

Часть третья

ТЕРАПИЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЕМ

Глава 1

МЕТОД

Практическое применение научных открытий требует создания новой техники. Одним из важнейших факторов, обусловивших поражение французов, было то, что они не шли в ногу с новым методом ведения военных действий, ознаменованного изобретением танков и аэропланов.

Изобретение нового лекарства «M&V 693» *упростило* бы лечение многих заболеваний. Открытие микробов привело к развитию специальных антисептических приемов, более и более *усложняющих* проведение операции.

Широкое применение «M&V 693» стало возможным лишь благодаря классификации недугов на основе их бактериологического происхождения; новая классификация принесла с собой такое упрощение, какое было бы невозможно еще столетие назад. Кто бы мог подумать тогда, что такие разнородные болезни, как гонорея и пневмония, могут быть родственными друг другу (возбудители обоих заболеваний принадлежат к семейству кокков)?

Теория является целостностью, объединением множества фактов. Порой простую теорию необходимо исправить, приводя в соответствие с недавно открытыми фактами, не вписывающимися в исходную концепцию. Иногда оказывается столь много добавлений, что вместо рабочей гипотезы мы получаем путаницу. Когда возникает подобная ситуация, мы должны сделать паузу и поискать новые ориентиры, новые общие факторы, способные упростить научные воззрения.

Пример такой ситуации — теория «переноса». До тех пор, пока концепция «либидо» занимала в психоанализе главен-

ствующее положение, перенос совпадал с влюбленностью аналитика. Когда в случае враждебного отношения к аналитику допускалась агрессия, говорили о «негативном переносе». Опять же, после того, как стало ясно, что ни один пациент не может быть настолько прямодушным, насколько можно было бы ожидать, и анализу сопротивлений стало уделяться больше внимания, появился термин «латентный негативный перенос». По ходу дальнейшего развития психоанализа может оказаться необходимым добавить даже еще больше «рукояток» для того, чтобы управиться с концепцией латентного негативного переноса, если продолжать ее придерживаться.

Новый метод, идея которого разрабатывается в этой книге, теоретически прост: его цель — восстановление «чувствования себя», но достижение этой цели временами может оказаться очень затруднительно. Если у вас были «неправильно» сформированы условные рефлексy, если у вас «не те» привычки, исправить такое положение дел окажется намного сложнее, чем приобрести новые привычки. Я могу порекомендовать книги Ф.М.Александера тем, кто желает осознать, насколько сильной может стать укоренившаяся привычка или, как бы мы это назвали, устойчивый «гештальт». Освоение новой техники, даже без учета избавления от неверных установок, ни в коем случае не может считаться пустяком. Помните хотя бы, сколько времени заняло у вас овладение техникой письма, с каким трудом вы снова и снова выводили каждую букву, как нескоро преуспели вы в составлении из этих букв слов, до тех пор пока вы не смогли писать бегло. Только тогда, когда вы отнесетесь к освоению новой техники, которую я хочу вам продемонстрировать, с полным осознанием ожидающих впереди трудностей, я смогу помочь вам в освоении азбуки «чувствования» себя.

Я использую термин «азбука» намеренно, поскольку обязательно придерживаться последовательности, приведенной в нижеследующих главах. Вы вправе выбирать то, к чему вас побуждают ваши наклонности и вкус, по крайней мере на первых порах. Однако как только вы почувствуете какое-то улучшение и начнете доверять методу, постарайтесь завести процесс переобусловливания указанным образом как можно дальше.

Наша техника — не интеллектуальная процедура, хотя мы и не сбрасываем полностью со счетов интеллект. Она напоминает йогу, хотя цель у нее совершенно иная. В йоге значи-

тельное место занимает развитие способностей за счет *омертвления* организма, тогда как нашей целью является пробуждение организма к более полной жизни.

Утверждая, что мы представляем собой «пространственно-временные события», происходящие в пределах изменчивых областей нашего существования, я вписываюсь в общее направление развития научной мысли. Подобно Эйнштейну, достигшему новых научных прозрений, благодаря принятию в расчет человеческого «Я», мы обретаем новое понимание психологии, осознавая относительность поведения человека, «правильного» и «неправильного», «плохого» и «хорошего», заменяя эти понятия терминами «знакомое» и «незнакомое»; и, в конечном счете, оперируя с такими функциями Эго, как «идентификация» и «отвержение». Каждая новая частица самосознания, завоеванная нами, вовсе не делает нас (по распространенному мнению) более эгоистичными, но более понимающими и объективными.

Глава 2

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ И НЕВРАСТЕНИЯ

Прежде чем приняться за азбуку нашего метода необходимо представить на рассмотрение еще один теоретический аспект. Давно известно, что существенным моментом любого продвижения вперед, любого успеха, является сосредоточение. Вы можете обладать массой талантов и способностей, но без сосредоточения они ничего не стоят. (Шиллер: Гений — это сосредоточение.)

Также известно, что сосредоточение имеет какое-то отношение к интересу и вниманию. Три эти понятия часто используются как синонимы. Помогают ли нам эти выражения что-нибудь обнаружить? *Интерес* относится к ситуации в целом; *сосредоточение* — к проникновению в центр (ядро, сущность) ситуации; а *внимание* означает, что между субъектом и объектом возникло напряжение. В этих выражениях нет никакой магии. Они суть просто описания некоего состояния, действия и направления. Общее для всех трех терминов — то, что они по-разному обозначают один и тот же феномен «фигура-на-фоне». «Фигура» у здорового человека должна быть крепкой и относительно неподвижной, ни «скачущей», как в случае ассоциативного склада ума (неврастения, многие психозы, ветреность), ни ригидной (навязчивые идеи, извращения, одержимости). Эти отклонения от здоровой нулевой отметки недавно были с успехом изучены в русле экспериментальной психологии. Было обнаружено, что существует индекс нормальной устойчивости «фигуры» и

что «фигуры» со слишком высокой или слишком низкой устойчивостью указывают на душевные расстройства.

Практически для каждого сосредоточение имеет отношение к магии, что наилучшим образом выражено фрейдовской идеей либидозного катексиса. Сосредоточение — это не субстанция, которую можно передвинуть с места на место, а функция. В случае негативного искусственного сосредоточения — простая функция Эго. При фиксациях и сосредоточении на «Имаго» оно является функцией бессознательного. Гармоничная функция Эго и Бессознательного представляет основу для «позитивного», биологически правильного сосредоточения.

В то время как бессознательное сосредоточение, область изучения классического психоанализа, не будет затрагиваться в данной главе, необходимо привлечь критическое внимание к «популярному», одностороннему взгляду на сосредоточение. Большинство подразумевает под сосредоточением произвольное усилие. В действительности это «негативный», нецелесообразный тип сосредоточения.

Идеальное сосредоточение — это гармоничный процесс сознательной и бессознательной кооперации. Сосредоточение в популярном смысле слова — исключительно функция Эго, не поддерживаемая спонтанным интересом. Это идентификация с долгом, совестью или идеалами, характеризующаяся сильными мышечными сокращениями, раздражительностью и таким внутренним напряжением, которое приводит к усталости и способствует появлению неврастения или даже нервных срывов. Искусственное и негативное, оно не получает естественной (организмической) поддержки. Выстраивается искусственная стена, призванная отгородить человека от всего, что может привлечь внимание, что стремится стать «фигурой» вместо того, чтобы оставаться «фоном».

Мы обнаружили два вида нездорового сосредоточения: один только что описан, а другой — это сознательное навязчивое сосредоточение. При навязчивом сосредоточении принуждение проецируется¹, и лицо, о котором идет речь, живет как бы из-под палки, принуждаемое к поступкам, с которыми оно не согласно и желало бы отвергнуть их как странные и бессмысленные. При негативном сосредоточении, од-

¹ В обсессивном характере скрыт надсмотрщик за рабами.

