

ПОЧЕМУ ВЫМЕРЛИ НЕАНДЕРТАЛЬЦЫ

или

"Что делать начинающему психотерапевту, если
Неандертальские ценности не помогают"

*Константин Павлов
кандидат мед. наук,
директор Восточно-Европейского
Гештальт Института (ВЕГИ)*

Неандертальцы вымерли потому, что были устроены **слишком просто**.

В предыдущей статье - «Баллада о трех Неандертальских ценностях» - я предлагал растущему и развивающемуся Психотерапевту короткий перечень ценностей, **осознавая** которые, можно черпать дополнительную уверенность в собственной работе. Эти ценности: **время** Терапевта, которое он сознательно посвящает Клиенту; сфокусированное в интересах Клиента **внимание** Терапевта и осознанная **искренность**, с которой Терапевт сообщает Клиенту собственные непосредственные реакции, давая последнему неискаженную картину способов ответа Мира на жизнь Клиента в «лабораторных» условиях психотерапевтической сессии. Когда я дописал «Балладу...» и критически просмотрел статью в целом, образ эдакого наивного, совершенно феноменологического, вежливого, прекрасно-внимательного ненасильственного Терапевта показался мне весьма симпатичным. «С таким милым человеком, и вправду, приятно провести часок-другой в неспешной оплачиваемой беседе о собственной персоне», - подумал я. И действительно, страшно подумать, что кто-то чужой вдруг **разберется** в моих проблемах, все-все мне объяснит, пожурит за неправильную жизнь, а впридачу расскажет, а, если повезет, то и **научит**, как делать правильно. Бр-р-р... Мерзковато как-то, мовэ тон, одним словом. Да и не верится мне, скептику. То ли дело наш Неандерталец! На объяснения меня и моего поведения не претендует, правдив и чист перед гештальтистским Богом, как младенец, лишний раз не перебьет, а в том, что понимает, усомниться – грех. В общем, - чудо, а не Доктор! И вспомнился мне один из моих студентов, прирожденный Неандерталец: искренний, с хитрецей, как Чеховский крестьянин; простой, как сама Природа, и столь же безудержный в удовлетворении собственных жадных желаний; замечающий все, что движется. И вспомнились мне его работы под супервизию (а, к слову сказать, упорства и рвения в освоении профессии Терапевта ему не занимать), примерно три из десяти которых, выполненных почти безупречно в соответствии с Неандертальскими канонами, «необъяснимо» проваливались. Семь-то проходили весьма неплохо, а вот в трех... Что-то такое мыслилось: будто находимся мы в операционной, будто сестры-ассистенты помыты-простерилизованы, скальпеля и прочие крючочки-иголочки наточены, кислород в аппаратах синеет-шипит, Пациент в наркозе млеет-улыбается, работать не мешает. И тут входит Он. И Он приближается к Пациенту. И Он наклоняется над Пациентом. И Он берет в руки инструмент. И... Ничего не происходит. И Он удаляется. Пробудившийся Пациент недоуменно глазами хлопает, животик-грудку ручками оглаживает: ни тебе шрамика-царапинки, ни сучка-задоринки. Все - как и прежде было. Жуть, стыд и срам, фиаско, в общем.

Такая вот неоптимистическая картинка нарисовалась. И тогда я задумался над ограничениями, очерчивающими области недоступного

Неандертальцам умения, и над тем, что еще можно предложить ищущему Терапевту, чтобы не отказался он малодушно от незыблемой науки Древних, а напротив, развил ее творчески, дополнил и усовершенствовал на радость себе и на пользу Клиенту.

Не секрет, что **Гуманистической терапии**, вообще, **чуждо представление о Терапевте – активном и инициативном агенте изменений жизни Клиента** (подобно Хирургу в моих фантазиях). Крупнейшие авторитеты данного направления от Роджерса до Бейссера и Перлза скорее склонны были анализировать **условия и обстоятельства желанных изменений**. Да и вовсе, не изменения (бытовые, житейские) ставятся во главу угла, а **осознанность**, некое иное качество жизни, обретаемое человеком в процессе терапии. Но не все так просто. Джозеф Зинкер, на мой взгляд, один из самых гуманных «гуманистов», вполне однозначно выражается: «Мы начинаем работать с того момента, когда проводим хорошую интервенцию», подчеркивая, несомненно, оперативную, «хирургическую» сторону деятельности Терапевта. Видимо, суть в том, чтобы абсолютно точно определиться с репертуаром допустимых интервенций, экспансий и операций, применение которых Терапевтом не противоречило бы философии подхода, не шло вразрез с гуманистическим духом и ни в коем случае не вредило Клиенту.

