

## Сопротивление в Гештальттерапии

*Ирвин Польстер, Мириам Польстер*

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

Каждый человек управляет своей энергией так, чтобы иметь хороший контакт с окружающей средой, или сопротивляется такому контакту. Если он чувствует, что его усилия принесут успех, что он полон сил, а окружающая среда является для него средой питательной, – он будет смотреть жизни в лицо с радостью, доверием и даже отвагой. Но если усилия не приносят желаемого результата, у него возникают тяжелые разрушительные переживания: гнев, смятение, неприкаянность, бессилие, разочарование и т.д. Тогда он вынужден направить свою энергию на поиск разных способов, снижающих возможности его контакта со средой.

Специфические способы прерывания взаимодействия со средой определяют стиль жизнь человека, когда он установит свои приоритеты. Существует пять основных способов сопротивления: 1) интроекция; 2) проекция; 3) ретрофлексия; 4) дифлексия; 5) конфлюэнция (слияние).

При интроекции человек пассивно принимает то, что предлагает среда. Он прилагает мало усилий, чтобы определить свои потребности и желания. Это выражается в том, что он не критичен к происходящему или живет в благоприятной для себя среде. Когда окружающая среда к нему враждебна, он направляет всю свою энергию на то, чтобы сохранить удовлетворение сложившимися обстоятельствами.

В случае проекции человек не признает какие-то свои качества, приписывая их среде. Если среда достаточно разнообразна, в некоторых случаях он, конечно, будет прав. Но чаще всего он будет совершать серьезные ошибки и чувствовать себя неспособным что-то изменить.

При ретрофлексии человек отказывается от любых попыток влиять на окружающую среду, в которой чувствует себя отдельным самодостаточным образованием. Он переносит свою энергию вовнутрь, сурово ограничивая связь между ним и средой.

В случае дифлексии человек включается в общение со средой как попало. Чаще всего он при этом совершает ошибки, а ели и попадает в цель, то случайно. То есть, либо он не вкладывает достаточно энергии, чтобы получить существенную отдачу, либо вкладывает ее наугад, и она "мутнеет" и исчезает. Он доходит до отчаяния, не получая отдачи, и заканчивает "банкротством".

При конфлюэнции человек плывет по течению. Это требует небольших затрат энергии при личном выборе, ему нужно лишь немного помогать течению, которое подхватывает его и несет. Этот поток может быть не тем направлением, по которому он хотел бы идти, но его случайные товарищи считают выбранное направление верным, и он тоже принимает его за правильное. Кроме того, ему это недорого стоит, как же он может жаловаться?

А сейчас давайте подробнее рассмотрим все эти пять способов.

## **Интроекция**

Интроекция – это очень распространенный способ взаимодействия между индивидуумом и окружающей средой. В первые месяцы ребенок безоговорочно принимает все, что получает извне, не сразу ощущая возможные губительные последствия. Пока не появились зубы, а с ними и навыки пережевывать пищу, он доверчиво глотает то, что ему дают. Точно так же он "глотает" и впечатления о мире.

В начале жизни ребенок должен принимать вещи такими, какие они есть, или отказываться от них, когда, если может. Его потребность доверять среде обитания особенно велика. Если среда действительно достойна доверия, поступающая информация будет "питательной и усвояемой", будь то пища или общение. Но вот пищу запикивают в ребенка против его воли, доктор уверяет, что укол – это не больно, а взрослые твердят, какать – это грязное и неприличное занятие. Появляются множество "ты должен" и лишь маленькая часть из них совпадает с тем, чего ребенок действительно хочет. В конечном итоге детская доверчивость оказывается подорванной внешними авторитетами, оценки которых разрушают его собственную ясную идентичность. Взрослые "пираты" захватывают его "территорию". Сначала капитуляция кажется унижительной, а затем забывается. Правила "завоевателей" поддерживают в ребенке чувство несостоятельности, как только он попытается отклониться от предписанных норм. Эти правила, полученные из вторых рук, все время идут вразрез с актуальными потребностями ребенка и не признают за ним права нести ответственность и выбирать.