нако, принуждение не проецируется, а ретрофлексируется, и человек заставляет себя обращать внимание на те вещи, которые его недостаточно интересуют. На своей задаче он сосредотачивается меньше, нежели на защите от всевозможных препятствий (шума и т.д.). Он напрягает мускулы, хмурит брови, сжимает челюсти и губы и задерживает дыхание для того, чтобы сдержать гнев (бессознательно направляемый против той самой работы, которой он занимается) — гнев, готовый в любой момент вылиться наружу, обрушившись на любое вмешательство. Чем большее бессознательное притяжение ощущает он по отношению к вмешивающемуся, тем с большей готовностью он «оторвет ему его проклятую голову», что указывает на аппетит, на денальную природу его агрессии.

Если вы разобрались в «цепляющемся» и «пустышечном» отношении, вы распознаете их в двух данных видах сосредоточения. При негативном сосредоточении вы цепляетесь за свою работу со стиснутыми челюстями; при навязчивом сосредоточении Вы упорствуете в «пустышечном» отношении без выгоды для себя или без перемен. На катке я повстречал одного мужчину, который практиковался в одних и тех же конькобежных приемах в течение двух лет. Он всегда готов был прислушаться к совету, но никогда не применял совет на практике, никогда не менялся. Он не мог вынести никакого отклонения от того, что представлялось ему знакомым и правильным. Страх неизвестного заставил его придерживаться своего окаменевшего поведенческого паттерна.

Правильное сосредоточение наилучшим образом описывается словом «завороженность»; здесь объект выходит на передний план безо всякого усилия, весь остальной мир исчезает, время и окружающее пространство перестают существовать; сосредоточение не вызывает никакого внутреннего конфликта или протеста. Подобное сосредоточение часто можно наблюдать у детей и тех взрослых, кто занят какой-либо интересной работой или хобби. Поскольку каждое отдельное личностное образование временно согласовывается и подчиняется выполнению лишь одной цели, нетрудно понять, что такое отношение лежит в основе всякого развития. Если, цитируя Фрейда, навязчивость становится хотением, то краеугольный камень в построении здоровой и счастливой жизни уже заложен.

* * *

Мы установили, что избегание — основная характеристика невроза, и очевидно, что его правильной противоположностью было бы сосредоточение. Но, конечно же, именно сосредоточение на объекте стремится стать «фигурой» в соответствии со структурой ситуации. Проще говоря, нам приходится смотреть в лицо фактам. Психотерапия помогает пациенту посмотреть в лицо тем фактам, которые он прячет от самого себя.

Психоанализ так описывает этот процесс: свободные ассоциации автоматически приводят к бессознательным проблемам за счет их «магнетического» притяжения; или давление инстинктов настолько сильно, что они выходят на поверхность, хотя зачастую в искаженном виде и обходными путями.

Гештальт-психология возможно предложит следующую формулу: скрытый гештальт настолько силен, что выходит на передний план, по большей части в виде симптома или другой замаскированной формы выражения.

Мы не должны выпускать из рук нить, ведущую от симптома к скрытому *гешталту*. На метод свободных ассоциаций нельзя положиться, он бессилён против всевозможных избеганий. Благодаря сосредоточению на симптоме, мы остаемся в зоне (хотя и на периферии) подавленного гештальта. Упорно продолжая сосредотачиваться, мы прокладываем себе дорогу к центру зоны или «комплекса», в ходе этого процесса мы встречаем и реорганизуем специфические виды избегания, например, сопротивления.

Избегание биологически необходимого гештальта никогда не обходится без сосредоточения на объектах, принадлежащих разнородным областям (отвлекаемость, «суженность» ума, «пустышка»). Благодаря избеганию естественного формирования «фигуры-фона», негативное, форсированное сосредоточение ведет к неврозу или, в остром случае, к неврастении, при которой недостаток способности к сосредоточению всегда считался бросающимся в глаза симптомом. Вот два примера того, как посредством пренебрежения принципом организмической саморегуляции одностороннее сосредоточение может обернуться своей противоположностью, психической неустойчивостью.

Один чрезвычайно совестливый чиновник сильно беспокоился по поводу частых расстройств здоровья, из-за которых он завоевал репутацию лодыря, уклоняющегося от исполнения своих обязанностей. Он показался мне человеком искрен-

ним, и я поверил ему, когда он сказал, что через каждые три-четыре месяца он просто не может ходить на работу. Происходило вот что: каждый день ему приходилось справляться с массой проблем, многие из которых не могли быть решены в тот же день и оставались незавершенными. Перед тем как ложиться спать он читал какой-нибудь фантастический рассказ и спал плохо, поскольку незавершенные ситуации нарушали его сон и на следующее утро он просыпался с чувством повышенной усталости.

Это снижало его возможности, и незаконченных дел становилось еще больше. Повышенное беспокойство по ночам, усиливающаяся усталость и дальнейшее уменьшение работоспособности образовали порочный круг, по которому он следовал до тех пор, пока неспособность сосредоточиться не заставляла его вообще прекратить работу. Когда я встретил его, он находился в состоянии истощения; его работа, дела, сгрудившиеся в гору, которую ему было не осилить, доводили его до полного бессилия; ему хотелось выть от отчаяния. Решение его проблемы заключалось в уменьшении того количества задач, с которыми ему надо было управиться, в завершении насколько возможно большего числа дел в течение дня, перед сном ему необходимо было выкинуть из головы все незавершенные дела. После того, как он узнал, что суть его проблемы заключается в незавершенных ситуациях, он научился решать проблемы, касающиеся работы, исключительно в рабочие часы, не приниматься за новое задание, не покончив со старым, и отдыхать в часы досуга. Восстановив равновесие, он не только стал лучше работать, но и смог снова наслаждаться жизнью.

Второй случай еще проще. Молодой человек, готовившийся ко вступительным экзаменам, пожаловался на то, что не может сконцентрироваться на занятиях. Всякого рода фантазии мешали и отвлекали внимание. Он последовал моему совету отделить погружение в грезы от занятий: как только ему в голову приходила какая-нибудь фантазия, он позволял себе примерно десять минут пофантазировать, а затем возвращался к работе. Вначале даже это было непросто. Он настолько привык к внутреннему конфликту, что как только начинал фантазировать, перед его мысленным взором появлялись предложения и иллюстрации из учебника. Тогда он перешел к этому материалу и занимался им до тех пор, пока фантазия не возникала снова. Не сопротивляясь ни одному

из побуждений, он научился разделять две эти сферы и вскоре оказался в состоянии справиться со своими заданиями без особых усилий.

Позитивное сосредоточение во всех отношениях соответствует законам холизма. Не только все функции мобилизуются для достижения одной цели (при негативном сосредоточении мобилизуется лишь часть их), но мы также оказываемся способны полностью сосредотачиваться только на тех объектах, которые предполагают завершение незавершенного целого.

* * *

Вдобавок к недостаточному сосредоточению существует еще два важных симптома неврастении, о которых стоит упомянуть. Один — это головные боли, боли в спине и весь спектр симптомов усталости, которые основываются на нарушенной координации моторной системы. Ими мы займемся в главе, посвященной телесным аспектам сосредоточения. Другим симптомом является пресыщенность жизнью, отсутствие интереса и всевозрастающая неудовлетворенность в отношениях со всеми и каждым. Этот симптом выражает отвращение к жизни. Данное отвращение, я полагаю, часто не воспринимается как таковое, но проявляется в неврастенической диспепсии (расстройстве пищеварения) и отсутствии аппетита.

Сосредотачиваясь на том, что мы едим, мы убиваем нескольких зайцев сразу. Мы постигаем искусство сосредоточения, лечим нервическое расстройство пищеварения; формируем свой собственный вкус; развиваем разум и утверждаем собственную индивидуальность. Хотя имеется мало шансов, что более серьезные невроты могут быть излечены по методу, приведенному в данной книге (сопротивления, возникающие при упорном выполнении упражнений, возможно, слишком велики), любой человек, обнаруживающий в себе склонность к неврастении, может убедиться в эффективности этого метода.