В Гештальт-подходе данная «технологическая интервенционная» составляющая продумана, разработана и подкреплена теоретическими положениями, пожалуй, столь серьезно, как ни в одной другой школе Гуманистического направления. И основной «техникой» Гештальт-терапии является не «горячий стул» и не работа с полярностями, как, к сожалению, до сих пор считают некоторые любители, а, несомненно, **«Следование за Фигурой» (СФ) (Tracking the Figure)**. Да, собственно, «техникой» эту зачастую абсолютно тихую и неприметную хирургическую интервенцию назвать крайне сложно. Скорее, я определил бы **СФ** как **качество осознанности Терапевта, базирующееся на знании теории поля и помноженное на Неандертальские ценности**. Описание данной, ключевой для Гештальт-терапевта, интервенции (СФ) требует краткого экскурса в теорию поля и ссылки на парадоксальную теорию изменений.

Поле – суть все, что существует, и все, что существует – является частью поля. Причем, не принципиально, существует ли некий объект, или же его можно лишь помыслить. Все равно, с точки зрения теории поля, все объекты включены в единое поле. Часть поля, доступная **осознанности Организма**, называется **феноменологическим полем**. Например, настоящий неандерталец не мог даже помыслить явления микромира и особенности законов, по которым живут возбудители сибирской язвы и коклюша, просто потому, что его субъективно переживаемый Мир и уровень осведомленности были качественно иными, нежели у современного человека. Посему, в его феноменологическое поле данные явления не входили, являясь, несомненно, частью большого поля, т.е., микробы-то, на самом деле, благополучно существовали, о чем Неандерталец просто не знал.

Организмом в Гештальт-подходе называется сложное психофизическое образование, отнюдь не ограничивающееся пространственными границами тела, а распространяющееся и на те психические явления и прочие реалии, которые субъект может обозначить: «Это Я». Например, гитарная музыка Отмара Либерта, которую я в настоящий момент слушаю, работая над текстом, – это, несомненно, «Я», а вот музыкальные произведения А.Шнитке – «не Я».

Следует отметить, что основные положения Гештальт-подхода были разработаны в интересах практики по преодолению человеческого страдания, и анализировать смысл теоретических конструктов Гештальт-теории необходимо, принимая данный факт во внимание. Так, определение Организма становится более доступным, если вспомнить, как болезненно порой отзываются в нашей душе неудачи друга или то, как серьезно можно расстроиться, услышав нелестную оценку той же, к примеру, музыки фламенко. Так же, упомянутый нами неандерталец, счастливо для себя **не мог** расстроиться относительно каких бы то ни было парадоксов микромира, чего нельзя сказать об ученом-микробиологе, значительную часть феноменологического поля которого могут занимать законы жизни вирусов и бактерий.

Организмам свойственно иметь **потребности**, для удовлетворения которых они вынуждены контактировать с **Окружающей средой**. **Организмическая потребность способствует поляризации феноменологического поля на Фигуру (Гештальт) и Фон**. Так, если я сексуально возбужден, в поле моего внимания «автоматически» попадают объекты соответствующего содержания, и едва ли телевизионная реклама стирального порошка будет всерьез меня интересовать. Скорее всего, она останется просто незамеченной, даже будучи представленной в поле (на экране телевизора, например). **Фигурой (Гештальтом)** называется **фокус осознанности** в каждый конкретный момент времени. Фигуральными могут быть чувства, ощущения, переживания, телесные проявления и прочие субъективные реалии. По мере удовлетворения организмической потребности фигуры чередуются, сменяя одна другую. Так, например, если, будучи голодным, я выделяю из среды вывески ресторанов, кафе, острые запахи шавермы и замечаю жующих людей, порой отвлекаясь на бурчание в собственном животе, сопровождающееся неприятным посасыванием и выделением слюны, то, стоит мне пообедать, как в фокус осознанности начинают «прорываться» совершенно иные сигналы, отвечающие запросам очередной «дозревающей» потребности. Известно, что многие Гештальты по ряду причин не находят своего разрешения, и люди обречены переживать затяжные состояния, носящие зачастую болезненный характер, перерастающие в хронические смутные беспокойства, тоскливо-тревожные переживания. При этом связь данных состояний (Фигур или Гештальтов) с Организмической потребностью утрачена, не осознается субъектом ни на одном из уровней осознанности (необходимо отличать **осознанность** от **понимания** и **инсайта**, см. Тодд Берли, «Размышления об Инсайте и Осознанности»). Люди (Организмы) находят и вырабатывают привычные способы адаптации к подобным состояниям, позволяющие как-то существовать, хоть немного снижая остроту переживания неприятных ощущений. В таком-то состоянии и появляется обычный Клиент в приемной Терапевта. Типичный запрос носит крайне смутный характер («Что-то елочные игрушки не радуют») или, напротив, настолько «ясен», что ясна также бесперспективность ожидания чего-то от Терапевта в подобной ситуации («Я должен людям много денег»).