Человек, который "проглотил" все ценности своих родителей, школы, среды, ждет, что в жизни и дальше будет так, как было. Когда мир вокруг него начинает изменяться, он легко пугается и принимается защищаться. Свою энергию он использует так, чтобы поддерживать интроецированные ценности. В то же время он всеми возможными способами пытается интегрировать свое поведение и полученное от других представление о том, что правильно, а что нет. Даже когда интроекция успешна, то есть между ней и реальной жизнью царит согласие, он все-таки платит высокую цену, потому что утрачивает чувство свободы выбора.

Основная сложность освобождения от интроекции заключается в том, что у каждого из нас есть своя долгая история интроецирования, так как это общепринятый способ обучения и воспитания. Ребенок учится, впитывая в себя окружающий мир. Ребенок ходит как отец, даже не стараясь специально ему подражать. Языки и диалекты, чувство юмора – все это приходит как будто само. Ребенок просто воспринимает многие аспекты жизни по принципу "все как оно есть", и процесс обучения для него такой же естественный, как движение крови по жилам или дыхание. Восприятие вещей "как оно есть" обладает свежестью, которая с трудом восстанавливается позже при осознанном обучении.

К сожалению, обучение с помощью интроекции требует несуществующей в реальности среды, которая полностью соответствовала бы потребностям человека. А раз такое полное соответствие недостижимо, человек должен не только выбирать, чего же он хочет и с чем готов идентифицироваться, но и сопротивляться давлению и внешнему влиянию, чего порой не хочется. В этот момент и начинается борьба.

Борьба резко усиливается в два года, а потом в юности. Подросток так сильно возмущается вторжением извне, что готов пожертвовать чем угодно, лишь бы настоять на своем. Он совершенно интуитивно осознает, что в данный момент не чужая мудрость, а собственный выбор дает ему преимущество. На первом плане "я сам", а мое

"благополучие" на втором, – считает он. В два года он просто говорит "нет", а в юности готов скорее уйти из школы, чем подчиниться чужим требованиям.

В раннем детстве ребенок еще не знает применения своему выбору и принимает все на веру. Например, в два года он не задумываясь подражает отцовской походке. Лишь с годами он может задать себе вопрос, нравится ли ему ходить так, как отец, сознательно изменить свою манеру двигаться. Но даже когда появляются другие навыки, некоторым людям бывает трудно освободиться от интроецированных привычек. Различение между пагубным и благотворным влиянием становится надежным критерием и приобретает форму выбора на основе личных ценностей и стиля жизни. Более того, возрастает способность по-новому структурировать происходящее. Человек развивает способности не просто принимать или отвергать что-то, а организовывать собственный опыт таким образом, чтобы создавать то, что приемлемо лично для него.

Это более созидательное различие, в отличие от опыта раннего детства, связанного с появлением навыка жевания. Процесс жевания – это прототип активности по приспособлению к миру. Неизбежный конфликт между принятием жизни, как она есть, и изменением ее продолжается всю жизнь человека.

Первая задача по устранению интроекции состоит в том, чтобы создать у человека чувство, что выбор возможен, и усилить различие между "я" и "ты". Есть много способов достичь этого. Самый простой – составлять предложения о себе и терапевте, начиная сначала с "Я", а потом с "Ты". Или сочинять предложения, которые начинаются с "Я думаю, что...", а затем обратить внимание на то, какие из этих заявлений содержат убеждения, основанные на собственном опыте, а какие из них переняты у других людей. Конечно, любой опыт, усиливающий чувство собственного "Я", – это важный шаг на пути освобождения от интроекции.