Но как нам выбраться из затруднительного положения, если у нас нет силы сосредоточиться и в то же время мы должны заставлять себя сосредотачиваться?! Выход в методе проб и ошибок. Не насилуя себя, ребенок снова и снова пытается подчинить себе сложную механику хождения до тех пор, пока не достигнет надлежащего уровня координации моторной системы. Хорошим примером из взрослой жизни является студент летной академии. Львиную долю его летных

тренировок занимают пробные приземления. Иногда он приземляется, останавливаясь только за пределами посадочной площадки, а иногда идет на снижение слишком рано. Заставлять себя совершить посадку в любом случае было бы глупо, если не опасно. Я советую читателю следовать методу проб и ошибок, так как этот подход — единственный, ведущий к успеху. Не обращайте внимания на неудачи: при всяком подходе на поверхность выносится определенная доля сопротивления, которое после переработки может дать начало лучшему пониманию и усвоению. Упорство в следовании данным методам вопреки всем неудачам само по себе внесет огромный вклад в развитие здоровой и всесторонней личности. Если вдобавок вы научитесь анализировать, понимать смысл «неправильных» установок вместо того, чтобы осуждать их, в итоге вы обязательно окажетесь победителем.

Глава 3

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ЕДЕ

Упражнения, приведенные ниже, представляют собой квинтэссенцию всей книги. Проявите к этой главе особый интерес, особенно если вам хочется посмеяться надо мной потому, что я уж слишком тяну волюнку, все время объясняя, как правильно есть. Я занимаюсь этим постольку, поскольку это имеет жизненное значение для развития разумной и гармоничной личности. Это — «средство для прочищения узкого горлышка», образованного психическими зажимами. Если вы заметите, что умаляете значимость тех глав, которые касаются пищевого инстинкта, и, если вам захочется пропустить их, вы можете принять это как указание на наличие у вас дентальных задержек и глубоко укоренившихся невротических установок.

Позвольте мне еще раз вкратце объяснить фундаментальное различие, существующее между преддентальной и дентальной стадиями. Грудничок активно сосредотачивается лишь на одном действии: цепляющемся присасывании. Это цепляющееся присасывание означает создание вакуума, подобно тому, что образуется в резиновом колпачке, прижатом к оконному стеклу. Нет необходимости придерживать его до тех пор, пока продолжается присасывание. После предварающего цепляющегося присасывания осознанная активность ребенка прекращается. Для удержания вакуума грудничок использует бессознательные движения, задаваемые подкорковой областью. Постепенно младенец становится все более

и более сонным, до тех пор, пока, наконец, не засыпает. Мы истолковываем «улыбку» только что накормленного ребенка как выражение счастья, но это лишь полное расслабление, коллапс моторики цепляющегося присасывания.

Из этой картины мы должны сделать два заключения. Во-первых, ритм кормления грудничка описывается кривой, совершенно отличной от кривой сексуального удовлетворения с его увеличивающимся напряжением и резким спадом, что является лишним доказательством против теории либидо.

Второе заключение, которое интереснее для нас в данной связи, гласит, что грудничку требуется лишь краткий период сосредоточения, тогда как взрослый, которому приходится справляться с твердой пищей, должен сосредотачивать внимание на протяжении всего процесса ее поглощения. Для того, чтобы твердая пища была усвоена надлежащим образом, требуется постоянное сознательное сосредоточение на разрушении, вкусе и «чувстве» постоянно меняющегося непеваренного материала.

Бесполезно пытаться исправить чье-то пищевое поведение до тех пор, пока это фундаментальное различие не будет полностью осознано. Это не должно вызывать затруднения, поскольку порою вам, должно быть, доводилось видеть жадного, нетерпеливого едока, ведущего себя как грудничок, выказывающего действительный интерес к пище лишь *перед* едой; как только он усаживается за стол, в его поведении начинают проглядывать характерные черты цепляющегося присасывания; он сосредотачивается только на вкусе первых кусков; затем, как и младенец, он впадает в состояние транса, по крайней мере настолько, насколько при этом оказывается затронут процесс поглощения пищи, его внимание поглощают размышления, сны наяву, разговоры или чтение. Твердая пища проходит по его горлу так, «как будто» это жидкость, и его неспособность внести изменения в структуру и вкус пищи (точно так же, как при питье, когда эти изменения не имеют места) находит отражение в его основном отношении к жизни. Он боится или не в силах добиться перемен в себе самом или окружающем мире, даже тогда, когда это было бы желательно. Он не может сказать «нет», поскольку опасается, что благожелательность может обернуться антагонизмом. Он цепляется за обветшалые обычаи вместо того, чтобы заменить их улучшенными, и страшится риска, который сопряжен с переменами, даже если они и приводят к улучшению перспектив.

Он никогда не добьется независимости, конфлюэнция между ним и его окружением¹ настолько же желанна для него, насколько желанна конфлюэнция между матерью и сосущим молоко грудничком для последнего. Достижения чувства собственной индивидуальности, требующего осознания разделяющих границ, не происходит. Или же возникает искусственная стена, выражающаяся в сжатии ротовых мышц, отказе от какого бы ни было контакта с миром в целом, ведущем к одиночеству, отсутствию интереса, мизантропии и скуке. Оба эти явления, абсолютная конфлюэнция (отсутствие индивидуальности) и абсолютное сопротивление (притворная индивидуальность), могут быть обнаружены как противоположные крайности среди симптомов автоматизма и негативизма при *dementia praecox*². В первом случае пациент автоматически выполняет любую данную ему команду, во втором — делает прямо противоположное тому, о чем его просили. В менее выраженных случаях встречаются чрезмерная исполнительность и открытое неповиновение.

Какие методы имеются в нашем распоряжении для того, чтобы успешно проплыть между Сциллой конфлюэнции и Харибдой изоляции? Каким образом можем мы достичь такого изменения, которое было бы способно сделать нашей собственностью объект потребности из внешнего мира, без того, чтобы не превратиться в подобных нацистам разрушителей? С чего нам следует начать для того, чтобы осуществить переход от преддентальной фазы к дентальной?

Ответ представляется несложным: мы должны пользоваться зубами. Флетчер советовал пережевывать каждый кусочек 30—40 раз. Но метод Флетчера отличается навязчивостью, и человек, не склонный к навязчивым действиям, не сможет вынести такого монотонного счета и вскоре забросит это занятие, тогда как обсессивный тип только обрадуется ему, но не извлечет для себя никакой пользы. Он станет для него очередной «пустышкой», очередным предлогом для сосредоточения на пустопорожних действиях. Он будет заинтересован в том, чтобы продолжать вести себя стран-

¹ Так называемый стадный инстинкт, или инстинкт толпы, является проявлением конфлюэнции.

² *dementia praecox* есть, в сущности, расстройство функции границы Эго и целостной структуры личности. Иногда оказывается возможным восстановить холистическую функцию с помощью шоковой терапии, заставляющей раздробленные части личности заново сплавиваться и объединяться под началом инстинкта самосохранения, в целях «выживания».

ным образом, а не в биологической функции, нацеленной на внесение изменений (разжижение и т.д.) в твердую пищу. Могли бы вы вообразить себе пережевывающую жвачку корову, которая подсчитывала бы каждое движение челюстью и решала, что тридцати жевательных движений как раз достаточно, чтобы управиться с каждой порцией?

Нет. Мы должны иначе приняться за дело, и начало будет самым трудным. Мы должны удерживать внимание на принятии пищи; *мы должны полностью осознавать тот факт, что мы едим*. Звучит просто, возможно даже глупо. Вы, конечно, полагаете, что осознаете прием пищи. Но так ли это? Может быть, вы читаете, разговариваете, мечтаете или беспокоитесь во время еды? Как часто бывает так, что ум ваш оказывается исполнен тревоги по поводу возможности пропустить автобус или опоздать на работу или в театр? Как часто во время еды вы размышляете об исходе предприятий, в которых вам предстоит принять участие? Как часто вы проглатываете вместе с едой газету?

