "я" встречаю "тебя" – с глазами, руками, головой, – ты можешь стать неотразимой и совершенно подавить меня, когда я полностью тебя почувствую. Вступая в контакт с тобой,

я ставлю на карту мое независимое существование, но только через контакт мы узнаем настоящую цену независимости.

У меня есть пациентка, мать которой сошла с ума после того, как она соблазнила мужчину и бросила его. Моя пациентка, милая женщина, относится к себе слишком серьезно и так же слишком серьезно относится ко мне. Она боится, что если станет заигрывать со мной, то соблазнит меня и сойдет с ума. Я не думаю, что она сошла бы с ума, если бы переспала со мной. Но мне это ни к чему. Я так и сказал ей, и она мне поверила. Игриво улыбнувшись, она погладила мою лысую голову. Потом она уселась так близко ко мне, что наши ноги соприкасались. Ее глаза сверкали, и я видел, что от контакта со мной она чувствовала радостное возбуждение. Именно так. Мы были близки, как любовники, но наши жизни не были созданы для того, чтобы спать друг с другом. Мы оба радовались, когда она рассказывала о своих детях или друзьях. В общем, мы узнали друг друга очень близко и очень просто. Пациентка ушла без претензий или чувства утраты. Она боялась попасть в плен и потерять себя в таком соединении, как это случилось с ее матерью. Дело здесь не в сексе. Она знает, что может спать со своим мужем, но при этом без опасений кокетничать со мной и многими другими, потому что жизнь все время требует контакта в разных формах. И даже в сексе она не потеряет себя, если научится отличать контакт с людьми от соединения или растворения.

Вот как Перлз, Хефферлайн и Гудман описали контакт:

"Организм в основном живет в своей окружающей среде, сохраняя свои особенности и – что еще важнее. – приспособляясь в ней окружающую среду. На границе контакта опасность отвергается, помехи преодолеваются, а отбирается и усваивается всегда что-то новое. С усвоением нового организм изменяется и развивается. Например, пища, как говорил Аристотель – то "не такое", которое может стать "таким". И в процессе усвоения нового организм готов изменяться. Контакт – это прежде всего осознание и поведение, направленное в сторону приемлемого нового и отвержения неприемлемого нового. То, что универсально, всегда одинаково или безразлично и не является объектом контакта."

Общение – это живительная кровь развития, средство для изменения себя и своего мировосприятия. Изменение становится неизбежным результатом контакта, потому что принятие усваиваемого и отвержение неусваиваемого неминуемо приводит к изменениям.

Если моя пациентка уверена в том, что она не похожа на свою мать, значит, она не вступает в контакт ни с реальным сходством со своей матерью, ни, что еще важнее, с различиями между ней и ее матерью. Если она готова к контакту с новым восприятием себя, значит, она ближе к изменениям. Контакт не может не вызвать изменений. Нет нужды стараться что-то менять, перемены происходят сами собой.

Действительно, контакта можно опасаться, если с ним связаны изменения, к которым пока нет доверия. Мысли о будущем, тревога о последствиях наших поступков могут страшить нас и, словно взгляд Горгоны, парализовывать и превращать в камень. Никто не любит трудности, каждый знает, что последствия так же требуют контакта, как и наши актуальные переживания. Возьмем, к примеру, мою пациентку. Если она переспит с кем-нибудь, то, может, и вправду сойдет с ума, как ее мать. Кто с уверенностью возьмется это отрицать? Но каждый, так или иначе, верит в свой шанс. Конечно, не очень твердо, куда у нас нет такой веры в себя, какую люди религиозные обращают к Богу. Обмен веры в Бога на веру в себя похож на рыночную торговлю – нет гарантий, и где же Бог был раньше?

Контакт – это явление, которое мы осознаем не больше, чем земное притяжение, когда ходим или стоим. Когда мы чем-то занимаемся, то осознаваем, что говорим, видим и слышим. Но едва ли в этот момент мы будем задумываться о том, что упражняемся в общении. Его обеспечивают наши сенсорные и моторные функции, но при этом важно помнить, что так же, как целое больше, чем просто сумма частей, контакт больше, чем сумма всевозможных входящих в него функций. Наличие зрения и слуха еще не гарантируют хорошего контакта, важнее, как видеть или слышать. Более того, контакт определяет взаимодействие как с одушевленными, так и с неодушевленными предметами. Видеть дерево и рассвет, слышать шум водопада или горное эхо – это тоже контакт. Контакт может быть и с воспоминаниями или образами будущего, которые чувствуешь сильно и ярко.

Что отличает контакт от единения или совмещения? Контакт происходит на границе, где сохраняется разделение, а возникшее объединение не нарушает цельность личности. Перлз подчеркивает двойственность природы контакта:

"Везде и всегда, когда существуют границы, они воспринимаются одновременно и как контакт, и как изоляция."

Граница, на которой может состояться общение, является точкой, через которую проходит пульсирующая энергия контакта. Гудман, Перлз и Хефферман пишут так:

"Граница контакта не принадлежит организму целиком, а является неотъемлемым "органом" конкретного взаимодействия со средой."