Приведем пример. Глория, привлекательная 25-летняя женщина жила с любимым человеком, который говорил, что тоже любит ее. Однако Глорию мучили сомнения, захочет ли Дэн, ее избранник, когда-нибудь жениться на ней, и так ли хорошо он к ней относится, как утверждает. Глория непременно хотела выйти замуж. Над нею довлели родительские представления о том, что женщина не должна жить с мужчиной до свадьбы, а если мужчина и идет на это до женитьбы, значит, он вовсе не собирается жениться, – "Зачем ему жениться, – сказали бы ее родители, – когда он получил, что хотел". Глории необходимо было освободиться от их антисексуальных представлений о супружестве и принять свои собственные. Если она примет свою сексуальность, то сможет лучше оценить свою привлекательность в глазах Дэна и понять, что сама может выбирать мужчину. И тогда, даже если Дэн не женится на ней, она поймет, что потеряла только его, а не свой шанс выйти замуж. Другими словами, она перестанет быть только выбираемой или отвергаемой, а будет выбирать сама. Такая роль была незнакома Глории, но у нее были шансы с успехом справиться с нею – она обладала привлекательной внешностью, умом и энергичностью. Однажды осознав свою природу, Глория могла бы освободиться от своей интроекции родительских ценностей, которые отвергали сексуальность и отводили женщине пассивную роль. Во время терапии она постепенно выбиралась из этих узких рамок, сначала проявив теплое отношение ко мне и обнаружив, что симпатия – естественное чувство. Затем Глория училась ценить свою внешнюю привлекательность, меняя туалеты и походку, и открыто глядеть на людей, с которыми разговаривала. Она почувствовала собственную индивидуальность и добилась того, что Дэн женился на ней.

При интроекции к минимуму сводится различие между тем, что человек "заглатывает" целиком, и тем, чего он на самом деле хочет, если он вообще позволяет себе замечать подобное различие. Нейтрализуя собственные чувства, человек избегает агрессии,

необходимой для изменения того, что существует. Он ведет себя так, будто все существующее незыблемо, и он должен принимать все как есть и ничего не менять. Из новых впечатлений человек выделяет только то, что соответствует прошлому опыту, усиливая его незыблемость, и очень заботится о том, чтобы заранее знать, что произойдет. Вся его жизнь – это вариации на уже знакомую тему. Он не допускает к себе ничего нового и при этом утрачивает ощущение остроты жизни, которое возникает только из непосредственного опыта.

Олпорт придавал большое значение тому, как люди реагируют на различия и новизну. Он описал два способа восприятия: нивелировку и заострение. Когда люди, склонные к заострению, вспоминают о чем-то, они преувеличивают различия между своими ожиданиями и тем, что чувствуют в настоящий момент. Различия между знакомым и незнакомым колючие, как дикобраз. Люди, склонные нивелировать различия, обычно устраняют их. Выдающиеся или уникальные аспекты опыта остаются незамеченными. Новые знания не приносят им ощущение новизны в основном потому, что непривычные детали опускаются или забываются. Они не стараются их удержать.

Работа с интроекцией состоит в том, чтобы научиться не "проглатывать", а "жевать" – в прямом и переносном смысле, – и избавиться от нетерпения, лени и жадности. Неприятие неизбежных различий на самом деле является непереносимостью агрессии, которая нужна для обновления организма. Нетерпение заставляет человека немедленно все "сглатывать", лень – не позволяет делать работу, требующую слишком больших усилий; жадность старается получить как можно больше и как можно быстрее. Все эти тенденции ведут к интроекции.

Например, слова, которые вы читаете, могут показаться убедительным, а могут вызвать раздражение, желание поспорить, поразмышлять. Трудно предвидеть, сколько времени вам потребуется для отказа или принятия. В основном книги читают в рамках либо интроективного, либо критического представления. Они или быстро становятся знакомыми, или отвергаются. Книг слишком много, поэтому выбирать нужно осторожно и внимательно.