Раз уж вы решили начать осознавать принятие пищи, вам предстоит совершить ошеломляющие открытия. На первых порах будет чрезвычайно трудно задерживать свое внимание целиком на процессе поглощения пищи, даже на короткое время. Спустя несколько секунд вы, возможно, обнаружите, что ваши мысли разбрелись, и вы в данный момент обретаетесь где угодно, только не за обеденным столом. Не заставляйте себя сосредотачиваться, но возвращайтесь к еде каждый раз, когда вы обнаружите, что уклоняетесь от сосредоточения, и мало-помалу вы научитесь сосредотачиваться на период до 10—20 секунд, а затем до минуты и даже дольше.

В то время, пока вы усиливаете вашу способность к сосредоточению, начните развивать в себе еще одно умение: находить удовлетворение в чистом наблюдении без преждевременного вмешательства. После того, что вы уже выучили, я уверен, вам не терпится улучшить свою способность кусать и пережевывать, но подобное преждевременное вмешательство только исказит и нарушит верный ход развития. Оно послужит лишь тому, чтобы скрыть от себя самого базовое нежелание пережевывать. Вы не должны приступать к исправлению создавшегося положения до тех пор, пока вы полностью не прочувствуете при глотании неразмельченные кусочки пищи и пока вам не станет ясно, что вы «пьете» твердую пищу вместо того, чтобы есть ее; в противном случае это будет означать бессмысленное слепое повиновение,

а не проникновение в сущность одного из важнейших биологических процессов.

Без полного осознания привычного, но «неправильного» отношения — в данном случае, жадности и нетерпеливости — вы не сможете предотвратить их повторное появление, как только отвлекетесь. Вам нужно осознать нетерпение, затем превратить его в раздражение, затем — в дентальную агрессию и, в конечном итоге, утвердить ее в качестве интереса к тщательной проработке каждой задачи, к терпеливому, но энергичному пережевыванию пищи для тела и для ума.

Если вы, по прошествии некоторого времени, все еще будете испытывать трудности в связи с сосредоточением, примените метод описания. Проанализируйте (я не имею в виду психоанализ) собственные впечатления. В деталях опишите все, что вы ощущаете на вкус и вообще чувствуете: горячее и холодное, горькое и сладкое, острое и пресное, мягкое и твердое. Но не приятное и мерзкое, аппетитное и тошнотворное, вкусное и невкусное. Другими словами, обретите *способность различать факты вместо того, чтобы их оценивать*.

Последним по порядку, но не по важности, будет сосредоточение на структуре пищи и *проверка каждого неразмельченного кусочка*, который стремится избежать перетирания жерновами ваших моляров. Не успокаивайтесь до тех пор, пока не сделаете из себя совершенного «цензора», который будет чувствовать в своем горле каждый не размельченный кусочек и автоматически выталкивать его обратно в рот для полного разрушения. К этому времени в вашем распоряжении должны оказаться средства, необходимые для того, чтобы справиться с искусством принятия пищи. Знание деталей и полная осведомленность о процессе питания вместе приведут к требуемым переменам в пище. Вы разовьете у себя хороший вкус и перестанете интроецировать телесную и духовную пищу.

Некоторые замечания помогут еще крепче убедиться в преимуществах, которые несет с собой правильное питание. Желудок и кишечник — это всего-навсего кожа, и пища (например, кусок мяса, лежащий у вас на тарелке) должна проникнуть сквозь эту внутреннюю кожу. Этого никогда не произойдет без полного разжижения. Пищеварительные соки, вырабатываемые ротовыми, желудочными и другими железами, не станут выделяться, если вы не будете как следует работать челюстями, и они не смешаются с пищей, если пища не окажется надлежащим образом измельчена.

Прежде всего избегайте опасности интроекции, не проглатывайте духовную и телесную пищу кусками, которые непременно останутся в вашем организме как инородные тела. Чтобы понять и ассимилировать этот мир, вам необходимо использовать свои зубы в полной мере. Научитесь прокусывать насквозь так, чтобы резцы прикасались друг к другу. Если у вас имеется привычка рвать пищу зубами и отщипывать от нее кусочки, избавьтесь от этой привычки. Если вы раздираете пищу на части вместо того, чтобы прокусывать ее насквозь, вы остаетесь в состоянии конфлюэнции, а не контакта; психологическая брешь, дверь, соединяющая внутренний и внешний миры, остается открытой. Особенно это относится к тем людям, которые не могут «откусить чисто»¹, «оттяпать себе свою долю». Они неспособны участвовать, т.е. буквально «получить свою часть».

Если вы боитесь причинять людям боль, нападать на них, говорить «нет», когда положение того требует, вы должны проделать следующее упражнение: представьте себе, что вы откусываете от чьего-то тела кусок мяса. Можете вы вообразить, что откусываете его «чисто» или ваши зубы только создают впечатление кусания, как будто вы кусаете резину? Если в воображении вы можете прокусить тело насквозь, способны ли вы испытать соответствующее «чувство» плоти у вас на зубах? Вы можете осудить такого рода упражнение за жестокость и злобность, но этой жестокостью в той же мере проникнута каждая часть и частица вашего организма, как проникнута ею жизнь животного в борьбе за выживание. Ваша биологическая агрессивность должна где-то и как-то найти себе выход; даже под маской добродушнейшего человека, обладающего ласковым, незлопамятным характером, таится скрытая агрессивная сущность, которая обязательно проявит себя так или иначе, либо в виде проекции, либо в виде морализаторства, либо как убийственная доброта.

Давайте задумаемся, чего добилось человечество, подавляя биологическую агрессивность индивида? Взгляните на хитроумные средства уничтожения и количество пострадавших в ходе идущей войны. Разве не является это достаточ-

¹Это странное словосочетание показалось мне отражающим игру слов в оригинале наилучшим образом. В английском языке исходное «clean cut» передает впечатление ясности, точности, определенности. В то же время буквальный перевод дает нам русский эквивалент «искусный разрез», что привязывает выражение к дентальной тематике контекста и объясняет дальнейшие рассуждения автора (*прим. перев.*).

ным подтверждением тому, что лишь пройдя порочный круг псевдометаболизма, агрессивность достигла нынешней паранойальной стадии массового уничтожения?

Чем легче мы позволяем себе проявлять жестокость и жажду разрушения биологически верным путем — то бишь посредством зубов — тем меньшей окажется опасность того, что агрессия найдет себе выход в качестве черты характера. К тому же в значительной мере ослабнут те патологические страхи, которые, возможно, затаились в нас; ибо чем больше агрессии вовлекается в кусание и пережевывание, тем меньше ее остается для проекций. В результате неизбежно снижение количества страхов (фобий).

Человек, имеющий в своем распоряжении агрессивность, не должен позволять смущать себя вечно раздраженному, изо дня в день ворчащему и бурчащему субъекту, неспособному притом взять и разделаться со своими проблемами. Постоянная раздраженность — это еще один пример незавершенной ситуации, вялой и неверно применяемой агрессии. Такой человек является «придирой», а не «кусакой»; он принадлежит к «конфлюэнтному» типу людей. У таких как он всегда между передних зубов обнаруживается щель. Подобный человек либо расхаживает туда-сюда с наполовину открытым ртом, либо, в качестве сверхкомпенсации, плотно стискивает губы. Больше всего он опасается оказаться личностью, или же наоборот, сосредотачивается на том, чтобы доказать себе и всему миру, что он — личность, что у него имеется свое собственное мнение, даже если оно заключается лишь в том, чтобы постоянно противостоять всему остальному. Я знал одного человека, который, в пику своей буржуазной семье, стал коммунистом. Затем он вступил в партию, которая, будучи в принципе коммунистической, состояла в оппозиции к общепринятым коммунистическим доктринам. Вскоре он нашел к чему придрататься и в этой партии, и перекинулся к фашистам. «Федот, а Федот, все совсем наоборот»¹.

Для тех, кто склонен придираться к своей собственной личности, существует упражнение на улучшение зоны контакта (граница Эго по Федерну). Пусть зубы верхней и нижней челюсти чуть-чуть соприкасаются. Не напрягайте челюстные мышцы слишком сильно, но и не расслабляйте их так, чтобы отвисала нижняя челюсть; в указанных мышцах не должно

¹Рифмованный перевод английской присказки, произносимой в адрес человека, делающего все шиворот-навыворот (*прим. перев.*).