Вот тут-то и сокрыто обоснование хирургической тактики Гештальт-терапевта. Согласно теории, Организм решает свои проблемы по удовлетворению потребностей **только** самостоятельно, в процессе Организмической Саморегуляции (ОС). Для того, чтобы ОС «заработала», необходимо «обратить внимание» Организма (способствовать повышению осознанности, строго говоря) на механизм сбоев, препятствующих

удовлетворению потребностей, на то, как именно происходит процесс жизни в данных (подразумевается, неудовлетворительных, болезненных) условиях. Согласно парадоксальной теории изменений (см. А.Бейссер, ПарТИзм, ПГ), для этого достаточно **оставить человека в Фигуре** и поддержать в узнавании привычно избегаемого болезненного состояния. И тут наш Неандерталец с его наивным искренним вниманием безнадежно теряется, так как нет в Неандертальской картине Мира не только ответа на вопрос: «А где Фигура? А какая Фигура – главная?», но и самого **вопроса** тоже **нет**. Как только Неандерталец задается вопросом о Фигурах, вкушая запретный плод Теории Поля, он, теряя невинность, становится равным Гештальт-Богам. Цена за подобное прозрение традиционная – проклятие и изгнание нашего ничем ранее не рисковавшего ласково-любопытного искреннего феноменолога из беззаботного «Рая» аутентичности в полную сомнений пустыню хаотически-квантового Мира, в котором, в принципе, **не может быть** эксперта, могущего подсказать **самую правильную** фигуру, и при этом найти ее **необходимо** в каждой сессии.

И это страшное проклятие уже никогда не покинет озаренного Неандертальца. Действительно, будь он и Супервизор преклонных годов, студентам придется в одной лекции донести, что **Фигуры** Клиента **Терапевт выбирает**, вне всяких сомнений, в связи с собственными Фигурами, т.е. сугубо **субъективно**. Что нет самой правильной Фигуры, и сессия может быть построена (точнее – может **протечь**) по бесчисленному множеству сценариев в зависимости от **каждой последующей взаимной** интервенции Терапевта и Клиента. Однако в супервизии после этой лекции придется **оценивать** (более или менее феноменологично и мягко) правильность и точность действий учащихся терапевтов в проклятом божественном ремесле Следования за Фигурами. И не смеет более наш Неандерталец, познавший Фигуру, назваться Неандертальцом. Имя ему отныне – Гештальт-терапевт.

Вспомним о фокусах внимания, которые необходимо было развивать и поддерживать во время сессии нашему Неандертальскому терапевту (собственно **Терапевт** и то, что происходит с ним; **Клиент** и то, что процессуально для Клиента в сессии; характер взаимодействия Терапевта и Клиента, так называемое **«между»**, см. «Баллада...», ПГ). Дополним базовую совокупность новым знанием о Теории Поля и жизни ускользающих Фигур. Становится ясно, что, не потеряв ни одного элемента из минимально необходимых, не только выбрать, но и удержать избранную Фигуру - дело весьма хлопотное, требующее терпения, работы над собой, многочасовой практики и супервизии. Как-то давно я видел передачу о Китайских жонглерах. Они, начиная с «простого» жонглирования тремя-пятью горящими факелами, непрерывно усложняли себе жизнь, немисливо изгибаясь, взбираясь на шаткие дощечки, в свою очередь цепляющиеся за мокрый бок катящейся бочки и проч., и проч. «Бедные, бедные китайцы», думал маленький я, не зная, что самому придется со временем вытворять нечто подобное; да еще ни бочек, ни дощечек, ни даже горящих факелов в моем реквизите, увы, нет.