Интроектор хочет, чтобы ему все разжевывали и клали в рот. Он ждет сверхпростых и легких задач. Подлинно глубокие идеи и изящные терапевтические находки, которые отличали Перлза и некоторых других исследователей, придумавших "горячий стул", "слугу-хозяина", "тупик", "замороженную голову" и т. п., – чаще всего "сглатываются", а не "перевариваются" теми, кому имитация заменяет развитие собственного стиля жизни. Драма усиливает процесс коммуникации, проясняя и ускоряя его. Однако человеку необходимо ясно видеть разницу между драмой, которая вдохновляет и вносит ясность, и дешевыми речевыми трюками, которые дают возможность просто чувствовать, а не понимать, как протекает его собственное развитие.

Когда в процессе терапии интроективный пациент мобилизует свою агрессию, он начинает остро чувствовать накопленную горечь. И это понятно, ведь он "проглотил" слишком много из того, что было для него неудобоваримо. Для многих это позиция жертвы. Следует различать горечь и агрессию. В то время как горечь только констатирует факт, агрессия побуждает к изменению.

Поначалу изменения производятся наугад, так как человек не привык знать о своих желаниях, он знает только то, чего не хочет и от чего хочет избавиться. Но даже ненаправленные и неоформленные изменения – изменения ради изменений – пробуждают энергию – значит, организм возрождается к жизни. Когда жизнеспособность

восстанавливается, можно не волноваться о направленности, для этого потребуется только время. Такая философия отчасти рискованна, потому что ненаправленная энергия, выпущенная на свободу, как монстр профессора Франкенштейна, может оказаться опасной. Однако в работе с интроекцией высвободить энергию необходимо. Вот почему эффективная психотерапия содержит элементы риска, как и любой бунт. Чтобы преодолеть интроекцию, бунт необходим. Он напоминает рвоту, в прямом или переносном смысле, потому что человек освобождается от неприемлемого и чужеродного. Такой шаг нужно сделать обязательно, даже если в течение многих лет казалось, что это неотъемлемая часть личности. Открытие того, что "данность" совсем не является "неизбежностью" – это опыт, который может стать поворотным моментом для самоопределения человека. Он перестает воспринимать свое существование как нечто заданное и неизменное, а начинает создавать его сам.

## Проекция

Человек прибегает к проекции, когда не может принять свои чувства и поступки, потому что "не должен" чувствовать или поступать так. Это "не должен" является, конечно, интроекцией, которая вызывает у человека глубинное неприятие этих чувств и поступков.. Чтобы решить эту дилемму он не признает свои собственные "проступки", а приписывает их другим. В результате возникают классические "ножницы" между его настоящими чертами характера и тем, что человек знает о них. С другой стороны, человек повсюду начинает находить эти черты в других людях. Например, подозрение, что кто-то другой желает ему зла или пытается заманить в ловушку, основано на неприятии того, что он сам так относится к другим людям. Там, где интроективный человек отказывается от идентификации, проективный будет отстраняться постепенно.

Восстановление идентификации проективного человека из рассеянных частей – краеугольный камень процесса психотерапии. Когда, например, пациент жалуется на то, что его отец не хочет с ним разговаривать, не стоит "покупаться" на такое заявление. Терапевт может попросить опечаленного сына повернуть свою жалобу на 180 градусов и вместо этого сказать, что он сам не желает разговаривать со своим отцом. Тогда сын сможет понять, что, возможно, он первый начал отстраняться от отца, избегая разговоров с ним.

Психотерапевтическая техника работы с проекцией основана на предположении о том, что мы сами создаем свою жизнь и, восстанавливая свою причастность к ней, обретаем силу для изменений нашего мира. Более того, даже когда нет необходимости или возможности изменить что-либо вовне, если чувство собственной идентичности так хорошо выражено, как в знаменитом восклицании: "Я таков, каков я есть!" – это само по себе имеет лечебный эффект.