быть ни слишком низкого, ни слишком высокого тонуса. Вначале вы можете ощутить легкое, возможно даже заметное, дрожание (стучание зубов, как на холоде или при испуге). В таком случае замените бессознательный тремор короткими, быстрыми осознанными кусательными движениями и затем попробуйте снова.

Теперь, когда вы приступили к перестройке вашего способа поглощения пищи, предлагается выполнить небольшое упражнение, обладающее особой ценностью для исключения нетерпеливости и путаницы в мыслях. Потренируйтесь в прерывании сплошного потока пищи. Многие заталкивают в рот новую порцию пищи *прежде, чем* управились с предыдущей, разжижив ее. Такое отношение является еще одним симптомом, указывающим на то, что с твердой пищей обращаются как с жидкостью. Если вы продолжите развивать здоровое отношение, если вы научитесь оставлять рот порожним в перерывах между укусами, вы вскоре обнаружите, что можете справляться со всеми большими и малыми жизненными заботами; ваш «психический желудок» — мозг — окажется в гораздо лучшем состоянии. Вследствие этого вы гораздо реже станете мыслить неряшливо и несвязно, и вам не составит труда ясно представлять себе собственные идеи и концепции. Это относится не только к вашему мышлению, но также и вообще к любому роду активности. Если вы принадлежите к числу тех, кто принимается за новое дело, не покончив со старым, если вы раз за разом видите, что сели в лужу, тогда вышеприведенное упражнение именно то, что вам нужно.

Если вы успешно попрактиковались в предыдущих упражнениях, вы уже достигли многого. Вы обнаружили, что часто сталкиваетесь с сопротивлениями, такими как отговорки, оправдания, безразличие, отсутствие времени и т.д., но эти упражнения, исполненные с решительностью и настойчивостью, не выходят за пределы человеческих возможностей. С гораздо большим сопротивлением нам придется столкнуться, когда мы приступим к упражнениям, связанным с отвержением. Однако к ним не следует приступать до тех пор, пока предыдущие упражнения не начнут выполняться более-менее автоматически.

* * *

Амбивалентность нашего отношения к еде в частности и к миру в целом укоренилась настолько глубоко, что большинству из нас до сих пор свойственен детский образ мышления,

закрывающийся в том, что все либо «бьяка», либо «м-м-м, как вкусно». Я был поражен открытием того, какое множество людей при прослушивании любого музыкального отрывка, при просмотре любой кинокартины, при встрече с любым незнакомым человеком, используют в качестве немедленной реакции выражения «ужасный» или «чудесный». В большинстве случаев их усилия направлены на оттачивание своих критических способностей, а не на углубление впечатлений. Некоторые признаются, что не могут высидеть киносеанс без того, чтобы постоянно не повторять про себя «О, это здорово» или «Как глупо», и т.д. Все их интересы сосредоточены не на том, чтобы проникнуться искусством, соприкоснуться с ним, а на том, чтобы вынести ему оценку. Что касается подобного типа личностей, то я неизменно нахожу, что 90 процентов их мыслей составляют предрассудки. Их можно охарактеризовать как страдающих избирательной паранойей. Чтобы преодолеть такое отношение, необходимо излечить их от оральной фригидности путем вынесения подавленного отвращения на поверхность и избавления от него. Они едят при помощи суждений, а не вкуса.

Выполняя упражнения на развитие вкуса, вы должны были заметить, что сосредотачиваться на приятной вам пище намного легче, нежели на неприятной или незнакомой. Вы должны были также испытать, что границы вашего вкуса до определенной степени расширились и, после того как вам удалось сделать над собой усилие и сосредоточиться, вы начали получать от пищи намного больше удовольствия, чем раньше. (Если эти упражнения выполняются правильно, весь процесс в целом не требует усилий.) Очень немногие отдают себе отчет в своей оральной фригидности. Стал редкостью не только настоящий гурман, медленно смакующий каждое блюдо, — изменилось вообще наше отношение к поглощению пищи, оно становится все более и более варварским. Онемелость вкуса гиперкомпенсируется при помощи всевозможных возбуждающих аппетит специй и извращенного поведения. Одна из моих пациенток не могла есть суп с удовольствием, если он не был обжигающе горячим, иначе он казался ей безвкусным.

Здравый смысл, присущий животному, которое не станет трогать пищу в том случае, если она слишком горячая или слишком холодная, был многими людьми практически полностью утерян. Подобная ситуация усматривается не только по отношению к пище, но и к другим источникам удовольствия, ведя к дегенерации вообще. Музыка на танцах долж-

на быть заводной, партнер должен волновать чувства, играя в азартные игры, нужно ставить по-крупному, а в мире модной одежды все, не соответствующее последнему писку, ни гроша не стоит. В тех кругах, где используется язык, состоящий из ряда прилагательных и наречий в превосходной степени, умственный уровень соответственно низок. В разных слоях общества имеются различные стимуляторы, и эти стимуляторы для сохранения эффекта должны применяться во всевозрастающих дозах. Общей для всех классов является, например, привычка выпивать. Пьянчужка никогда не пользуется своими зубами и вкусом должным образом. Если бы он делал это — если бы он был настоящим «кусакой» — ему не было бы нужды прикладываться к бутылке. Чтобы вылечить пьяницу, необходимо избавить его от ретрофлексированного саморазрушения и вернуть зубам удовольствие от деструкции.

При тяжелых случаях оральной фригидности пища существует лишь до тех пор, пока она находится на тарелке. Как только она попадает в рот, она перестает ощущаться и прежде всего — на вкус. Это, конечно, крайний случай интроекции. Подобное поведение сопровождается тяжелым алкоголизмом, или человек кладет много специй и набивает желудок, не чувствуя настоящего удовлетворения; периоды все подавляющей жадности сменяются жесткой дисциплинированностью по отношению к еде. Что касается сферы психического, то картина дополняется постоянной жаждой любви, власти, успеха и острых ощущений, которые, однако, не приносят реального удовольствия или удовлетворения.

Несмотря на то, что убедить людей в важности анализа тревоги, страха или смущения просто, разъяснить значимость осознания и анализа такой мощной эмоции (или ощущения), как *отвращение*, — дело нелегкое. Чтобы добиться ясности в данном вопросе, необходимо выделить не менее четырех стадий, через которые проходит развитие. Первая стадия — здоровый, естественный, недвусмысленный аппетит, которому присущи напряжение и удовлетворение и который допускает два вида вмешательства: когда непритворно сильный аппетит осуждается за то, что направлен на «бяку», либо тогда, когда ребенка заставляют глотать то, против чего отчаянно протестует его организм. Данный протест, отвращение, образует вторую стадию. По поводу развившегося у ребенка чувства отвращения у многих родителей возникают возражения. Отвращение и рвота рассматриваются как признаки «плохого

поведения», и ребенку, осмелившемуся исторгнуть обратно свой шпинат или касторку, грозит наказание. Таким образом, третья стадия, оральная фригидность, возникает в целях избегания отвращения, рвоты и грозящего наказания. Впоследствии, с тем чтобы добиться от пищи псевдовкуса, онемение прячется за четвертой стадией, стадией искусственной стимуляции.

