

Гештальт-терапия и духовность психотерапия как священная почва

Стивен Шон является выпускником Гарвардского колледжа по отделению английской истории и преподавал литературу в Университете Джорджа Вашингтона до момента получения медицинской степени в Гарвардском Университете в 1954 году. Он получил психиатрическое образование у Гарри Стэка Салливана, Фрица Перлза, Грегори Бейтсона и Милтона Эриксона. Его интерес к духовным ценностям психотерапии привел к тому, что он проводил семинары в Эсаленском Институте, Институте Карла Густава Юнга в Сан-Франциско, Институте Наропа и Институте Гештальт Терапии в Кельне. Бывший Президент Гештальт Института Сан-Франциско, в котором он преподавал с 1970 года. Он занимается частной практикой в Сан-Рафаэле, Калифорния. Его книга «Присутствие разума. Литературные и философские корни мудрой психотерапии» была опубликована в 1994 году в издательстве Гештальт Журнал Пресс.

Благодарим А.Моховикова за любезно предоставленный перевод статьи.

Нынешним вечером я собираюсь предложить вам серию метафор, посвященных внутренней жизни... хотя это совсем просто, не знаю, чем более достойным я мог бы поделиться. Рассказ о них для меня означает дань памяти и почтения моему дорогому другу Грегори Бейтсону, который около десяти лет тому назад за несколько месяцев до своей кончины стоял на этом месте как гость Института Юнга и говорил о сложной и не до конца проясненной роли метафоры во внутренней жизни человека. Он определял ее, прежде всего, с естественной ему способностью к обратной логике. Для Грегори не являлось «метафорой» все, что выучено путем зубрежки в средней школе: в отличие от этого пути он умел уравнивать вещи. Возьмем, например, фразу: «Вы — моя счастливая звезда». Для него метафора раскрывала реальное сходство различных вещей, по его словам, «соответствие формы между...одной упомянутой вещью и другой». У него был даже специальный технический термин «изоморфизм». И тогда фраза «Вы — моя счастливая звезда» из экстравагантного комплимента превращалась в действительно большое открытие. Если я скажу будто о простом обыденном факте: «Я знаю, что мой Спаситель жив», то вы вряд ли должны оспорить высказывание как в случае: «Я знаю, что Тихий океан должен быть на восток отсюда». И не только потому, что во втором случае речь идет об общепризнанном факте, а в первом — о личной вере. Посредством веры вы осознаете нечто большее: утверждение, основанное на вере является метафорическим; и я связываю мои личные ограничения и брэнность, расположенные по одну сторону, с другой, на которой находится весьма отличная плоскость абсолютных ценностей, иными словами, соединяю низший и высший уровень бытия.

Подобная связь различных в своей сути вещей присутствует во всех разговорах о духовном, и, если быть более точным, представляет собой изоморфизм метафоры, на который ссылался Грегори. Он любил цитировать англиканское определение Таинства: «внешний, видимый знак внутреннего, духовного милосердия». В нем видна связь...внешних данных и внутреннего состояния. И говорить, что я и делаю сегодня вечером, на сокровенном языке «души» означает сознательно или нет, заполнять этот изоморфизм; иными словами, рассказывать историю, в которой история является правдой. Простая набожность, конечно, избавляет от излишних беспокойств. В значительной бессознательности существует преимущество. Относительно подобных взглядов острый

на язык писатель Джон Джей Чепмэн однажды заметил: «Вещь не становится истинной, пока сильно верящий человек не убеждается, что ее существование не зависит от него». Но я сомневаюсь, что любой из нас забудет или захочет забыть, что я говорю об истине как убеждению; и, возможно, сознательные метафоры могут даже усиливать веру, и одновременно из них можно вынести нечто релятивистическое в отношении простого факта. Если вы собираетесь предпринять путешествие, то даровитый поэт, медитируя, мог бы доказать, что Тихий океан расположен отсюда на востоке, даже если он является состоянием ума.

И, следовательно, чем для нас предстает этим вечером такое состояние ума как душа?

Начну с двух типов отношений.

Первый касается объективированного проживания. Обычно мы погружены в целенаправленную и ограниченную временем деятельность, от наиболее простых ее видов, подобных поглощению воды при жажде, до самых сложных, таких как профессиональный успех, работа над развитием одних взаимоотношений и прекращением других и так далее. Это — категоризованная жизнь. Это — реальность того, что мы имеем имена, личные истории, планы, реальность вашего пребывания здесь этим вечером как слушателей и моего как докладчика, реальность каждого из нас, заинтересованного понять, как можно «выбраться из этого» или «применить с пользой». Это — реальность нашего предьявления себя в мире независимо от хорошего или плохого результата. Это — неполная реальность: мы всегда можем что-нибудь добавить к ней. Хорошо, а какая еще может быть реальность, вправе спросить вы? Есть чудесный мультфильм на эту тему о Чем-то Большем. Два монаха школы Дзен сидят и медитируют, один из них старик, другой неопит с недоуменным взглядом. Юноша только что задал вопрос, и старик отвечает. Он говорит: «Дальше ничего не произойдет. Вот так-то». И на мгновение мы оказываемся в втором типе отношений. Это — некатегоризируемая жизнь. Это не ориентированное на результат предьявление себя, а присутствие self безотносительно к нему. Это — немедленное спонтанное переживание инаковости с полной поглощенностью и причастностью без какой-либо натянутости. Это — вкус другого, возникающий, когда мы любуемся цветами, гуляя по аллее, — не называя их имен, — наблюдаем закат, играем с младенцем, или когда мать получает удовольствие от кормления своего чада. Это — отстаивание права инаковости на уникальность. Симона Вайль однажды так описала это: «Вера в существование других людей и является любовью». Это ничем не ограниченная полнота контакта, творящая новое, как в строчках Донна:

«Когда твоя любовь приходит в мою жизнь, она так соединяет два сердца, что душа расправляется и начинает цвести, справляясь с изъятиями одиночества.»

В подобных случаях отношения являются чем-то полным.

Этот тип отношения относится к моей первой метафоре души — свободной души, когда, по словам Донна, «душа расправляется».

Думаю, сейчас ясно, что я противопоставляю эти два типа отношений подобно тому, как различаются между собой «холодный факт» и «горячее сердце» или «буква» и «дух» закона. И, конечно, мы не пребываем в этих состояниях в чистом виде. Нет жизни души без стакана воды, профессиональной карьеры или планов, и самые чистые из горячих сердец могли бы провозгласить подобно наклейке на бампере автомобиля: «Честность платит. Но этого не достаточно». Кроме того, душа совершенно преднамеренно и осмысленно может быть спрятана в материальный кокон как в случае, который с присущим ему обаянием приводит Эмерсон. Он говорил: «Я слышал, с

восхищением соглашаясь, об одной даме, которая заявляла, что чувство хорошо одетой женщины дает ей то внутреннее спокойствие, которым бессильна вознаградить религия». Далее, не может быть полнейшего и искреннего принятия другого человека без учета замечательных строчек юмориста Эшли Блестящего: «Принятие себя со всеми потрохами совсем не означает вашего расставания с надеждами на самоусовершенствование». С другой стороны, никто и никогда не пил воду совершенно бездушно кроме, возможно, робота, разработанного компанией IBM; скитальческий ум Грегори Бейтсона очень занимало, в какой мере сообщения, содержащие метафоры и имплантируемые в робота, чтобы потом при необходимости быть востребованными, имеют душу. Однако, вес проблем человеческой жизни действительно смещается в эту сторону. В ней на самом деле присутствует немало действий, планов, оценок, достижений и отношений с другими, в которых душа едва просматривается; или, скорее, ее можно лишь насильственно включить в эти формы деятельности, как бабочку, заключенную в пластик. А кроме того, примеры манипуляций человека со временем не являются в соответствии с высказыванием Томаса Элиота «образцом вневременных моментов», хорошей фразой для характеристики ежедневной жизни, проживаемой во всей полноте, и синонимом традиционного Царства Божия.

Психотерапия имеет дело с этой полнотой. Другими словами, с душой, являющейся свободной.

Как получилось у нас не быть свободными? Ведь, совершенно очевидно, что мы часто живем менее свободно, чем можем. Я не буду этим вечером обращаться к теологическим объяснениям, мифам или даже возрастной психологии. Начну с чистого факта нашего опыта, повторяющегося ежеминутно и в любом возрасте: движения от желания к осуществлению. Я хочу напиться воды...и пью. Хочу поздороваться с вами...и говорю «Привет». Но предположим, я хочу и не действую; хочу и останавливаю свое желание...например, как это бывает, когда я останавливаю себя, даже не обращая внимания, что у меня есть желание? Теперь другая метафора. Представьте океанскую волну на некотором расстоянии от берега. Пронаблюдайте, как она перемещается, достигая кромки берега. Затем, как медленно образуется гребень, как волна на мгновение замирает и убывает, омывая себя. Импульсы возникают в нас как последовательности этих волн, как проявления выбросов из невидимых глубин; и подобно тому, как морские волны образуются гравитационным полем луны, так и внешние события способствуют превращению импульса в действие. После насыщения волна рассеивается; падает вниз и затем исчезает. А сейчас: представьте волну весьма далеко от берега, приближающуюся к нему...и вдруг внезапно застывающую. Она останавливается на середине пути; образования гребня и замирания не происходит. Затем остановленная описанным образом волна начинает двигаться вновь и просто убывает. Подобное происходит с моим желанием поприветствовать вас, если я сразу отвергаю его; у волны не остается шанса достичь пика. Или представьте, что она достигает пика...но затем застывает: предположим, я хочу поздороваться с вами и не собираюсь отвергать свое желание, но следует другая волна: когда я вижу вас, старая, неразрешенная ссора начинает маячить между нами, я не отвергаю своего желания, но в то же время ничего не делаю для разрешения конфликта. Итак, я хочу и одновременно не хочу поприветствовать вас...что же дальше? Взамен я приветствую вашего спутника, который совершенно мне не интересен; но обнаруживаю, что мне антипатичен его галстук. Итак, вы видите: обе волны достигают пика...частично. Но при этом они не останавливаются. Или, положим, я намереваюсь поприветствовать вас, здороваюсь и одновременно стараюсь забыть беспокоящие обстоятельства нашего знакомства, мое желание соответственно не доходит до своего логического завершения: волна приостанавливается перед тем, как полностью достичь гребня. Или я знаю, что в прошлом поступил в отношении вас плохо, но сейчас