Контакт становится пунктом, в котором "Я" вступает в отношения с тем, что не является "Мной", и через контакт обе стороны становятся яснее. Как продолжает Перлз, "границы, место контакта составляют Эго. Только там и тогда, когда "Я" встречает "чужого", Эго вступает в силу, начинает свое существование, определяет границы между личным и неличным "полем".

Контакт содержит не только ощущение самого себя, но и чувство посягательства на границу собственного "Я", чтобы ни маячило на границе контакта и даже переходило через нее. Умение вычлнять самого себя из единого мира преобразует этот парадокс в волнующий опыт выбора. Здесь нет "таможенных законов", и собственное решение становится необходимостью. Должен ли я влиять на друга или пусть он летит на свободу?

Если следовать таким рассуждениям, мы становимся осторожными при посягательстве на чужое психологическое пространство и даем себе и другим возможность вариться в собственном соку. Однако такая борьба за право человека творить свою собственную жизнь приносит противоречивые результаты. Многие молодые люди не уверены в своих способностях создавать собственный мир, они полагают, что любая их активность будет подавлена. Если личная свобода человека зависит исключительно от дозволения другого человека, он перестает ощущать собственную силу, которая должна защищать его психологическое пространство от вторжения извне. Представление о мире, где свобода даруется или гарантируется, а не достигается – достойные сожаления утопические мечтания, не допускающие контакта. Мастерство общения приходит с реальным контактом и обогащает его живым содержанием. Контакт действительно содержит в себе риск потери идентичности или "отдельности". Но в этом и заключается острота и одновременно искусство контакта.

Такое понимание контакта влияет на ход психотерапии. Когда мы стремимся направлять людей на восстановление функций контакта, мы как бы усиливаем их переживания во время терапии. Мы можем даже способствовать возникновению острых переживаний, если это соответствует развитию личности. В приведенном выше примере важно то, что потребности женщины к различению между "ею самой" и "ее матерью" приводят к такому опыту контакта, который не подавил ее.

Помещая контакт в центр терапии, мы избавляемся от традиционной психоаналитической идеи переноса, согласно которой многие терапевтические отношения рассматриваются как искажения, пришедшие из прошлого, а текущие переживания не имеют особого значения. Если пациенту не интересен терапевт или он видит в нем изверга, у нас есть целый спектр возможностей изучать такое отношение к себе. Мы можем исследовать, что породило такое впечатление и как обращаются с неинтересным человеком или извергом.

Мы можем попытаться найти причину отсутствия интереса к терапевту. Действительно ли пациента не интересует терапевт или он проецирует на терапевта собственное безразличие к тому, что делает сейчас? Порой его представление может быть искаженным, но даже тогда нет уверенности в том, что это связано с переносом из прошлого. Иногда пациент действительно видит то, что происходит. Может быть, терапевт на самом деле скучный или в нем действительно есть что-то от изверга? В любом случае пациент определяет ситуацию с помощью собственного поведения, а не смотрит на нее глазами терапевта, принимая его интерпретации прошлого и настоящего.

Понаблюдаем за переживаниями симпатичной двадцатилетней женщины. Она рассказывала в группе о том, что четыре года назад принимала наркотики, занималась проституцией, родила ребенка и отдала его на усыновление. Сейчас у нее новый период в жизни – она учится в университете и помогает молодым людям избавиться от наркотической зависимости. В самый горький момент своего рассказа она повернулась к одному мужчине из группы и попросила обнять ее. После некоторого замешательства он кивнул и обнял ее. И тут она заплакала. А потом с тревогой оглянулась, беспокоясь о том, как другие женщины в группе реагируют на ее поступок и внимание к ней. Я предложил ей поделиться с остальными женщинами, что нужно сделать, чтобы тебя обняли. Она держалась очень свободно, казалась необыкновенно мягкой и женственной, но продолжала с беспокойством оглядываться на других женщин, которых очень тронули ее слезы. А потом она попросила одну из самых симпатичных женщин обнять ее. Та подошла к девушке и взяла ее за руки. Этот момент был кульминацией – наша пациентка снова залилась слезами – еще сильнее, чем прежде. Когда слезы утихли, напряжение покинуло ее. То же самое испытала и вся группа.

В этой ситуации мы увидели, как разрешение приходит не через интерпретацию, а через опыт. Вместо того, чтобы анализировать чувства, связанные с пребыванием в центре группы, с отношением других женщин к ее сексуальности, к ее тяжелому прошлому, пациентка нашла решение в естественном контакте с людьми. Она рассказала им свою историю. Она попросила, чтобы ее обняли. Она ослабила свое сопротивление общению, позволив себе объятия и слезы, и сама позаботилась о себе. Интерпретацию тревоги о реакции женщин в группе заменил ее контакт с ними, который дал естественный выход этой тревоге и способствовал объединению.