Узловой вопрос при анализе отвращения тот же, что и при анализе смущения. Вообще, либо отвращение оказывает доминирующее влияние на ситуацию и тогда вы отказываетесь от приближения к объекту, вызывающему отвращение, либо решение проглотить что-то, что в норме провоцирует отвращение, одерживает верх: вы подавляете отвращение и притупляете вкус и обоняние. Первейшим делом будет научиться выносить отвращение, а не подавлять его, и, в то же время, не уклоняться от объекта, вызывающего отвращение, не избегать контакта с людьми, продуктами, запахами и другими тошнотворными для вас объектами. Для того, чтобы проанализировать оральную фригидность, вы должны полностью осознать то, что вы испытываете отвращение, даже если это приведет к рвоте или другим очень неприятным последствиям. Но не пытайтесь разоблачать и избавляться от отвращения до тех пор, пока не сможете в полной мере сосредоточиться на своем обычном рационе. Даже если отвращение «разрядилось» только наполовину, если оно возникает у вас в виде внезапного приступа кашля или раздражения, это чрезвычайно поможет в преодолении безразличия по отношению к пище и миру в целом. Как бы вы ни были склонны вести себя по отношению к окружающему миру, вы непременно обнаружите, что эти ваши склонности будут напрямую соотноситься с тем уровнем аппетита или отвращения, который вы чувствуете. Те, кто способен испытывать отвращение по отношению к людям и их поступкам, явно менее омертвелы, нежели те, кто смиряется со всем, руководствуясь наскучившим притупленным вкусом в психологическом значении этого слова.

Так как потребление физических и психических объектов подчиняется одним и тем же законам, ваше отношение к пище для ума начнет изменяться по мере продвижения вперед по пути освоения предыдущих упражнений. Психологическое обследование пациентов с желудочными заболеваниями наряду с моими более общими психоаналитическими наблюдениями неоднократно подтверждало это. Посмотр-

рите на пищу для ума с точки зрения ее усвоения. Разделяйте слезливо-слащавую литературу и крепкий материал, способный послужить росту вашей личности. Но не закрывайте глаза на опасность того, что «высоколовая» литература, будучи просто-напросто интроецированной, может оказаться лишь ненужным бременем и чужеродным телом в вашем организме. Одна фраза, должным образом «пережеванная» и усвоенная, имеет гораздо большую ценность, нежели целая книга, которую просто интроецировали. Если вы желаете улучшить ваш интеллект, возьмитесь за изучение семантики, лучшего противоядия от фригидности «психического» вкуса. Научитесь усваивать ядра, корни слов — смысл и значение вашего языка.

Глава 4

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Если чаши весов не сбалансированы, то для того, чтобы восстановить равновесие, нам необходимо добавить веса более легкой чаше. Именно это я пытаюсь сделать с помощью данной книги. Зачастую я могу казаться столь же односторонним, как и критикуемые мной теории. Я, однако, предпринял попытку, целиком удерживая в уме организмическую структуру, «добавить веса» пренебрегаемой чаше. Я рассматриваю анализ инстинкта утоления голода в качестве пасынка психоанализа, ни в коей мере не умаляя значимости анализа полового инстинкта. Я подчеркиваю важность активности нашего рассудочно-чувственного аппарата в противовес механистической концепции пассивности. В действительности таких вещей, как индивид или окружающая среда, не существует. Оба они формируют неделимое целое, в котором, например, стимул и готовность или способность реагировать на него не могут быть разделены. Лучи света действительно существуют, но должна иметься также и некоторая организмическая ситуация (заинтересованность), для которой они могут существовать.

Хотя нетрудно прийти к мысли, что наш организм чрезвычайно активен в том, что касается потребления и усвоения пищи, соответствующая активность органов чувств отмечается с меньшей готовностью. Мы привыкли к использованию терминологии рефлекторной теории и считаем само собой разумеющимся, что внешний стимул заставляет наш организм реагировать подобно механизму, при этом требуется усилие для того, чтобы осознать: восприятие — это род активной де-

ятельности, а не просто пассивное отношение. Пища не попадает в организм беспричинно, также как и акустические волны симфонического концерта.

В последнем случае нам приходится весьма активно поработать для того, чтобы доставить наш организм в желанную акустическую среду. Нужно купить билеты, добраться до концертного зала и бодрствовать во время выступления. Не думайте, что сотни слушателей воспринимают одну и ту же музыку; даже отдельные звуки для них звучат по-разному. Музыкальный пассаж, кажущийся хаосом одному слушателю, формирует у другого четкий «гештальт». Звук фагота, различаемый внимательным слушателем за звуком контрабаса, даже не доходит до нетренированного уха другого человека. Количество акустических волн, которые вы сможете воспринять, зависит от многих факторов: от вашего подхода к музыке, от того, с кем вы эмоционально отождествляете себя, от тренировки и, прежде всего, от вашей способности к сосредоточению.

Если вы устали, если процесс слушания требует от вас слишком большого напряжения, или если по каким-то иным причинам оркестр оказывается неспособен удержать ваше внимание, мысли уходят в сторону, контакт с выступающими теряется. Если вы оказываетесь в подобной ситуации, если замечаете, что музыка совсем перестала быть «фигурой», и вы не имеете ни малейшего представления о том, что только что прозвучало, тогда вы убедитесь в двух вещах: в важности феномена «фигура-фон», связи его с сосредоточением и в той роли, какую активность играет в применении чувств.

Иллюзорному представлению о пассивности наших чувств способствует знание устройства фотокамеры, и мы слишком уж легковерно готовы допустить, что наш организм просто-напросто делает снимки и что световые лучи запечатлеваются на некой фотопластинке в то время, как фотографии хранятся где-то в мозгу. Мы забываем о том, что всякий фотограф должен активно потрудиться, прежде чем ему удастся сделать хотя бы одну фотографию. Мы забываем о том, сколько труда заложено в каждой фотографической пластине и о том, что нашему организму приходится быть безостановочно работающим химическим заводом и фотографом, беспрестанно делающим снимки. Мы также не осознаем в полной мере, что работа фотографа определяется его заинтересованностью в ней (хобби, добыча средств к существованию или обучение).

Органы чувств у человека прошли путь развития от простых сигнализаторов до органов, имеющих отношение к «психическому желудку» и второму и третьему уровню психического отражения мира человеком. На втором уровне (мир воображения) схемы и упрощения, поглощение и усвоение играют решающую роль. Мы уже имели дело с воспоминаниями, похожими на непереваренные кусочки пищи, галлюцинациями и принятием сферы воображаемого за сферу действительного. Третий уровень — это уровень оценок (М. Шелер). В данной главе мы займемся рассмотрением способа, с помощью которого возможно использовать наши органы чувств на благо всего организма.

Подойти к этой проблеме лучше всего со стороны способности к визуализации. Большую часть нашей ментальности составляют образы и слова. Бессознательный разум тяготеет к образам, сознательный — к словам. В целях достижения гармоничных отношений между Эго и Бессознательным необходимо установить насколько возможно жесточайший контроль за тем, что мы визуализируем, контроль, очевидно отсутствующий в периоды мечтаний, «снов наяву». «Сны наяву» зачастую оказываются до такой степени вне всякого сознательного контроля, что многие люди отдают себе отчет лишь в том, что мечтали, но мечтания не оставили ни малейшего памятного следа, за исключением ощущения пребывания в трансе, «вне себя». С другой стороны, любое сознательное усилие, направленное на визуализацию объектов, представляется для многих невозможным. Всякое осознанное усилие сформировать в уме некий образ либо наталкивается на фрустрацию («в голове пусто»), либо приводит к появлению беспорядочной путаницы из бессмысленных картин, например, возникающих в голове у засыпающего человека.

Наибольшие затруднения, конечно, возникают у людей, которые, очевидно, вообще не могут визуализировать. Это симптом серьезного невротического расстройства, не подлежащего самолечению. Здесь мы можем лишь намекнуть на бессознательную привычку не допускать возникновения визуальных образов путем интенсивного сокращения различных глазных мышц. Расслабление этих мышц приводит к повторному появлению визуальных образов. (Этот вопрос получит более широкое освещение в главе, касающейся телесного сосредоточения.) За этой неполноценной визуализацией часто стоит страх увидеть что-то, чего хотелось бы избежать или что

вызывает разного рода эмоции и воспоминания. Порою отказ удовлетворить чью-то «потребность в подглядывании» может распространиться на зрение в целом таким образом, что оно подпадает под действие табу. Люди, смотрящие на вещи и не видящие их, обнаружат тот же недостаток, направив взор внутрь себя, вызывая в уме психические образы, в то время как те, кто активно включаются в наблюдение, пристально глядят на вещи, узнавая их, выкажут ту же ясность «внутреннего зрения», позволяющую сравнительно легко осуществлять визуализацию. Люди, чей разум полон слов раскаяния или мечтаний, как правило, вообще не обращают внимания на мир, а просто пялятся на него или смотрят сквозь предметы без реальной заинтересованности в том, что их окружает. Если мы не создаем, или, скорее, не *воссоздаем* мир при помощи глаз, то это значит, что процесс созидания не может произойти внутри данной личности.