хотел бы извлечь пользу из наших отношений, тогда я легко забываю о проблеме, имеющейся между нами; волна достигает уровня гребня и останавливается, но ее полное насыщение и рассеяние сокращается. Возможно, вы обратили внимание: приведенные образцы являются примерами из области так называемой психопатологии. Профессиональные терапевты называют страх испытывать желание (желание, не достигающее пика) «шизоидным»; нерешительность, появляющуюся до возникновения конкуренции желаний и возвращающую их на повторное обдумывание, — «обсессивной» (в этом случае не происходит замирания, остановки волны); преждевременное замещение желания действием (волны замирают слишком быстро) — «истерическим» и отказ ассимилировать последствия осуществленного желания (отвергается полнокровность потока волны и ее отлива) — «социопатическим». Такими вкратце являются различные примеры из опыта самопрерывания контакта. Если представить себе внутреннюю жизнь как следующие одна за одной волны, на языке гештальттерапевтов, последовательности форм или гештальтов, то все психотерапевтические проблемы в общем виде сведутся к одной: Прерванному Гештальту. Конечно, реальный жизненный опыт усложняет волновую метафору, демонстрируя, как по-разному одна волна накрывает другую, различия их высоты, частоты и силы. Например, желание напиться окажется невероятно больше, если я буду умирать от жажды. Однако в обыденной жизни оно является слабым и, естественно, часто повторяющимся по сравнению с мощной, медленно нарастающей волной желания как, скажем, в случае создания симфонии, которую я пишу, дома, который строю, или решения судьбы моего беспокойного брака. Кроме того, в определенные мгновения я могу прервать магистральный поток желания, используя пути, которые уже кратко описал...или другие: например, аддикцию, принуждающую волну расти из-за страха, что она не отважится на это по собственной воле. Патология является демократической, она имеет представительство у всех людей, хотя каждый имеет ее особые формы, вытекающие из прошлого опыта. Особо хотел бы подчеркнуть угрожающие возможности, которые есть в нас для самопрерывания. Одна из них состоит в том, что мы забываем, отвергаем настоящее или спешим к вечности в любое из мгновений, и таким образом заключаем его в тюрьму. В этом и состоит в мистическом понимании природа зла, и краткая, поразительная метафора Кафки подводит итог этим мыслям следующим образом: «Клетка шла в поисках птицы». (В оригинале это звучит еще более лучше и короче; для тех, кому знаком немецкий язык: «Ein aefig ging einen Vogel suchen»).

Теперь хотелось бы дать описание того, что остается за фасадом переживания. На высоте самопрерывания мы не осознаем, что замораживаем себя или заключаем в тюрьму. Мы знаем или чувствуем другие вещи: тревогу, депрессию, потрясение или сомнения; они являются внешними и видимыми признаками душевного зажима. А заодно и причинами, когда их становится невыносимо много, наших поисков психотерапевта. Недавно жена показала мне в журнале карикатуру (вы уже заметили мое пристрастие к их мудрости). На ней был изображен человек, проходивший мимо магазина и уставившийся в надпись на витрине. Она гласила: «Пока ожидаете, вкладывайте вещи на перспективу». Как видно, это, несомненно, магазин для психотерапии; (и надпись воздерживается от упоминания, сколь долгим может быть ваше ожидание). Однако...если говорить со всей серьезностью...в этой надписи есть роковая в своей обоюдной остроте точка; и я хотел бы сделать центральной ситуацией, которую она предлагает, для объяснения потребностей души. Каковы они? Душе следует быть свободной от самопрерывания...эта мысль подразумевается во всем, о чем я пока говорил. Но, чтобы это осуществилось, необходимо еще что-то, весьма специфическое. Ей нужна забота, оказываемая другими людьми. Очевидно, вы заметили, что, говоря этим вечером о душе, я начал с примеров, посвященных взаимоотношениям, и, возможно, заинтересовались причиной. «Несомненно, — могли подумать вы, — моя душа, прежде всего, принадлежит мне». Да,

естественно, она не принадлежит никому другому. Если вам знакома неустанная борьба с чувством зависимости от родителей, супруга или работы, то вы участвовали в серьезном сражении. Но можно попасть в затруднительное положение, употребляя только местоимение «мой»; хорошо известно, каким образом оно ведет к войнам...«моя» религия, «моя» идеология против «вашей»; и наиболее вдохновенные образцы человеческой мысли, посвященные душе, стремятся к изменению местоимений. «Не моя воля, но Твоя». Или сам язык может принести это желание домой: Кафка однажды заметил, что в немецком языке слово Sein имеет два значения: «быть» и «Его» (в смысле «принадлежать Ему»). Сегодня моя точка зрения состоит в том, что для развития души...хотя эта потребность может смутить, но именно она заставляет искать терапевта — она нуждается в нежной любви. В заботе, еще не полученной от другого Человека, которая необходима и ныне и во веки веков.