Возникает вопрос: поможет ли такой непроговоренный опыт в разрешении проблем в будущем? Ответ зависит от дальнейшего опыта переживаний и развития самовыражения человека. Однажды Пиаже заметил, что когда мы учим ребенка "правильным" ответам, мы не даем ему возможности обучаться самому и изобретать собственные "правильные" ответы. Поведение несет семена внутреннего знания, которое проводит собственные границы. Всякий раз, когда девушка из описанного примера что-то просит или переживает новый опыт, ее собственный мир расширяется в направлении, которое мы не можем определить или объяснить. Добившись понимания этого опыта, можно аккуратно "увязать" все потерянные концы, но это не приведет к новому опыту.

У терапевта может появиться искушение объяснить поведение девушки тоской по материнству или гомосексуальными наклонностями. Предположение, что человек может попасть в ловушку чувства безнадежности от своей жизненной ситуации (или, наоборот, надежды), – это скольжение по поверхности. Лучше доверять реальным ощущениям человека, оставляя свои соображения в стороне и используя каждый момент для продвижения вперед.

Контакт с самим собой – это его особое проявление. Он не противоречит нашему заявлению, что контакт является связующим звеном между "нами" и "не нами". Такой внутренний контакт может происходить из-за человеческой способности разделять себя на наблюдателя и наблюдаемого. Это расщепление может участвовать в процессе роста, способствуя самонаблюдению. С другой стороны, расщепление может быть деструктивным, направляющим вовнутрь, когда необходимо сфокусироваться на чем-то внешнем. К примеру, ипохондрик рассматривает свое тело как объект, а не как самого себя. Особые процессы, позволяющие человеку найти контакт с самим собой, могут не только ориентировать его на саморазвитие, но и способствовать развитию контакта с другими людьми. М.Поляный так описывает способ, который использовал один человек, чтобы узнать другого с помощью процесса "вживания":

"Когда мы достигаем момента узнавания другого, мы полностью сосредоточены на том, что узнаем...Мы приходим к заключению, что перед нами человеческое существо, отвечающее за себя, и применяем к нему свои мерки. Наши знания о нем определенно теряют характер наблюдения и превращаются во взаимодействие."

Из этого следует, что мысли и чувства другого мы можем понять настолько, насколько мы сами пребываем в контакте с собственными мыслями и чувствами и можем представить реакцию другого человека в такой ситуации. Когда отец учит своего сына кататься на велосипеде или завязывать галстук, он обращается к собственным движениям, чтобы воспроизвести свои ощущения и передать их сыну. У хорошего учителя это процесс постоянного обмена между ним и учеником. В терапии тоже бывают моменты, когда появляется похожий ритм.

### **Границы "Я"**

Мы отметили, что контакт – это подвижные отношения, которые происходят на границе двух привлекательных, но явно различных областей интереса. Можно различать один и другой организм, или организм и неодушевленный предмет в его среде, или организм и его собственное новое качество. Какие бы ни были различия между ними, каждый обладает границами, иначе они не смогут восприниматься как фигуры и войти в контакт. Фон Бергаланфи сказал:

"Любая система, которую можно изучать саму по себе, должна иметь границы – либо пространственные, либо динамические."

Границы человеческого существа – границы "Я" – определяются всем его жизненным опытом и возможностями принять новые или усиленные переживания.

Граница человеческого "Я" – это граница того, что он допускает при контакте. Она состоит из целого спектра границ контакта и определяет действия, идеи, людей, ценности, установки, образы, воспоминания – все, что он свободно выбирает, чтобы быть полностью вовлеченным в окружающую действительность и одновременно откликаться на свои внутренние реакции.

Граница "Я" включает и риск, на который человек готов пойти ради личного совершенствования. Правда, при этом есть опасность столкнуться с новыми личными требованиями, которых он, возможно, не ожидал. Есть люди с особенно выраженным чувством риска, они постоянно находятся на острие развития. Большинству же людей необходимо предвидеть результаты своих действий, что пресекает яркие проявления поведения, а ведь это содержит в себе громадные возможности. Если им доведется попасть на незнакомую территорию, они могут испытать острое ощущение подъема, но легко утрачивают свою способность рассуждать и чувствуют себя одинокими и беспомощными. Если страх непреодолим, они выбирают меньший риск – а кто не рискует, тот не выигрывает.

Внутри границ "Я" контакт может даваться легко и доставлять приятное чувство удовлетворения. Так, опытный механик, прислушиваясь к звуку мотора, может определить, где неисправность. На границах "Я" контакт становится более рискованным, а вероятность получить удовольствие меньше. Упомянутый механик, который находит поломку по железному лязгу мотора, максимально использует свои знания и испытывает волнение и азарт. За пределами границы "Я" контакт почти невозможен.

Если человек окажется в очень жарком помещении, он может потерять сознание или вообще умереть, так как нарушены допустимые границы его жизнедеятельности. То же происходит и в психологической среде. Человек прервет контакт, если столкнется с грубыми оскорблениями или злонамеренными поступками, которые находятся за пределами его границ допустимого. Реакции в таких случаях могут быть самыми разнообразными – от болезненных переживаний и потери сознания при трагическом известии до менее заметных проявлений – таких, как вытеснение из памяти неприятных событий или хронического сопротивления.