Когда проективный человек сможет представить себе, что ему свойственны некие качества, которые он прежде не осознавал, а лишь замечал в других, это поддерживает и расширяет его подавленное чувство идентичности. Возьмем, к примеру, человека, не признающего собственной жестокости. Если он почувствует себя жестоким, это либо придаст ему новую силу и, возможно, сделает более мягким либо даст необходимый толчок к тем изменениям, которые можно произвести только с помощью жестокого поведения.

Дэвид, студент-дипломник, чрезвычайно страдал от жестокого обращения одного из своих преподавателей и в то же время был подавлен конфронтацией с ним. В процессе работы, исследуя, как бы он повел себя, если бы был жестоким, Дэвид обнаружил, что первым

начал конфликт, когда пытался взять верх над преподавателем. Ему было необходимо владеть ситуацией и сохранять собственную независимость. До этого момента он чувствовал себя не участником борьбы за выживание, а лишь беспомощной жертвой. После того, как в своих фантазиях он позволил себе кричать, произносить резкие тирады и даже убивать своего "врага", давление его проекции ослабло. Он перестал чувствовать себя жертвой произвола, когда осознал, что он и стрелок и мишень одновременно. Проективное возмущение сменилось активной борьбой с трудностями. Проективное возмущение – серьезный деструктивный фактор, когда оно питает злобу. Оно становится мощной силой, которая делает человека неспособным к принятию решений.

В описанном примере Дэвид не стал отвергать своего "внутреннего монстра", поэтому с готовностью принял участие в эксперименте. Но не всегда бывает так просто. Когда проекция формирует паранойальную самозащиту, появляются серьезные трудности. Любые предложения по-новому использовать свои личные качества вызывают сильнейшее сопротивление, которое может связывать руки терапевту. В такой ситуации терапевт должен особенно постараться вызвать у пациента доверие к себе, проявляя доброжелательность и поощряя даже самые незначительные успехи, потому что здесь существует очень тонкая грань между восстановлением осознания пациента и появлением враждебности. Такому пациенту важно быть уверенным в том, что терапевт его поймет, невзирая не на что. Овладение проективным "материалом" происходит только при искренней поддержке терапевта, в противном случае оно не происходит совсем.

Одна из моих клиенток испытывала мучительный страх перед своим начальником. Она считала, что шеф хочет от нее избавиться, потому что она слишком умна, а он терпеть не может чувствительных дам, которые ответственно относятся к своей работе и только мешают ему бездельничать и командовать. Я предположил, что плохие отношения с начальником связаны с тем, что она сама хочет добиваться своего без борьбы и усилий. Я несколько раз пытался предложить ей попробовать новую роль, но моей пациентке каждый раз казалось, что я принимаю сторону начальника, хотя на самом деле я не одобрял его поведение почти также, как и она. Она почувствовала мою поддержку, только когда я попросил ее рассказать мне о своей жизни. Пациентка была так поглощена собственным рассказом, что немного ослабило ее паранойю. Проекция не всегда противоречит контакту. Проецирование – это нормальная человеческая реакция. Способность интуитивно чувствовать другого подкрепляет человеческое взаимопонимание. Как же еще люди могут узнать, о чем говорят другие? Жизнь "заставляет людей знать друг о друге".

Поэтому терапевт "с высот" своей собственной паранойи, психопатии, депрессии, кататонии или гебефрении\* [\*Гебефрения характеризуется дурашливостью и манерностью поведения.] может лучше понять другого человека, который занимается самоуничтожением под воздействием "передозировки этих ядов". Наши собственные проекции действительно подсказывают нам больше, чем эти традиционные представления об этих психологических "бедах". Наши проекции обычно менее категоричны, мы просто знаем, что такое стеснительность или сексуальность, веселость или заторможенность или другие проявления, которые можно заметить в другом человеке. Терапевт должен чутко реагировать на человеческую индивидуальность, уметь подняться над собственными пристрастиями и освободить пространство для проявлений любой другой личности.