Я употребил два слова: «нежно любить», представляющее собой обязательство сердца, и «забота», которое имеет старое медицинское значение «исцелять недуг». Как известно, сегодня при наличии множества психотерапевтов...и пациентов медицинские модели грешат душком, возможно, из-за того, что врачи часто отличаются напыщенностью, поражают безликостью и небрежным отношением к человеческим нуждам. Поэтому в качестве «врачевателя души» наиболее предпочтительной фигурой становится шаман, в котором соединяются природные силы, исцеляющие и священные. И это прекрасно. Но хотелось бы напомнить, что в западной традиции не меньше влюбленный в душу Платон благосклонно относился к медицинскому взгляду на ее нужды, считал здоровую душу, подобно телу, сбалансированной, используя для описания этого состояния греческие медицинские понятия плероза (plerosis) и кеноза (kenosis), означающие наполнение и опустошение, осуществляемое с регулярной последовательностью, что в высшей степени соответствует метафоре разбивающихся волн. Эти медицинские термины сейчас вводят меня в искушение рискнуть и предложить вам еще метафору...посвященную телесной болезни. Вот она. Я говорил о зажиме души, когда приходится обращаться к психотерапевту. Она застревает...как окружающие, которые не имеют ничего против того, чтобы сказать человеку...о своем участии. С завидным упрямством душа внутри часто оказывается обнесенной крепостной стеной. Она может раздуться, с очевидным высокомерием гордо сообщая окружению: «Никто не вытолкнет меня наружу». Но одновременно не утрачивает мягкости и чувствительности, и потому чувствует боль. Но только как ткань тела, болезненная, слабая, распухшая и окруженная стеной, иными словами, «воспаленная», можно сказать, что душа в этом состоянии страдает эгоитом.

Предположим, что исцеление этого зажима следует открыть чему-то большему...другим людям, ведь внутренние побуждения замолчали из-за проявленного к ним небрежного отношения или кричат от наложенных ограничений...можно ли не приветствовать эту открытость? Но как ее осуществить? Хотя воспаленное эго осознает свои потери, оно отстраняет их от себя. Это устойчивое защитное и охранительное поведение. Эго не знает, как любить то, что живет вокруг, или сочувственно принимать происходящее внутри... Волны желания возникают (здесь, как видно, я повторяю метафору)...нарастают, но воспаленное эго утихомиривает их, опасаясь безразличия других людей или осуждения за неприемлемость побуждений, доводя вопросами желания до паралича; или, принимая их, пропускает через фильтры обыденности, после чего они едва пульсируют, или отворачивается от их последствий, поэтому они никогда не достигают пика и полностью не исчезают. Со стороны других людей эго может опасаться отвержения и цепляться за этот страх ценой деградации личности...среди желаний появляется слишком много пены гнева и бурлящей белой воды. (Это так называемый «пограничный характер», о котором очень часто пишут сегодня). Или эго начинает

бояться обесценивания и восстанавливает себя, используя завышенную самооценку: желания достигают пика и замораживаются в ожидании аплодисментов. И тогда, разве можно действительно приветствовать других? (Эту форму поведения сегодня называют «нарциссической»). Описанные стереотипы воспаленного эго заставляют его чувствовать себя в бухте, окруженной враждебным миром, и независимо от выбора ухода или сражения еще более зажатым и изолированным.

Поэтому невыносимо страдающий человек обращается для облегчения боли, вызванной воспалением, за психотерапией. Он или она едва отдают себе отчет, что зажатая душа будет продолжать защищать обстоятельства, которые поддерживают ее...одиночество, самопрерывание, высокомерие... Она не представляет, что у нее есть неотъемлемое право быть ценимой и любимой, поскольку не ценит или не любит себя. И если человек подобно мне с долей мистики полагает, что существует только актуальное настоящее, а прошлое и будущее являются, так сказать, веером от настоящего, простирающегося в оба конца, то он увидит в зажимах прошлые травмы, причиненные другими, которые душа предъявляет как большой исполнительный лист. Помимо уже имевшихся собственных лишений они доставлены родителями, учителями, оскорблениями своих или чужих. Поэт Оден упоминает высказывание ребенка с аутизмом, чтобы показать, как даже машина...хорошо обученная машина, к примеру...может обеспечить такую степень нежной любви, которую не в состоянии дать люди. Мальчик говорил: «Машины лучше людей. Люди уходят слишком далеко». Мы всегда хотим, чтобы они не уходили слишком далеко; чтобы ценили нас такими, как мы есть, со всеми нашими слабостями и потерями, приобретениями и присущими нам сильными сторонами...подобно рекламе подержанных товаров: «в их теперешнем состоянии».