Выбор формы контакта определяется индивидуальными границами "Я" и образом жизни человека. Это выбор друзей, работы, места проживания, любимого человека, фантазий и многое другое, связанное с психологическим настроением. Способность сохранять ощущение собственных границ позволяет человеку допускать или блокировать поведение на границах контакта. Для его жизни это важнее, чем получение удовольствия, планы на будущее, практические проблемы или что-либо другое.

Однако граница "Я" фиксирована не так строго. Даже у самых негибких людей есть много различных вариантов нарушения своих границ "Я". Некоторые люди сильно меняют свои границы "Я" в течение жизни. Мы рассматриваем таких людей как наиболее развитых. Это может

быть результатом случайных событий, над которыми они не властны, но которые требуют от них энергичной и хорошей реакции, а может быть следствием их собственных усилий.

Наше общество ориентировано на развитие. Мы восхищаемся теми, кто способен экспансивно передвигаться в пространстве от одной границы "Я" к другой. У Горацио Альгера есть рассказ о бедном мальчике, который в детстве был ограничен миром своего дома и соседей, а когда вырос, стал путешествовать по всему миру и оказывать влияние на сильных мира сего. Это книжный герой. В жизни же мы чаще сталкиваемся с тем, что один и то же человек способен развиваться в одной области и сопротивляться развитию в других. Это явление порождает феномен исполнителя, который никогда до конца не верит в собственную силу и в душе считает себя выскочкой. Он идет напролом, но всегда чувствует себя не в своей тарелке и ограничен условиями жизни и работы. Из-за нехватки контактов он соприкасается с ограниченным кругом впечатлений. То же можно сказать и об отце, который до сих пор считает себя маленьким мальчиком, или о матери, которая относится к себе, как к невинной девушке.

Когда границы "Я" устанавливаются прочно, человек опасается посягательства на них, потому что для него это может быть сопряжено с перегрузками и волнением, которое он не сумеет контролировать. С одной стороны, его страх взаимодействия с границей "Я" – это страх ощутить пустоту, ничтожность или слабость перед давлением извне. В другой стороны, человек боится разрыва привычной границы "Я". Он может чувствовать, что этот разрыв ставит под угрозу его существование. Опасность такого расщепления вызывает у него мгновенную реакцию. Она может проявляться в виде сильного волнения или, наоборот, подавленного волнения, которое воспринимается как тревога.

Парадокс возникает из-за того, что угроза для границы "Я" порождает мгновенную реакцию, которая должна защищать границу, но сама может находиться по другую ее сторону. Например, человек, которого уволили с работы или который упустил ожидаемое повышение по службе, чувствует, что его граница "Я" сжимается. Он отрезан от необходимых возможностей и чувствует ущемление своего пространства и своей деятельности. Если он воспринимает это как опасный разрыв своей границы "Я", то будет защищаться всеми возможными средствами, нападая на того, чье невысокое мнение о нем вызвало эти события. Но если сильный и агрессивный контрудар находится вне его границ, человек застревает на своей мгновенной реакции, не будучи в состоянии ассимилировать эту реакцию в контакт, который, возможно, вызвал бы целенаправленное поведение. Тревога, возникающая в результате подавленного возбуждения, воспринимается как разрушительная и может привести к неспособности сконцентрироваться, неэффективности и неопределенности. Она может привести даже к психозу или самоубийству.

С другой стороны, иногда жизнь меняется, как театральные декорации, вовлекая человека в вихрь событий, вызывающих радостное возбуждение от изменяющихся границ. Жизнь казалась ясной мальчику-инвалиду, который проводил все время в инвалидном кресле, пока он не встал на костыли, а потом на протезы. Представьте себе, как он был опьянен новой возможностью двигаться! Раньше он мог только передвигаться по комнате, стоя и, когда были свободные руки, трогать что-нибудь. И как же он был поражен своей новой свободой!

Гештальт-эксперимент (см. главу 9) используется для того, чтобы расширить возможности человека, демонстрируя ему, как он может раздвинуть свои обычные границы, где встречаются опасность и возбуждение. Создается ситуация "неопасного риска",

способного стать опорой для нового опыта. Поведение, которое раньше было чуждым и избегаемым, получает более приемлемые способы выражения и приводит к новым возможностям.

Один из участников нашей воскресной группы безутешно расплакался, а потом рассказал, что ощутил при этом, как буквально "расширился" физически и чувствовал свою кожу футов на два дальше своего тела. Это наглядный пример чувства "расширения", к которому может привести новое поведение. Сняв барьер и позволив себе плакать, мужчина пошел на большой риск – остаться с "не своими" переживаниями, не интегрированными и изолированными, так и не ощутив, что он может допустить в свою жизнь новую силу переживаний.

К слову сказать, этот маленький пример красноречиво свидетельствует, что временные и тематические рамки воскресных занятий слишком тесны для существенных изменений.

Собственных границ "Я" уже не достаточно, чтобы вступить в контакт с новым окружением или собственным неизвестным качеством. Если сюда добавляется еще и влияние другого человека, который начинает высказывать собственное суждение о чужих потребностях, все это может внушать серьезные опасения. Попробуйте попросить двух людей, балансирующих на канате, неторопливо пообщаться друг с другом... Удивительно, что порой мы как-то умудряемся проделывать это в жизни!