Каждый человек является центром притяжения в своей вселенной. Да, мир существует независимо от нас, но этот факт не лишает нас способности чувствовать, интерпретировать и манипулировать миром. Именно эти способности и определяют наш собственный опыт. Вселенная существует независимо от нас, во что бы мы ни верили – в

науку или в Бога. Это представление породило в нас ощущение ничтожности, часто лишая нас веры в собственные силы и способности взять на себя ответственность за то, что мы творим. Возможно, быть, поэтому мы и не хотим верить, что сами являемся причиной собственных бед, и объясняем все влиянием мистических потусторонних сил.

Хорошая или плохая, но это наша собственная вселенная. И каждый человек – ось, вокруг которой крутится ее колесо. По словам Элиота, он стоит "в мертвой точке вертящегося мира".

## **Ретрофлексия**

При ретрофлексии человек подобен гермафродиту – он направляет против себя то, что хотел бы сделать другому, или делает сам для себя то, что хотел бы получить от другого. Он может быть мишенью для самого себя, собственным Санта-Клаусом, собственным любовником и т.д. Он сжимает свою "психологическую вселенную" до самого себя, не ожидая ничего от других. При ретрофлексии человек способен разделять себя на наблюдателя и наблюдаемого или на созидателя и его дело. Эта способность имеет разные проявления. Человек может разговаривать сам с собой. Чувство юмора тоже свидетельствует об этом расщеплении, потому что он может посмотреть на себя со стороны и увидеть нелепость и абсурдность своего поведения. Чувство стыда или смущения – тоже проявления самонаблюдения и самооценки. Человек может создавать и собственную мораль.

Существует множество описаний расщепления человека на самого себя и своего наблюдателя. В рассказе Эдгара По про Уильяма Уилсона и Гетевском "Лесном царе" речь идет о людях, тщетно пытающихся убежать от своего преследователя, который является частью их самих. Тот же феномен отражен в образе недремлющего Ока Божия, знающего все наши помыслы и намерения. Библейская история Моисея, который пытался скрыться от Всевидящего Ока, стала темой ранней картины Мелани Кляйн, где она представила созданный ребенком образ строгого супер-эго, которое является еще более строгим и беспощадным, чем родительское супер-эго. Родители могут знать только то, что ребенок разрисовал обои на стене или ущипнул младшего братишку. Ребенок же знает по себе: "Мне хотелось разрисовать стенку" или "Я хотел ущипнуть младшего братишку". Система "должен", претендующая на то, что лучше самого ребенка знает, что ему нужно, причиняет страдание и сковывает. Боль от осуждения самого себя пронизывает всю его жизнь.

Представьте себе ребенка, который растет в доме, где люди если и не враждебны, то равнодушны и глухи к его детской жизни. Если он плачет, никто не качает его на коленях. Он лишен ласки и заботы. В конце концов он учится утешать и баюкать себя сам и больше никого ни о чем не просит. Потом он учится готовить себе пищу и делает это с любовью. Он покупает себе прекрасные наряды и дорогие автомобили. Он тщательно подбирает для себя окружение. Но при этом у него все равно остается интроективное убеждение: "Мои родители не будут заботиться обо мне". И он не позволит себе понять, что это вовсе не означает "Никто не будет заботиться обо мне". Сохраняя эту интроекцию, он неизбежно приходит к выводу: "Тогда я должен делать это сам".

В то же время импульс, который был направлен на другого человека, он может повернуть на самого себя. Эта направленность может быть либо враждебной, либо нежной. Вспышки, горячность, крики или драки последовательно искореняются. Снова появляется интроекция: "Я не должен злиться на них", – которая позволяет создать ретрофлексивную оборону. Он поворачивает свою злость на себя самого.