Далее, еще один примечательный факт относительно души, не ценящей себя «в теперешнем состоянии» и непрерывно занимающейся самопрерыванием, состоит в том, как мало она живет в актуальном настоящем. Поместившая себя внутрь клетки, описанной Кафкой, — а она-то и символизирует зажим — душа не может по-настоящему жить в ней и спокойно смотреть на происходящее вокруг. Она или дико озирается по сторонам, или закрывает на все глаза, или оживляет прошлое, или тревожится и мечтает по поводу будущего. И если бы внутри случился замок, которым можно открыть клетку, душа попросту не обратила на него внимания. Вспоминается надпись на стене казино в Лас Вегасе, — эту интересную историю я слышал от учителя буддийской медитации Джека Корнфилда — она гласила: «Вы должны быть, чтобы выиграть». Это утверждение верно для казино в Лас Вегасе; справедливо для психотерапии, где бы она ни происходила; и является правдой для области священного. Это, по сути, точно сформулированный священный дар психотерапевтов, — и можно только надеяться на их приближение к нему, — состоящий в предъявлении своей свежести восприятия и почтения перед ценностью; чтобы подобно сегодняшнему закату пациент «в теперешнем состоянии» воспринимался как новый и поражающий феномен природы. В этом состоит общечеловеческое томление, явное или скрытое; каким образом все подержанные товары ценить подобно первому закату, подаренному Господом. И когда это случается, с нами происходит алхимическое изменение. В нем и состоит природа священного. Андре Жид писал: «Истинным христианином является тот, кто пьянеет от воды. Внутри него повторяется чудо, сотворенное в Кане». (Вы помните свадьбу в Кане, где Иисус претворил воду в вино? А Жид настаивал, что чудо происходит в человеке, «внутри него»).

Чудо в лечении души начинается с облегчения боли от воспаления. Но теперь я хочу говорить менее возвышенным стилем и перейти от выпренных метафор, посвященных Природе и Священному, к совсем другой, скорее комичной. И это не так уже странно.

Сейчас мы перемещаемся в повседневный мир консультативного кабинета, в котором живут факты, одновременно, очевидные, болезненные и часто весьма сюрреалистические...например, сию минуту пациент может хотеть жить и умереть, любить и убить, одарять и не доверять, менять все и не изменять ничего. Мне хотелось бы предложить вам еще одну карикатуру...на этот раз подвижную, как в пьесе Самуэля Бэкетта — Поднимается занавес. Перед нами...два пирога на расстоянии нескольких футов. Они освещены таким образом, что видна только одна треугольной формы сторона каждого. Вот они. (Докладчик поднимает два цветных треугольника, символизирующих пироги). Теперь, в каждой руке я держу по превосходному, круглому пирогу — напоминающему Уроборус, змею с хвостом в пасти, алхимический символ бесконечности; только, как видите, большая часть обоих кругов не видна. Один из треугольников, что побольше, обращен к другому своей поверхностью, а тот смотрит на него углом, вот так, как вы видите это. Конечно, можно продолжать и дальше следить за ними взглядом, «всматриваясь» и «отводя» глаза, поскольку на самом деле...и здесь моих подсказок недостаточно... пироги обладают человеческими головами, беседующими друг с другом. Фактически вы можете представить себе эти треугольные куски пирога как роскошные округлые воротники Елизаветинской эпохи с головами на переднем плане. Большой треугольник пирога это — терапевт, меньший — пациент, который вталкивается и выталкивается им из областей, которые не видны, ибо повернут к вам углом. Невидимые или теневые области, говоря кратко, являются зонами вытеснения, а не просто бессознательным. Кроме того, они содержат неразвитые возможности. В позитивном смысле пятно бессознательного уходит в глубину здесь, в центральной видимой части; это — глубины, принимаемые человеком и, так сказать, его путеводные звезды... И, конечно, о цветах. Есть, несомненно, что-то, напоминающее «горький плод познания»...в этом сегменте пирога, грязно-желтом и давяще сером. Треугольник терапевта, предлагающего твердое, но не обременяющее основание...выглядит, скажем, зеленовато-оранжевым; окрашенным цветами земли, зеленым как трава, оранжевым как плоды. Приведу лишь вводный фрагмент беседы и сопровождающие ее движения (моя голова будет работать за двоих):

Пациент: Не знаю, могу ли поговорить с вами.

Терапевт: И я не знаю.

Пациент: Звучит очень ободряюще. (На мгновение телом приближается к терапевту). По крайней мере, у вас нет бороды. (Отодвигается. Замолкает) Не поговорить ли нам об этом? Обо мне и бородах? Или обо мне и о вас?

Терапевт (громко): Не сегодня.

Пациент: Что вы имеете в виду?

Терапевт: Я отвечаю вам. Сегодня у меня как-то не сладилось прийти с бородой.

Пациент (сердито): Я не люблю шуток.

Терапевт: Мы их не любим оба.