Я хочу поздороваться с Питером. Питер уходит. Судя по его реакции, он может воспринимать мое приветствие как вторжение. Если мое желание нарушить его границы "Я" достаточно сильно, я рискую ему надоесть. А может быть, ему это понравится. Или он почувствует себя неуютно и попытается уйти. Значит, я должен "поймать" его в нужный момент и в нужном настроении. Есть определенное соотношение между открытостью Питера и количеством попыток, которые я готов сделать, чтобы преодолеть трудности в установлении контакта.

Но если Питер будет упорствовать в своем равнодушии, я могу продолжать "общаться" с уходящим Питером – наблюдать, как он уходит, как наклонены его плечи, каково выражение лица. Эта информация дополнит мое "общение" с Питером, даже если оно и отличается от моих ожиданий. Может статься, что на этом мои отношения с ним закончатся, пока я не придумаю что-нибудь новое. Например, если я закричу в ответ на его отпор, наш контакт будет продолжен, и Питер тоже это почувствует.

Границы "Я" у разных людей постоянно изменяются, и это делает взаимодействия непредсказуемыми. Каждый человек должен стать "экспертом" по получению желаемого, если его желания и потребности сталкиваются с такими же желаниями у других. У некоторых людей есть способности к налаживанию контакта. У других этих способностей может не быть или они зависят от актуального состояния. Тогда контакт блокируется и результат невелик.

Люди творческие особенно чувствительны к выбору места, времени и партнеров для плодотворного контакта. Они стараются найти подходящую среду, способную вызвать контакт, который может стать источником их творческой энергии. Атмосфера не всегда может быть приятной, но она дает художнику пищу для вдохновения.



Если человек чувствует потребность в контакте, он пойдет туда, где сможет его получить – среди людей, которых он знал в детстве, в кругу семьи, которая действительно его знает и говорит на его языке... Это может быть все что угодно – вплоть до слушания музыки в одиночестве или игры с мальчишками в футбол.

Для некоторых людей обстоятельства жизни не оказывают существенного влияния на качество контакта. Однако у большинства всегда есть "приливы и отливы" при поддержании хорошего контакта.

Для хорошего контакта особое значение имеет способность человека творить собственную жизнь, и прежде всего умение подбирать соответствующую среду – место, людей, события и т.д. Восстания в тюрьмах, студенческие волнения, призывы к реформам в психиатрических лечебницах и т.д. заставляют нас признать важную роль среды в поведении человека, который заключен в социальные рамки и не имеет выбора. Мы только начинаем понимать "взаимоотношений с физической средой (в особенности созданной человеком) для человеческих переживаний и поведения". Нужно немало потрудиться, чтобы прочувствовать контакт с куском черствого хлеба в многолюдной заводской столовке, который так не похож на ароматный хрустящий домашний хлеб на кухне друзей.

С неприятным или скучным человеком никогда не будет также интересно, как с жизнерадостным открытым. Есть люди, которые своим открытым поведением стимулируют к общению и подталкивают других узнавать о них что-то новое – и в результате обогащаются обе стороны. Другие люди сохраняют отстраненность, выставляют "сторожевые посты" у границ своего "Я" и тем самым не допускают собственного развития. Необходимо поддерживать в себе способность воспринимать и даже создавать такую среду, где можно поддерживать собственное развитие вне своих границ "Я", или изменять среду, которая кажется неприемлемой.

Восприятие границ "Я" можно описать со следующих основных позиций: телесные границы; границ ценностей; границы доверия; границы проявлений; границы открытости (exposure).

### **Телесные границы**

Люди только делают вид, что любят свое тело. В основном возможность чувствовать определенные части и функции тела подавляется или запрещается и таким образом остается вне сознания. С тем, что находится вне границ "Я", почти невозможно поддерживать контакт, в результате можно остаться вне взаимодействия с важными частями самих себя.

Один участник нашей группы жаловался на то, что он импотент. В процессе работы с ним выяснилось, что он почти не чувствует своего тела ниже шеи. "Центром" его чувствительности была голова, и когда надо было только крутить головой, проблем не было. Однако даже в этой узкой области оказались ограничения – он мучительно краснел. Когда он приходил в ярость, то рычал и орал, как одержимый, но даже при этом его чувствительность распространялась только до грудной клетки. Я предложил ему сконцентрировать свое внимание на теле, особенно на движениях таза – и его ноги стали дрожать. Он испугался этих новых ощущений и продолжать не стал. И тем не менее, дрожь в ногах вызвала у него чувство умиротворенности во всем теле – он все же расширил круг своих телесных ощущений, изменив свою прежнюю границу "Я".

У Беатрис были проблемы с установлением контакта с остальными участниками группы. Она начинала фразу только затем, чтобы оборвать себя на полуслове, и вся группа уже перестала гадать, что же она хотела сказать. Она казалась такой хрупкой, что все боялись оказать на нее давление и этим обидеть ее. Работая со своими телесными переживаниями, Беатрис с удивлением заметила, что не испытывает никаких ощущений в затылке. Она могла осознавать свои ощущения в области лица и груди, но ничего не чувствовала "с тыла".