Последний методический комментарий, которого требует техника Следования за Фигурой. **«Смысл содержится не в Фигуре. Нет смысла и в Фоне. Смысл возникает во взаимодействии Фигуры и Фона.** Организмическая потребность поляризует Феноменологическое Поле на Фигуру и Фон. Фон насыщает Фигуру значением». Такая вот мантра. Простая иллюстрация: представим себе, что фокусом нашей осознанности в данный

момент времени является фигурка пилота авиалайнера, проносящегося в серебристо-прозрачной кабинке подчинившегося его воле воздушного судна над, скажем, Тибетом на высоте 10 000 метров. Заманчиво, гордо, сладостно, недоступно. А теперь этот же пилот в этих же условиях, но **без** авиалайнера. Нелепо и одиноко... Незначительное изменение Фона влечет принципиальное изменение смысла при неизменной Фигуре. В продолжительных сессиях неизбежно смещение с единожды избранной Фигуры к другим Фигурам, возникающим по ходу работы. Кроме того, может быть вполне адекватной интервенцией работа по насыщению Фона, детализация обстоятельств, на Фоне которых назрела Фигура. Ведь, если Клиент говорит о том, что ему часто снится кошмарный сон про пилота авиалайнера, для Терапевта будет совершенно нелишним не просто нафантазировать собственную гордую и сладостную картинку, а уточнить, **как именно** поживает пилот в сознании Клиента. И может оказаться, что лайнер-то, как раз, фантазией Клиента для злосчастного воздухоплателя отнюдь не предусмотрен. Вот в таком непрерывном танце «Фигура N1 – Фон – Фигура N2 – Фон – Фигура N2 – Собственная Фигура Терапевта N1 – и т.д.» и протекает обычная сессия. Весьма увлекательный, поверьте, процесс!

Но на Следовании за Фигурами напасти-обязанности нашего Терапевта вовсе не заканчиваются. Следующее искушение – **Внутренний Супервизор**, способный многократно увеличить терапевтическое могущество нашего окрыленного Неандертальца. Развитие Внутреннего Супервизора или роли некоего «дополнительного» наблюдателя позволяет работающему Терапевту на мгновение, не прерывая сессии, как бы «подняться» на волшебном **Вертолете** (имя техники опять придумали студенты) над ситуацией встречи двух людей – Терапевта и Клиента. Подняться, взглянуть на них, маленьких, там, внизу, оценить, что там у них происходит. Порой рождаются весьма интересные метафоры, привнесение которых в сессию не только позволяет более полно реализовать творческий потенциал Терапевта, но и, что не менее важно, фрустрировать Клиента, предлагая иные языки описания давно знакомых ему, привычных процессов, преодоление которых (путем узнавания, осознанности) и есть – цель терапии. Иногда подобный Вертолет, пауза-созерцание, взгляд «со стороны», помогает Терапевту увидеть причину необъяснимого «пробуксовывания» в сессии.

Так, на одной из групп, в процессе длительной «вязкой» работы с непрерывно жалующейся на отсутствие чувств и тотчас же самой себя обрывающей и «подбадривающей» Клиенткой где-то на тридцатой минуте прозвучало: «Как-то тоскливо, где чувства мои – не знаю... Да, не так уж, впрочем, и тоскливо! Вот одна моя знакомая попала в переплет, так вот, где проблем... А я уже **с жалостью к себе справилась!**» И тут мне, некоторое время уже летавшему на Вертолете, пытавшемуся схватить метасмысл происходящего, мой Внутренний Супервизор, Демиург внезапно выдал вспышку-мультипликацию. Увиделся мне жуткий Карабас-Барабас с хлыстом в руке. И увиделась клетка металлическая. А в клетке той – Жалость-к-Себе и с нею – прочие чувства Клиентки. А Карабас жуткий и несчастный, с нагайкой – она сама, Клиентка, то есть. «Ну, конечно», скажете вы, торжествуя, «это – Фигура Терапевта!» И будете совершенно правы. Да только греха в том нет. «Мультиаш» то у меня, конечно, родился, но ведь с Клиенткой-же. Так что и ответственность, и радости – пополам. А в сессии случилось, что я принес картинку эту на суд Клиентке, и дело пошло гораздо живее.

Но и это – еще не все! Когда-то, еще в прошлом тысячелетии, я, юный и дерзкий адъюнкт кафедры психиатрии, регулярно присутствуя на кафедральных «разборах» сложных больных, раздражался и гневался, испытывал мучительный дискомфорт, доходящий до физической боли. Это случалось тогда, когда маститые профессора и доценты (а таковых в аудитории скапливалось до десятка одновременно) пунктуально и дотошно обсудив анамнез, осветив огромный объем лабораторных и прочих данных, проводили до часа в странной игре, соревнуясь друг с другом в точности диагноза. При этом сначала спрашивали мнение «молодых» коллег, корчившихся и пытавшихся угадать «правильный ответ». Затем в ход шла «тяжелая артиллерия». Завершалось все триумфальным выступлением председательствовавшего начальника под девизом: «А на самом деле...» Плодом данной феерии ВСЕГДА являлся длинный ДИАГНОЗ, означавший нечто, о больном, что можно сформулировать как: «Мы поняли!» Единственный нерешенный вопрос, который я порой осмеливался задать и неизменно вызывавший «понимающие» усмешки и (или) раздражение, был: «А ЧТО ЖЕ ИМЕННО ДЕЛАТЬ С БОЛЬНЫМ?!» В лучшем случае, кто-то из уже начавших расходиться из аудитории удовлетворенных диагностикой профессоров через плечо бросал: «Помилуйте, но на отделении же есть лечащий врач. Это – его работа» С тех пор чернышевски-ленинская методология «Что делать?» для меня является главной путеводной звездой, которую я в особенно темные ночи с удовольствием показываю студентам и ценность которой, при необходимости, бесстрашно отстаиваю в дискуссиях с коллегами. О Диагнозе в Гештальте и о его отличиях от психиатрического, психоаналитического и прочих вариантов «структурных» оценок мы еще вспомним, а сейчас поговорим о границах применимости парадоксальной теории изменений (ПТИ) и о важности знания этих границ в интересах практики.