Вот наглядный пример подобного явления. Молодой человек лет тридцати в детстве переболел энцефалитом с осложнениями, что впоследствии привело к задержке умственного развития. Он любил разговаривать с людьми, но не мог долго поддерживать беседу, и когда начинал понимать, что теряет нить, говорил себе в ярости: "Я глупею, я глупею!" Потом он "выгонял" себя на лестницу, садился там, сжавшись в комочек, щипал себя до боли и, раскачиваясь, повторял: "Я глупею, я глупею!"

Ретрофлексивная активность в лучшем случае может выполнять роль гибкой самокоррекции, противодействуя жесткому ограничению и риску собственных спонтанных реакций. На опасной высоте напряжения чувств человек должен остановить себя, как если бы он отплыл слишком далеко от берега. Слишком сильно вовлеченный в ситуацию человек может быть настолько не критичным к себе, что понадобится противодействие его порывам. Например, мать сдерживает себя, чтобы не ударить своего ребенка, и крепко сжимает кулаки перед собой. Ретрофлексия становится особенностью характера, только тогда, когда постоянно возникает ступор между противоположными стремлениями человека. Тогда естественная задержка спонтанного поведения, временная и разумная, закрепляется в отказе от действия. Теряется естественный ритм между спонтанным поведением и самоконтролем, и его потеря расщепляет человека на части.

Когда ретрофлексия повторяется, человек начинает подавлять собственные реакции на внешний мир и остается в тисках своих противоположных, но застывших сил. Например, если ребенок по требованию строгих родителей один раз перестает плакать, он не должен приносить эту "жертву" всю оставшуюся жизнь. Главная проблема нормального существования - научиться своевременно сдерживать себя только в соответствии с ситуацией, а не навсегда отказываться от того, что требовало лишь временного ограничения. Возможно, что ребенок из нашего примера только думал, что должен глотать слезы, тогда как на самом деле этого никто не хотел. Главное, что он не должен всегда поступать так и только так.

Мышление само по себе – это ретрофлексивный процесс, тонкий способ разговора с самим собой. Однако ретрофлексивное мышление может прерывать или замедлять поведение. Это важно для ориентации человека в тех вопросах его жизни, которые слишком сложны, чтобы решать их спонтанно, например, выбор профессии, будущей жены или мужа, решение сложной математической задачи, проектирование здания и т.п. Такое торможение порой происходит, даже когда человек принимает самые незначительные решения: пойти посмотреть кровавый триллер или при нынешнем настроении остановиться на чем-то приятном.

К сожалению, расщепление, возникающее при ретрофлексии, часто вызывает стресс, потому что остается внутри и не проявляется в соответствующих действиях. Развиваясь, человек мог бы поменять направление энергии своей внутренней борьбы таким образом, чтобы направить бурлящий внутри "котел" в сторону с чем-то внешним. Освобождение от ретрофлексии состоит в поиске чего-то другого, применимого к жизни.

Хотя цель человека состоит в поисках контакта с другими, на первый план сначала все же выходит внутренняя борьба. Когда побуждение к контакту с другими резко перекрывается, взаимодействие между "раздробленными" частями внутри человека должно быть осознано. Один из способов определить, где происходит борьба, – внимательно приглядеться к позам, жестам или движениям человека.

Представьте себе, что мужчина описывает женщине печальное событие из своей жизни и вдруг замечает, что она все глубже и глубже вжимается в кресло, крепко обнимая себя руками. Он обрывает рассказ, потому что чувствует, как с каждым следующим словом она отдаляется, оставляя его один на один со своей печалью. Однако переживания женщины

были совершенно другими. Ее жест выражал одновременно потребность в поддержке и желание поддержать. Но вместо того, чтобы обнять его, она сжимала себя. Ее импульс выразить сочувствие вызвал противоположную мускульную реакцию – удержать импульс под контролем. В результате руки женщины как будто связали две равные по величине, но противоположные по вектору силы. Вся ее энергия ушла только на подавление импульса, которого она боялась.