Я попросил Беатрис сесть на пол напротив Тэда и поговорить с ним. Но всякий раз, когда она захочет что-то сказать, она должна была его толкнуть. Оказалось, что Беатрис каждый раз прерывает свой толчок между своими плечом и локтем. Я попросил их обоих встать и, толкаясь, продолжить разговор. И Беатрис толкнула Тэда только кончиками пальцев. Я показал ей, как надо толкаться всем телом. Тогда Беатрис толкнула своего партнера посильнее – ладонями. Я попросил ее смотреть на Тэда, чтобы убедиться, достаточно ли сильно она его толкает. Наконец она оперлась ладонями в пол, откинула голову и "подключила" спину и бедра. Через несколько минут "атлетических упражнений" Беатрис впервые почувствовала свою спину. В этот момент ее лицо оживилось, исчезло застывшее выражение "каменного фасада". И вся группа почувствовала, что перед ними человек, за "спиной которого еще кое-что есть".

### **Границы ценностей**

Наш пациент, юноша 16 лет, был уверен в том, что мужчина должен иметь главный интерес в жизни. В школе, говорил он, приходится заниматься совершенно неинтересными вещами, но он не намерен предавать свои интересы и ценности. Из духа противоречия он слишком жестко установил границы ценностей и уже был близок к тому, чтобы вылететь из школы. Он соглашался вступать в контакт только с теми, кто находился внутри его границ "Я", и в этом состояла его проблема.

Важно было, чтобы и другие ценности могли сосуществовать с теми, которые он поставил во главу угла. Ему нравилась то автомеханика, то космонавтика, то архитектура. Но и то, и другое, и третье требовало изучения массы неинтересных дисциплин, и поэтому он никак не мог сделать выбор.

Молодому человеку необходимо было расширить свои границы ценностей – научиться принимать то, что кажется неинтересным – и тем самым получить возможность заниматься творчеством. И ему удалось сделать это. Он прошел курс автомеханики, стал читателем библиотеки, начал разговаривать с однокашниками о вещах, которые его интересуют. Он стал встречаться с девушкой, которая серьезно увлекается учебой. Все это ослабило его "пограничные рубежи" и открыло новые возможности для расширения горизонтов. Прежде несовместимые ценности заняли каждая свое место в его программе самосовершенствования. И хотя юноша продолжал придерживаться своих представлений, он уже не ограничивался только ими. В результате он получил достаточно прочную опору и понял, как можно добиваться того, чего хочешь, сохраняя при этом импульсы живых ощущений.

## Границы привычного

Одно семейство в течение 15 лет проводило лето в Вермонте, пока однажды не выяснилось, что мать и дети никогда не хотели туда ездить и только отец не мыслил себе отдыха в другом месте. Папаша не был домашним тираном, просто каждому из членов семьи было легче по линии наименьшего сопротивления, чем тратить энергию на изменение ситуации. Каждый отдавал себе отчет в своем сопротивлении, но сворачивал на привычную орбиту.

Шекспир очень хорошо знал этот человеческий страх перед неизведанным:

"...Кто бы плелся с ношей,  
Чтоб охать и потеть под нудной жизнью,  
Когда бы страх чего-то после смерти, -  
Безвестный край, откуда нет возврата  
Земным скитальцам, – волю не смущал,  
Внушая нам терпеть невзгоды наши  
И не спешить к другим, от нас сокрытым?"  
*[Перевод М.Л. Лозинского]*

Ужас возникает не только перед смертью, но и перед любыми изменениями. Он ограничивает некоторых кругом привычных занятий. Для таких людей перемена места работы или новые знакомства, так же трудны, как взросление ребенка или старение. Формула "я таков, какой есть" постепенно становится еще жестче: "я таков, каким всегда был и всегда буду". Не только страх перед неизвестным устанавливает границы привычного для нас. В жизни мы обычно пользуемся лишь малой частью возможностей, географические и временные ограничения удерживают нас от контакта с новым и незнакомым. Эти границы частично снимаются, когда мы путешествуем, читаем книги, встречаем людей с другими представлениями о жизни.

Границы, которые мы устанавливаем, становятся "демаркационной линией", отделяющей нас от незнакомого мира, с которым мы отказываемся вступать в контакт, даже когда такая возможность существует.

Один из участников нашей группы хотел бы любой ценой сохранить свой брак и надеялся, что жена согласится остаться с ним, хотя это было весьма сомнительно. Из его рассказа стало ясно, что ему было важно сохранить привычный образ самого себя в семье и на работе. Он занимал пост министра, а министры не разводятся с женами. Кроме того, его религиозные убеждения были несовместимы с разводом. И хотя доводы министра казались убедительными, они искажали и упрощали ситуацию, а это лишало его свободы действий. Основной вопрос министра сводился к следующему: "Если я не муж, не отец и не министр, то кто же я?". И ответ его был таким: "Тогда я никто!" Для него существовало либо что-то привычное, либо Ничто; а Ничто – это катастрофа.