Пациент (с нетерпением): Ну, это, по крайней мере, хоть что-то. В вашем кабинете все выглядит претенциозно. (или: Ваш кабинет похож на тюремную камеру). И вы слишком стары. (или: Вы — чересчур молоды). И чересчур жестки. (или: Ведете себя слишком раскованно). (Пауза) У вас какой-то не подходящий пол. (Усмехаясь или демонстрируя свое отношение голосом). Я могу говорить кругами без конца. И ходить вокруг вас кругами. (Пациент-пирог оборачивается вокруг терапевта-треугольника, который медленно двигается вслед, чтобы продолжать видеть пациента. Затем пациент-пирог змееобразно пересекает сцену и кружится сам по себе. Терапевт-пирог перемещается вслед за ним, в точности повторяя все движения).

Терапевт (идеальным психиатрическим тоном): У вас нет чувства, что кто-то следует за вами?

Пациент: Вы просто сумасшедший. Но это ваше дело. (Пауза) У меня и без того много проблем.

Терапевт: Знаете, я думаю, вы заслуживаете их.

Пациент (быстро): Не говорите так!

Терапевт: А почему бы и нет?

Пациент (наполовину поворачиваясь к терапевту): До сих пор вы не кривили душой. Но никто, даже зная, не скажет вам об этом.

Терапевт: Это печально.

Пациент (поворачиваясь полностью к терапевту): Да, это так. (И вновь частично отворачивается.)

Терапевт: Знаете, а замечали ли вы когда-нибудь, что проблемы вначале поглощают вас, а затем, через некоторое время независимо от того, насколько вы заполнились ими, покидают вас; а затем поглощают вновь. В этом, мне кажется, есть свой ритм, как в дыхании. Помните старый негритянский спиричуэлс: «Никто и представить не может, что мне испытать довелось»? Даже в нем есть ритм заполнения и опустошения. И он столь же естественен, как дыхание.

Пациент: Интересно

Терапевт: Не знаю... Может быть, у нас есть шанс поговорить.

Пациент: Возможно. (Поворачивается в терапевту. Теперь треугольники смотрят друг на друга. И меньший находится внутри поля большего. На этом фрагмент диалога завершен).

Я помню, что ярко представлял себе этот фрагмент в отношении беседы с одним несовершеннолетним правонарушителем; и отсутствующие тела, не важно, принадлежащие женщине или мужчине, которые впервые входят в полный соблазнительности контакт. Но его можно представить и как иллюстрацию недоверия...или проверки на доверие...свойственную началу многих контактов даже, если они проходят исповедально и вежливо. Он может служить и иллюстрацией нескольких сжатых во времени часов диалога, которые представлены в виде ключевых терапевтических паттернов. Терапевт буквально (в физическом смысле) следует за пациентом и воспроизводит его полные отрицания высказывания («Не знаю»; «Я вижу, вы меня не понимаете»; «Никто не может представить, что мне пришлось пережить»), но каждый раз, используя поддержку или юмор, преобразует его негативный язык, например, путем создания позитивных связей: в порядке эксперимента «проблемы» сопоставляются с таким естественным действием как дыхание. (Здесь можно усмотреть мои собственные пристрастия. На этот раз я нашел физиологическую основу заполнения и опустошения для моей более ранней метафоры, касавшейся волн). И, когда терапевт говорит с фальшивой поддержкой: «Это печально», то его слова являются свидетельствующим эхом слов пациента, обращающих его к терапевту. Ситуация похожа на отношения «Я-Ты» Бубера, в которых мое "Я", естественно, представлено только частично.

Конечно, если недоверие слишком велико, то не может быть никакой терапии. Оно может быть исходить и от терапевта, если он или она отворачиваются от пациента. Скажем, пациент переполнен яростью, а терапевт слишком стремится, чтобы его полюбили. Но, если терапевт достаточно профессионален, то от него никогда не отвернутся. Хотя я не настаиваю на этой точке зрения.

Каким может быть название этой пьесы? Чем-то трепетно-воздушным. Возможно, «Однажды, в час заката».

Мой терапевт и пациент начали разговор...прежде всего, представляясь один другому тем, что лежит за пределами слов. И, конечно, дела пойдут неплохо, если между ними установится согласие и взаимная поддержка. Но проблема терапии состоит в различных размерах треугольных кусков пирога, что позволяет терапевту