Как Вы, несомненно, помните, краткая формулировка ПТИ звучит примерно так: «Попытки революционным способом измениться, взять себя в руки, побороть себя, избавиться от чего-то худого и порочного в себе – бесплодны. Человек может измениться лишь тогда, когда принимает и осознает собственное состояние. Механизм изменения – осознанность» Но давайте представим себе ситуацию, в которой Клиент упорно и честно трудится над осознанностью в болезненном переживании, по крупице добывает ее, желанную, становится все лучшим экспертом по собственной персоне и процессам, происходящим с ним. И при этом, осознавая, что именно он (она) делает НЕ ТАК (не удовлетворяющим образом), Клиент просто НЕ ЗНАЕТ, КАК ЭТО В ПРИНЦИПЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ ПО-ДРУГОМУ, т.е. не имеет абсолютно никакого опыта разнообразных ДЕЙСТВИЙ в подобной ситуации. В данном случае от Терапевта может потребоваться дополнительная функция «**Эксперта по Опыту Действий**». Вопрос о том, КАК ИМЕННО Терапевт может поделиться собственным опытом, требует самостоятельного анализа в рамках отдельной статьи (см. К.В.Павлов «Советы в Гештальте, или Как не стать рафинированным феноменологом», в работе). Здесь рассмотрим лишь базовый вариант: **поделиться собой, принеся собственную историю**. При этом, разумеется, «токсически», с позиций феноменологии, звучат фразы: «Вот и у меня было так же...» или «Я Вас очень хорошо понимаю, потому что сам это прошел лет пять назад...». Не лучше: «У одного моего друга (подруги, Клиента) было такое же...» Единственный приемлемый вариант требует большой осознанной скромности – быть готовым не только к тому, чтобы

принести историю, с «анонсом» вроде: «Что-то мне захотелось рассказать историю», но и с большой вероятностью услышать в ответ от Клиента: «Да эта чушь к моей ситуации вовсе не имеет никакого отношения!» или «Расскажите, расскажите еще! И скажите хоть Вы: что, что мне, в конце концов, делать? Я так и поступлю» Волшебные превращения Средовой Поддержки в Самоподдержку – вопрос до конца не изученный, оставляющий огромное пространство для рискованных интервенций и требующий от Терапевта ежесекундной готовности отреагировать на любые проявления клиента, **проясняя процесс** того, **что** происходит и **как именно** происходит, когда Терапевт приносит что-то от себя. Порой Терапевту бывает весьма трудно не вовлечься слишком глубоко в эмоциональный личностный ответ на фразы Клиента, подобные приведенным выше, а вывести в фокус внимания процесс того, **что происходит** с Клиентом, принимающим Средовую Поддержку.

Итак, в копилке растущего Гештальт-Терапевта, желающего преодолеть Неандертальство, на настоящий момент уже имеются следующие **ценности-функции-роли**: Время, Внимание, Искренность, Следование за Фигурой, Внутренний Супервизор на Вертолете, Эксперт по Опыту Действий. Кроме того, никто не отменял важность трех основных **фокусов внимания**: Терапевт, Клиент и Между. Чтобы картинка функциональных обязанностей была, в первом приближении, полной, следует вспомнить, что, Терапевту, увлеченному работой с Клиентом, занятому переключением фокусов внимания и осуществляющему интервенции под неусыпным оком Внутреннего Супервизора, не следует забывать о том, что происходит в это время **в группе**.

Представляю себе критически настроенного Читателя, добравшегося вместе со мной аж до этого места и недоумевающего: «Ну, вымерли эти Неандертальцы, да и Маммона с ними! Чего ради так долго воздух сотрясать, если столько всего надо в работе помнить и делать?!»