Люди, которые предпочитают не иметь дело с тем, что даже в зачаточном состоянии грозит ужасом неизвестности, как правило, не доводят дело до катастрофы. Будущее благополучие часто зависит от того, решится ли человек в конце концов сказать, что его развод, его отцовские обязанности и даже его сердечные приступы – это лучшее из того, что могло произойти. Одна из главных трудностей при изменении привычного – соблазн не допускать перемен до тех пор, пока их привлекательность не станет ясной окончательно. Ощущение потери знакомого и привычного – это вакуум, который грозит все поглотить.

Трудно поверить, что неизвестность может быть плодотворной, если страх формирует отношение к ней как к катастрофическому провалу. Плодотворная пустота – это экзистенциальная метафора для освобождения от привычки поддерживать то, что есть. Она создает новые возможности и перспективы. Акробат, который перепрыгивает с одной трапеции на другую, знает, когда наступает подходящий момент для прыжка. У него есть уникальное чувство нужного момента. Мы следим за его полетом, и нам нравится этот риск и отсутствие страховки.

### **Границы проявлений**

Эмоциональность и ее проявления рано становятся табу. Не трогай, не нервничай, не плачь, не мастурбируй, не делай в штанишки – так создаются эти границы. То, что начинается в детстве, продолжается и в зрелом возрасте. Мы обнаруживаем еще больше ситуаций, где можно употребить все ранние запреты. Простые формы детского поведения больше не существуют, но меняются только детали. Например, запрет мастурбации, то есть запрет на удовольствие от прикосновения к своему телу доводит границы до того, что становится запрещением прикасаться к человеку вообще. Впоследствии, когда ребенок вырастет, его способность любить и заниматься любовью будет подавлена и ограничена. Когда он станет отцом, то будет дотрагиваться до своих детей только в случае крайней необходимости, а если его друг будет нуждаться в сочувствии, он сохранит дистанцию. Если же он сам заплачет, его сопротивление прикосновению оттолкнет поддержку близкого человека. Он может быть переполнен любовью, но прикосновение как выражение симпатии останется для него под запретом.

Установление границ проявлений хорошо видно на примере истории 20-летней девушки. Дженифер работает манекенщицей и демонстрирует модели для подростков. Выходить на подиум она начала в раннем возрасте. Сейчас она выглядит моложе своих лет и хотела бы казаться подростком так долго, насколько это возможно. Кроме того, Дженифер хочет быть певицей, но в этой области она пока не добилась успехов. Ее слабому бесцветному голосу недостает эмоциональности. В свои 20 лет она поет как подросток. Запрет на проявление зрелости, которого она придерживается ради карьеры манекенщицы детских моделей, подспудно разрушает ее карьеру певицы.

Министр собирался сделать выговор властям в городе Сельме, штат Алабама из-за того, что полицейские с собаками разогнали демонстрацию негров. Я попросил его "сделать выговор" мне и, несмотря на волнение, разнос получился вялым и неубедительным. Тогда я предложил ему представить себя полицейским из Алабамы и повторить выговор. Его голос стал громче, внушительней и убедительней. Он стал размахивать кулаками, не поскупился на крепкие словечки, лицо его запылало. Я снова попросил его повторить монолог – уже от своего имени, но в стиле того полисмена. И вот тогда я получил настоящий выговор, который "дошел" сначала до меня, а позже и до его подчиненных. Пока мы работали, министр вспомнил, что в школе всегда восхищался спокойствием и независимостью отпетых хулиганов, хотя ему, тогда слабому и тщедушному, частенько от них доставалась. Тогда он принимал роль жертвы несправедливости, обреченной на поражение. Хулиган – значит энергичный, а он в детстве таким не был, значит, он неэнергичный. Расширение границ проявлений заставило его понять, что хотя он и не громила, но тоже может быть энергичным и вполне способен дать отпор кому угодно.

Идея убрать границы, которые мы сами же установили, всегда пугает. Угроза потери идентичности, может быть, и справедлива, потому что мы в самом деле теряем нечто

присущее нам. Нам необходимо развитие собственной идентичности. Собственное "Я" – это не структура, а процесс. Снимая старые границы проявлений, мы получаем возможность расширить чувство собственного "Я". Так, Дженифер получила возможность развивать эмоциональность голоса. Она готова выйти за свои подростковые границы. Министр, позволивший себе принять силу и агрессивность в своем поведении, сумеет проявлять эти качества в нужной ситуации.

### **Границы открытости**

Существуют некоторые внутренние отношения между различными формами границ "Я". То, что начиналось как нежелание выразить себя, становится настолько привычным, что срабатывает даже тогда, когда исчезает запрет на самовыражение. В этом случае границы привычного вступают в силу и табу остается.

Границы открытости имеют много общего с другими границами. Однако это особый вид поведения, когда человек испытывает специфическое нежелание быть наблюдаемым и узнанным. Он может знать себе цену, быть уверенным в своей правоте и даже действовать в соответствии со своими убеждениями, но будет стараться делать это частным образом или анонимно – быть анонимным критиком, следовать анонимной моде и т.п.. Он не хочет привлекать внимание. В глазах других людей такой человек не хочет выглядеть ни жестоким, ни деспотичным, ни чувствительным, ни требовательным, ни наивным, ни агрессивным, ни бессловесным и т.д. Он опасается быть открытым, чтобы не вызвать со стороны других людей презрения и протеста.