непосредственно обращаться к пограничным и невидимым со стороны областям пациента...короче говоря, верить в его душу, оставляя за скобками его обнесенное крепостной стеной недоверие к ней. (Следует помнить, что эта граница в буквальном смысле слова является настолько узкой, что не может обеспечить комфорт пациента, поэтому неизбежно возникновение тревоги или других схожих чувств, свидетельствующих о беспокойстве и продвигающих терапию вперед к сущностям реальности). Итак, теперь вы можете представить себе контакт между внешней частью терапевтического треугольного куска пирога и фактическими границами пирога, принадлежащего пациенту, а также областями за их пределами как контакт двух источников света, вспыхивающих подобно лазерным лучам. Послание терапевта, обращенное к границам пирога и тому, что лежит за их пределами (я вновь не преследую цели, чтобы кто-нибудь в точности цитировал сказанное мной, скорее, речь идет о теме и отношении, облеченных в слова)...состоит в следующем: «Предоставьте себе время. Обратите внимание на себя...свои сны, текущие мысли, вопросы обо мне, то, о чем сказали бы при случае, и о чем намеренно умолчали. Не пропускайте ничего появляющегося; и когда это происходит, вы понимаете, что должны создать эту самую границу». И, кроме того, для нее существует прямое испытание...самый общий вопрос звучит так: «Кто это говорит?». Например: «Папа...или мама...никогда не доверяли вам или не относились с уважением. Кто говорит, что вы должны доказывать им правоту и разрушать или обременять ограничениями свою жизнь? И кто говорит, что они когда-нибудь изменятся? В конце концов, кто говорит, что вы нуждаетесь в них? Я рад, что со мной вам безопасно, и вы чувствуете удовлетворение, но живете вы в чудесном хрупком оазисе вместе с мужем, которого ненавидите...или женой...или работой. Кто говорит, что вы не можете потребовать того, что хотите? Кто говорит, что вы не в состоянии встретиться со своими желаниями, или гневом, или разочарованием, или утратой, или сожалением, или страхом, или одиночеством? Может быть, вы тонкокожая. Но кто говорит, что тонкая кожа не достаточно прочна? Кто говорит, что вы легко подвержены кровотечению, или, если это и так, у вас нет хорошего механизма свертывания для его остановки? Кто говорит вам, что вы не соль земли? Вы доставили мне немало удовольствия прийти к выводу, что вы и есть соль земли...и одновременно собрание различных беспокойств».

И под влиянием своего рода непоколебимого, нежного запугивания, которое в зависимости от темперамента терапевта бывает тише или громче барабанного боя...под этим влиянием в свое время (Когда? Не могу сказать точно. Но хорошо сформулированный контракт звучит: «По возможности в кратчайшее время»)...под этим влиянием вдруг: Зри! (Поднимается новая опора. Ее цвета изменились: небесно-синий с серым; темно-коричневый с желтым). Треугольный кусок расширяется. Смягчаются цвета. А почему нет? Внутренний ребенок, который никогда не знал, что такое гордость, или не был достаточно уверенным, приветствует новую веру в свою гордость и становится смелее. Расширяющаяся душа получает в свое распоряжение свидетеля. Теперь, от расширившихся сторон треугольника исходит многоголосие ответных реакций... Я приведу выбранные наудачу, различные голоса в виде совсем простых утверждений...но идущих от изменившегося внутреннего мира. «Я никогда и в мыслях не допускал, что могу причинить рану кому-то. Но это так. Я ранил ее, разрывая с ней, в конце концов, сказав, что это должно было случиться, и я сожалею об этом.» Другой голос: «На этот раз, когда я сказал боссу, что он не прав, я просто сделал это. И не ужаснулся. Ведь я не позволил сократить себя.» Еще один: «Вы знаете меня и мое недоверие. Но я позволяю дочери-подростку, которая до смерти хочет, чтобы ей доверяли, гулять полночь. Как ни странно, мне это далось легко.» И теперь я восстанавливаю в памяти еще один конкретный голос: молодого человека в моем кабинете, который вел себя дома как подросток в состоянии психоза, в то время как его в высшей степени

образованные родители, готовые пойти на все ради его счастья, предпочитали считать, что он переживает обычную болезненность взросления. Они сидели в моем кабинете вместе с ним, так хотелось парню, — это было годы спустя, и они приехали из отдаленного города — и очень хотели помочь ему, всем, что было в их силах, хотя по-прежнему полагали, что те далекие трудности остались в прошлом. Но нет! Дрожа всем телом, он заявил: «Я хочу, чтобы сейчас все было засвидетельствовано. Как я страдал, и в какой путанице находился, как постоянно все дрожало у меня внутри, и как я был совершенно нем среди неразберихи и беспорядка. Но никто и не хотел слышать об этом... кроме вас... а я не знал, как выразить то, что происходило в душе, и как понять это самому. Но сейчас это должно быть засвидетельствовано. Я хочу, чтобы засвидетельствовано было все».

Они услышали его. И их отношения открылись.

Вас может заинтересовать, что происходит, когда треугольник пациента начинает превосходить терапевтического собрата? Подобное случается. И это прекрасно для терапии души, обеспечивающей подобные изменения, профессионализм терапевта состоит в умении подготовиться к тому, что его могут превзойти. Уместно заметить, что треугольник терапевта также расширяется. Смогу я продемонстрировать достаточное принятие... без интерпретации ответа или его игнорирования... когда пациент начнет шутить, вроде этого: «Передайте мне, пожалуйста, один из этих ваших сто долларовых Клинексов?*