У другого человека внутренняя борьба может препятствовать агрессивным побуждениям – желанию оскорбить, ударить, укунить или выказать враждебность. Тогда желание держать себя в рамках и подавить злость можно обнаружить в напряженной, застывшей позе, неподвижной челюсти. Женщина, которая скрещивает ноги, может сдерживать свое возбуждение. Дама, поддерживающая свой затылок, возможно, сдерживает желание поддержать другого. Люди тратят громадное количество энергии на сдерживание подобных порывов.

Существует два уровня сопротивления освобождению от ретрофлексивного поведения. На более мягком уровне человек переносит на себя то, в чем он нуждается. Он будет уютно сидеть, поглаживая, нюхая, нежно обнимая себя. Когда он позволяет себе такое удовольствие, то создает часть того тепла, которое мог бы получить от другого человека. На втором уровне ретрофлексии человек обращает слишком мало внимания на свои потребности. Он не только тщетно пытается найти контакт с другими людьми, но и сам для себя недоступен, даже к себе он не может быть добрым. Запрет на прикосновение настолько глубоко интроецирован, что делает его собственным тюремщиком. Он сидит на стуле в застывшей позе, а прикасается к себе только когда без этого совсем нельзя обойтись – к примеру, вытирается полотенцем после умывания. Такой человек настороженно относится к любому контакту – даже с собственными расщепленными частями. Он не может потянуться не только к другому человеку, но даже сделать это по отношению к своему миру и себе самому.

На первом этапе работы с ретрофлексией мышечная активность может направляться человеком скорее на самого, а не на других. Движение прерывает бездеятельность и восстанавливает живую энергию, контакты с внешним миром. Даже если на промежуточной стадии энергия направлена на себя, это только полезно. Из-за своей ретрофлексии человек обрубают сексуальные отношения с другими людьми и даже мастурбировать толком не может. Чтобы вернуть полноту сексуальных переживаний, для начала ему нужно научиться хорошо мастурбировать. Когда он обнаружит, что это приятно, он окажется на пути к тому, чтобы налаживать сексуальный контакт с другим человеком. Это создает некий переход – ведь тому, кто знает французский язык, легче выучить испанский, чем тому, кто вообще не знает иностранных языков. Если естественное течение энергии однажды восстановлено, в дальнейшем ее потоку легче придать направление.

Любое новое проявление телесной активности на первых порах бывает медленным и неловким. Физическая работа с ретрофлексивными импульсами проходит через такую же стадию. Когда ребенок учится ходить, переставляя ноги, каждое движение требует от него серьезной сфокусированности. Когда он уже умеет ходить, то делает это спонтанно, не задумываясь о каждом шаге. То же самое справедливо и для ретрофлексивных импульсов. Скованные руки, сомкнутые челюсти, сжатая грудная клетка, ноги, приросшие к полу, постоянно нахмуренные брови – все эти мышечные проявления возникают у ребенка как элементы осознанного контроля. Я не хочу говорить плохие слова, я не стану обнимать маму – все это находится под сознательным контролем. Ребенок, который испытывает

искушение потрогать то, что запрещается, привыкает говорить себе "нет, нет, нет", как будто является своим строгим родителем.

Позже, когда этот процесс окончательно сформирован, он забывается, и в результате человеку гарантировано постоянное напряжение. То, что забыто, не исчезло, потому что у тела есть много способов воспроизводить забытое. Втянутый живот, впалая грудь и т.п. – все это результат такой дисфункции. Враждебно настроенный господин со сжатыми челюстями, останавливая свои агрессивные порывы, удивляется, как это люди могут глотать насмешки и смеяться в ответ. Сам он в такой ситуации становится тяжелым на руку и злопамятным. Другие люди могут похлопать приятеля по спине и сказать: "Как поживаешь, старый черт?" – на что приятель, рассмеявшись, обнимет друга. На него такое обращение может подействовать удручающе. В лучшем случае он ответит вежливым рукопожатием, а в худшем – озадаченно посмотрит в ответ.

...