Предположим, вы принадлежите к большинству, способному визуализировать объекты. Посмотрите, как работает ваше внутреннее зрение. Закройте глаза и наблюдайте за всеми теми картинками, которые появляются перед вашим внутренним взором. И тут тоже вы можете столкнуться с желанием прервать упражнение, сопротивляться возникающему образу. Также возможно появление мешанины образов, или вы обнаружите, что перескакиваете от одного образа к другому и неспособны удержать ни один из них более чем на долю секунды. Это перескакивание от одного образа к другому характеризует человека, который и в жизни так же разбросан, беспокоен и неспособен к сосредоточению.

Первым шагом к исцелению будет осознание того факта, что *образы* не скачут сами по себе, что это *вы* заставляете их проноситься перед вашим внутренним взором. Попробуйте полностью разобраться в своем «перескакивании» и вскоре вы отметите мелкие движения глаз, происходящие всякий раз, когда вы переводите взгляд с одной картинки на другую. Пусть это беспокойное ощущение в глазах сохранится, пусть все идет как идет. Попробуйте не вмешиваться, не сопротивляться своему непостоянству до тех пор, пока у вас не образуется ясное представление о нервозности глаз. Не перекладывайте ответственность на образы и не пытайтесь двигаться дальше, пока не уверитесь в том, что сами перескакиваете с одной картинки на другую и что они в этом не виноваты, затем выясните, что заставляет вас проявлять такую

прыть. Может быть, это застенчивость, нетерпеливость, отсутствие интереса, страх и т.д.? (Этот анализ важен для расширения сферы функций Эго.) Только после того, как вы полностью осознаете свое эмоциональное отношение к внутренним образам, вы можете приступить к анализу сенсомоторных сопротивлений. Если образ по прошествии нескольких секунд замутняется, или если вы перескакиваете к следующей картинке, вы должны выяснить, что в визуализируемом образе вызывает реакцию избегания. Не довольствуйтесь обозначением такого перескакивания ассоциацией. Нам не нужны ассоциации, не надо пытаться заменять хорошее лучшим, нам нужна личность или предмет сам по себе. Сосредотачивайтесь снова и снова на одном и том же образе до тех пор, пока причина и назначение избегания не «впрыгнут» в ваше сознание. Когда, воздерживаясь от вмешательства, вы сможете обнаружить, что стоит между вами и образом, дайте обратный ход: будьте смелы, настойчивы и заинтересованы в прекращении перескакивания и в обретении способности смотреть образам «прямо в глаза».

Когда вы освоите это упражнение или когда обнаружите, что вы вовсе не принадлежите к прытким «прыгункам» и способны представлять себе готовые сцены и удерживать образ по крайней мере несколько секунд подряд, задача весьма упрощается. Достаточно, если из мешанины образов вы выберете один-два, которые сможете представлять себе на протяжении нескольких секунд. Огромную пользу может принести представление статических образов, высвеченных словно бы светом «волшебного фонаря», или анализ повторяющихся сновидений. Это интроецированные картины, непереваренные кусочки в вашем психическом «желудке». Столкнувшись с каким-либо образом, сделайте две вещи: уточните свою эмоциональную реакцию по отношению к нему. Нравится вам или не нравится увиденный человек или предмет, или же вы к нему равнодушны? Ощущаете ли вы какое-либо сопротивление по отношению к данному образу? Если да, выразите его. Оскорбляйте его, если он вам не нравится, но если видение показывает вам образ кого-то или чего-то, что вы любите, не стесняйтесь и скажите, что это так. Если вы одни, выразите (и тем самым разрядите, избавьтесь) ваше сопротивление вслух, настолько реалистично, насколько это будет возможно.

Запомните, что организм отвечает на ситуацию. Ваша реакция на эту искусственную ситуацию, вызванную появлени-

ем образа, будет более или менее совпадать с вашим поведением в действительности. Переноса образы в кабинет психоаналитика, вы получаете хороший заменитель внешней реальности. Во многих случаях это — наилучшая возможная подготовка для реального подхода к этой проблеме. Люди, испытывающие трудности с контактом, неизменно стремятся визуализировать неодушевленные вещи, портреты, фотографии или бюсты людей вместо них самих, это не обязательно *символическое выражение*, как утверждает фрейдизм, желания смерти, но *проекция*, покрывающая собственную неуклюжесть и страх ответной реакции — эмоциональное омертвление самого пациента. Следовательно, если вы обнаружите, что предпочитаете неодушевленные предметы и изображения одушевленным, поймите, что таким образом вы пытаетесь избежать последних, а с ними и ваших эмоциональных реакций.

Попытайтесь сперва применить эти упражнения на сосредоточение к событиям повседневной жизни. Допустим, вы берете уроки вождения машины. Если вы полагаетесь исключительно на эти уроки, ваши успехи будут значительно скромнее, нежели в случае, если вы начнете практиковаться в своем воображении, применяя приемы, которым вас научили, и не упуская ни единой мелочи. В фантазии садитесь за руль и совершайте долгие поездки, придерживаясь всех усвоенных вами правил: вы будете поражены возросшей уверенностью и компетентностью. Если вы обучаетесь стенографии, переведите толпящиеся в голове мысли на язык стенографических символов, особенно хорошо заниматься этим перед отходом ко сну; визуализируйте в символах проговариваемые про себя слова, за этим не может не последовать возрастание скорости и аккуратности. Для того, чтобы совершать действия в уме, необходима не меньшая, если не большая концентрация внимания, чем с помощью мускулов. При этом имеется еще то преимущество, что во время реальной поездки или урока стенографии вас может что-то отвлекать, и вы этого не заметите, тогда как в фантазии невозможно, пожалуй, практиковаться ни в чем, не сосредотачивая на этом всего своего внимания, тем самым устраивая проверку собственной способности к концентрации. Правда, вам придется отслеживать все возможные детали; водить машину или заниматься стенографией невозможно «в общих чертах».

Когда вы обретете уверенность в вашей способности к осознанному воображению, после того, как вам удастся

удержать образ на какое-то время, расширьте число включенных в него деталей. Сны, всегда содержащие большое количество не ассимилированных деталей, часто предоставляют очень хороший материал. (Вот почему большинство из них столь непонятны.) По очереди рассматривайте все детали, при этом снова и снова возвращаясь к сновидению в целом. Согласно Фрейду, наиболее существенно в деле открытия смысла сновидения уделять внимание каждому пункту, каждой мелочи, вычлняя ее из целостного контекста. Я называю это: разрывать сновидение на части, использовать свои «ментальные резцы» для его потрошения, для того чтобы оставить от него лишь клочки и обрывки. Следующий шаг, пережевывание, растворение кусочков и избавление от сопротивлений, совершается Фрейдом с помощью свободных ассоциаций. Я указывал на опасность свободных ассоциаций, грозящих превратиться в свободные диссоциации, и поэтому предпочитаю метод «пережевывания», вхождения в контакт с «клочками» сновидений. Сопротивление, избегание контакта, проявляется в этом случае четче. Такое пережевывание обеспечивается детальным описанием. Возможно, вы не сможете описать что-либо в деталях, не сосредотачиваясь на этом.

В то время как подавление детали делает ее невразумительной, детальное описание «клочков» сновидений и полустертых деталей ведет к их ассимиляции и пониманию. Открытие деталей завершает сновидение или образ и разрешает проблему, которая в ином случае не поддавалась бы разгадке, точно так же как хороший сыщик из детектива, отличающийся от своих коллег способностью замечать те детали, которые они упускают.