Ну, а что происходит внутри расширившейся души пациента? Это зависит от многого. Она углубляется. Она содрогается. Ее обнаружившая границы и осознающая себя часть, эго, продолжает свое существование, но душа начинает выходить за его пределы, преодолевая собственную отдельность. Сейчас вы должны представить себе нечто, для чего у меня нет никаких подсказок, как показать это превращение. С треугольным куском пирога происходит чрезвычайная вещь. Окружность, ограничивающая его, исчезает, подобно сторонам круглого шарфа. Голова растет. Преодолевая невидимость, появляются щеки, тело, конечности, и гибкая человеческая фигура свободно передвигается по сцене. То же самое происходит с терапевтом, но он или она уходят в фон; для того, чтобы свет сосредотачивался на пациенте, который будто из таинственного внутреннего центра открывает свою идентичность, полностью разливающуюся по всем частям его или ее существа, и который даже не может определить, где заканчивается Существо и начинается Окружающая Среда. А сейчас фигура заговорит. Я опять намерен наделить ее различными голосами, но на этот раз они хорошо знакомы своей примечательной способностью к высвобождению страстей и состраданию и способностью к сопричастности другим голосам, в которой то, что отлично меня, в то же время неразделимо со мной. «Цвет здесь изысканно-утонченный, — так пишет Ван Гог об Арле, — когда зеленые листья свежи, они становятся богатой зеленью, которую мы столь редко видим на севере... Опаленный зноем и пыльный ландшафт доставляет золоту зеленовато-золотые, желто-золотые, розовато-золотые тона, и то же самое с бронзой... и, конечно же, с апельсином — сожженные солнцем лица оставляют впечатление апельсина». Кто здесь зритель, а что — зримое? Или другой голос... человеческого служения. Мать Тереза говорит своим студентам в Калькутте о заботливом отношении к беднейшим из бедных. «Было бы неправильно, — говорит она, — давать им только средства исцеления; мы должны полностью предложить наши сердца». Чье сердце в итоге становится не моим сердцем? Или другой голос: Ганди пристально вглядывается в глаза молодого человека, нанятого убить его, у которого в последний момент от ужаса нож падает из рук, и тогда старца прорывает: «Мой дорогой друг! Сейчас, когда ты потерпел неудачу в выполнении своей миссии, что будет с тобой?». Здесь душа поистине беспредельна.

Но эти примеры, конечно, слишком далеки от надежности размеренной жизни. Эти сильные личности подвергают себя опасностям: большие негативные силы, как раненая рыба, уходят в морские глубины от разбивающихся волн. И как вы знаете, Ван Гог покончил собой, а Ганди, в конце концов, был убит.

Но я сознаю, что оставил моего пациента на подмостках с чувством огромной полноты, полного телом и душой, но одного. Поэтому для последней сцены надо дать опять появиться терапевту, они оба берутся за руки и кланяются друг другу. И еще одно, последнее действие терапевта. Он или она исполняет приличествующее душе таинство; пусть это будет таинство бракосочетания. Требуется ли что-то праздничное от меня, жены или мужа? Нет. Но, все возможно. По сути, свадебные хлопоты союза, о заключении которого я говорю, те, которые внутри, и те, что снаружи, сочетаются с любыми возможными наслаждениями и всей необходимостью ограничения. Итак, начинаются клятвы, примерно те же, какие нам знакомы: «Я беру тебя... мою супругу, мой мир, мою судьбу... быть моей законной, сочетавшейся браком супругой»...но затем знакомые слова продолжаются с изменениями: «доставлять удовольствие и тревожить меня, понимать и не понимать меня, оставлять меня в покое и навязываться мне и третировать меня, быть требовательной и неблагоразумной, эгоистичной и справедливой, неуступчивой, праведной и гордой... Я беру тебя целиком, чтобы почитать и любить до конца своих дней.»

Закачивается моя пьеса, а с ней мой вечер метафор. Но еще один шаг, перед тем как остановиться: к горизонту всех метафор... Я имею в виду мистическое аннулирование всех образов. Для мистиков единственная священная истина, истина из истин состоит в том, чтобы говорить отрицаниями: не «это равно тому», а «это ничему не равно». Таким образом, мистическая речь выходит за пределы даже того, что я назвал «местоимениями души» («Твоя воля», «принадлежащий Ему»). И полное личное присутствие...конечная точка моей терапевтической пьесы...заслуживает, я полагаю, мистического оборота речи; потому что в этом присутствии есть определенная центральная анонимность и несказанная яркость. Таким образом: «Ни существование, ни не-существование» — говорит древний индуистский текст. «Для всех абсолютно необходимо, — утверждает современный учитель дзэн Судзуки Роши, — ни во что не верить». Убеждения являются клеткой. На Западе поэт Китс писал о том же: «Когда мужчины (или женщины) способны на пребывание в неопределенности, тайне и сомнениях без раздражающего хватания за факты и здравый смысл». На восточный манер он назвал это Негативной Способностью. И в равной мере отдавая должное священной почве и тому, что может достичь психотерапия... обратимся еще раз к Кафке: «На нас возложено достижение негативного. Позитивное»...наше право по рождению, эта сияющая тайна существования... «Позитивное уже нам дано».

Клинекс (Kleenex) — американская фирма, изготавливающая бумажные салфетки, используемые гештальт-терапевтами для утирания слез.

По материалам - <http://www.gestalt.by/>