Ирэн, участницу нашей группы, попросили рассказать о своих впечатлениях от воскресной терапевтической сессии. Ирэн принялась бойко рассказывать, и по ее словам выходило, что она работала в этот день "на все сто". Однако через некоторое время слушатели заметили, что она уж слишком старается казаться беззаботной, а ее красноречие – просто красивая упаковка. И тогда Ирэн вынуждена была признать, что на этом занятии ей было трудно: она чувствовала себя неважно, потому что накануне упала и сильно порезала лоб, так что пришлось накладывать швы. В конце концов она расплакалась и призналась в своем нежелании открыто выразить переживания. Она очень боялась сочувствия, ей хотелось всегда выглядеть веселой и жизнерадостной. На этот раз Ирэн приняла сочувствие и понимание от остальных участников группы и не испытала при этом ни унижения, ни дискомфорта.

Психотерапия уделяет большое внимание проблеме открытости пациента перед терапевтом и группой. Доверительность отношений служит гарантией против поспешного "обнажения" человека. Каждый должен быть уверен, что его не выставят напоказ без его разрешения. На многих частных терапевтических групповых занятиях участники долго обсуждают вопрос о конфиденциальности терапии. Никто не может гарантировать конфиденциальность в группе, если люди не имеют такого опыта. Однако обычно участники группы достигают взаимопонимания и решают, что все происходящее на группе должно здесь же и остаться. Всеобщее стремление к конфиденциальности нередко приводит к анекдотическим ситуациям: к примеру, одна участница группы сказала другой, что видела ее на концерте, но не решилась подойти и поздороваться, так как из-за этого могло выплыть наружу их участие в одной терапевтической группе!

Многим людям необходима уверенность в том, что их "тайна" будет сохранена. Безусловно, желание человека решить свою проблему на тех условиях, которые он

выбирает, следует уважать. И все же если человек сможет проявить себя в разных качествах, его страх перед открытостью уменьшается. Если он не стесняется и не стыдится терапии, ему уже не так важно, что об этом знает кто-то еще.

Некоторые люди задумываются: а есть ли в конфиденциальности здравый смысл? Карл Витакер подчеркивал, как важно вернуть пациента в сообщество. Он описал такие терапевтические занятия, куда приглашаются соседи и члены семьи, чтобы поделиться своими чувствами с близкими.

К границам открытости относится и проявление эксгибиционизма в развитии личности. Ученые – семантики описали различные варианты подобных проявлений: блокированный, заторможенный, эксгибиционистский и спонтанный. На стадии блокирования человек даже не знает, что он хочет выразить, на стадии торможения – знает, но не хочет проявлять это. На третьей, эксгибиционистской, стадии человек пытается выразить то, что хочет, но еще не научился выражать себя. А вот спонтанная стадия наступает тогда, когда человек выражает то, что хочет, полностью включаясь в процесс, и его способы выражения совершенно адекватны тому, что он хочет сказать.

Именно на третьей, эксгибиционистской стадии человек может проявлять себя нелепо и даже вызывающе. Но при поисках адекватных способов самовыражения пройти через это часто бывает необходимо. Ведь сначала нужно сделать пробный шаг. Если человек принуждает себя быть собранным или хочет избежать неловкости, он может слишком долго ждать, пока достигнет идеальной интеграции, потому что невозможно от состояния глубокой заторможенности сразу перейти к совершенству.

Однако "демонстрировать" гнев, любовь или печаль – не значит по-настоящему быть разгневанным, любить или печалиться. Обычно открытость состоит не только в готовности к определенному поведению, но также в традиционном нежелании это делать. Первые шаги могут не быть подлинными поступками человека, который знает что делает и отвечает за себя. С этим связана разница между доступом и осознанием на эксгибиционистской стадии и легкостью и полноценными проявлениями при спонтанном поведении. Знатоки могут почувствовать эту разницу, подобно тому, как любители вина различают его тонкости. Часто развитие человека останавливается на этом, застревает на стадии "бутона" и так и не достигает спонтанности.

Стимулируя пациента к изменениям, терапевт часто сталкивается с проявлениями эксгибиционизма. Не усвоенное прежде поведение становится возможным и привлекательным. Но для того, чтобы достичь контакта с людьми, например, застенчивый человек должен быть готов к новому для него чувству близости. На первых порах он может лишь подыгрывать терапевту, порой дерзко, порой смущенно, временами теряясь или чувствуя себя смешным. Для дальнейшего развития необходимо, чтобы он хотя бы частично был готов принять подлинные и трудные переживания. Это самый большой подарок, который могут сделать друг другу участники группы, делающие первые шаги по новому пути.

Конечно, мы должны понимать, что такие моменты представляют собой только часть процесса расширения границ "Я". Неплохо прочистить горло перед выступлением, но это не заменит самого выступления.