Однако детальное описание есть всего лишь «средство достижения». Оно похоже на строительные леса, которые необходимо убрать после завершения постройки здания. Давая нашим наблюдениям словесное выражение, мы используем описание в качестве средств достижения сосредоточения на тех деталях, которые в результате процесса «пережевывания» получают новое развитие. Может измениться сама картина, появятся другие картины и воспоминания, но главное — не отступать от центральной картины до тех пор, пока она не будет полностью ассимилирована, понята и растворена.

Благодаря внешнему сходству вначале будет очень трудно увидеть решающее различие между материалом, доступ-

ным сосредоточению, и материалом, дающим повод к ассоциациям. Психоаналитик, возможно, выдвинет в качестве аргумента в защиту техники ассоциаций эксперименты Фрейда, помогающие пациенту вспомнить забытые имена. Я утверждаю, что имена всплывают на поверхность не из-за ассоциаций, а вследствие сосредоточения. Если вы станете продолжать генерировать ассоциации, вы не обнаружите забытое имя, но существование пробела в воспоминаниях приведет к такой замороженности (высшей форме сосредоточения), что вы станете возвращаться к нему снова и снова. Многие незавершенные ситуации требуют завершения с той же силой, что и забытые имена.

Терапия сосредоточением указывает более короткий и эффективный путь к «эмоциональному возрождению», чем путь, предлагаемый «разговорной» терапией или техникой свободных ассоциаций. Например, мы просим человека, выражавшегося о своем отце достаточно пренебрежительно, представить себе его зрительный образ и сосредоточиться на деталях его внешности, и он вдруг разражается слезами. Его удивляет внезапный эмоциональный взрыв, он поражен тем, что до сих пор по отношению к старику у него осталось столько чувств. Ценность сосредоточения на образе личности или событии, с которыми у человека имеется эмоциональная связь, с точки зрения катарсиса сравнима с катарсической ценностью нарко- или гипноанализа с дополнительным преимуществом, заключающимся в усилении и укреплении сознательной личности.

Более сложным, но очень ценным шагом, направленным на достижение четырехмерной духовной жизни, жизни, воссоздающей окружающую реальность, является тренировка остальных чувств: слуха, обоняния и вкуса. Для достижения такого пластического четырехмерного душевного устройства вам необходимо будет установить по возможности наиболее полный воображаемый контакт, и под этим я подразумеваю нечто большее, нежели просто визуализация картин. Если вы зрительно представляете себе пейзаж, вы можете описать все его детали: деревья, луга, тени, пасущийся скот, свежие цветы. Но от вас требуется больше. Вы должны побродить по этим местам, взобраться на деревья, зачерпнуть пригоршню жирного чернозема, ощутить аромат цветения, посидеть на траве в тени, прислушаться к пению птиц, пошвырять в поток камешки, понаблюдать за занятыми своим

делом пчелами! Осуществляйте всевозможные импульсивные желания с полным размахом, главным образом те из них (повалить девушку на траву под прикрытием живой изгороди, украсть яблоко из сада, помочиться в канаву), которые в реальной жизни вызвали бы ваше смущение, но которые время от времени появляются у вас в воображении.

Такой сенсомоторный подход, особенно та его часть, что связана с прикосновением, даст вам надлежащее чувствование вещей и позволяет вам приобрести опыт четырехмерного бытия. Развивается чувствование действительности, облегчается обретение эйдетической памяти (ставящей знак равенства между восприятием и визуализацией), которая всегда присутствует в сновидениях.

Глава 5

ЧУВСТВО ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Четырехмерное мышление, осуществляющееся в согласии с внешним миром, вкупе со способностью отличить внутреннюю реальность от внешней, является базовым требованием умственной гигиены. В ходе нашего тренинга мы до сих пор занимались лишь изолированными упражнениями; начав с двумерных картин, затем мы добавили третье (глубину) и даже четвертое измерения (длительность или временную продолжительность). Необходимо чувствовать данный временной фактор, если мы хотим жить более полной жизнью, т.е. обладать более разносторонним опытом. Самореализация возможна лишь в том случае, если «пространственно-временная осведомленность» пронизывает каждую клеточку нашего существования; в основе своей она представляет собой чувство действительности, понимание подлинности настоящего момента и окружающей реальности.

Не путайте чувство действительности с фрейдовским «чувством реальности». Фрейд противопоставил «импульсивное» биологическое поведение потребности в сублимации и отсрочке удовлетворения, требуемой обществом. Но называть способность выдерживать напряженное ожидание перед получением удовольствия «принципом реальности» неточно. Радости и горести и сотни других переживаний в той же мере реальны, что и окружающая среда и способность выносить напряженное ожидание. Даже галлюцинации при белой горячке являются психологическими реалиями, хотя их жертва и

оказывается неспособна делать различия между внешним и внутренним планом реальности.

Вечно перемещающуюся реальность настоящего момента можно уподобить железной дороге, где рельсы будут представлять продолжительность, а мчащийся поезд — действительность. Непрестанно изменяющийся вид из окна поезда и наши внутренние переживания (мысли, голод, нетерпение) будут в таком случае символизировать «жизнь».

Чувство действительности означает ничто иное, как осознание того, что любое событие происходит в «настоящем». Я обнаружил громадное количество людей, в основном с «цепляющимся» характером, которые с огромным трудом понимают, что *это все время меняющееся нечто, ускользающее и бестелесное, и есть единственная существующая реальность*. Они хотя и цепятся за то, что они уже имеют. Они хотят заморозить поток настоящего, наделить его свойствами прочности и постоянства. Их приводит в замешательство, что та реальность, которая была реальна в один момент времени, исчезает уже в следующую секунду. Вместо того, чтобы жить в настоящем, они питают склонность к консервированию настоящего при помощи фотографии. Они привязаны к обветшавшим традициям. Огромные затруднения вызывает у них потребность переключиться с одной ситуации на другую. Пробудившись, они не могут заснуть; заснув, неспособны проснуться и встать с постели. Советуясь с врачом, они никак не могут завершить беседу и находят тысячи причин для того, чтобы продлить свой визит.

Предвкушающий характер, описанный в первой части, в какой-то степени легче справляется с восстановлением чувства действительности. Очевидно, он более опытен в вопросе мышления во временных категориях.

* * *

Большинство контактов между людьми происходит с помощью языка. Этот тонкий инструмент, как правило, применяется настолько плохо, слова обладают таким множеством значений, что затрудняется понимание даже обыденных событий. Когда А. употребляет некое слово, он может понимать под ним нечто совершенно отличное от того, что понимает под ним Б. Надеюсь, революционная наука семантика, исследующая значение значений, найдет путь к избавлению от этого вавилонского смешения языков. Язык — не просто скопление слов, а организованная система значений, скеле-

том которой служит грамматика. Беспорядок в чувствах и мыслях приводит как к искажению значения, так и к неверному использованию грамматики. Понимание значения определенных областей грамматики в значительной мере поможет вам в деле избавления от невротической склонности к избеганию.

Вслед за Расселом мы можем выделить в языке три рода возможностей:

(1) Экспрессивное говорение, при помощи которого, как явствует из названия, мы выражаем себя и посредством эмоциональной разрядки совершаем перемену в себе самом (аутопластическое действие).

(2) Целенаправленное или убеждающее (суггестивное) говорение, направленное на внесение изменений в разум другого человека (аллопластическое действие).

(3) Описательное говорение.

Каждая из трех разновидностей языка специфически относится ко времени. Экспрессия относится, пусть даже и казуально, к настоящему; побуждение, вызывающее экспрессию, также должно исходить из настоящего времени, в противном случае экспрессия превращается в описание или ломание комедии.

Убеждающее (суггестивное) говорение направлено на будущее. Пропаганда, к примеру, нацелена на появление в других людях желаемых перемен¹. Без подобной аллопластической цели вся метода рекламного дела и подача товара лицом становится бессмысленной.

Важность различения между аутопластическим и аллопластическим поведением может быть показана на примере двух случаев плача. Если ребенок плачет искренне, его плач вызван болью и по природе своей скорее напоминает реакцию, нежели сознательное действие (аутопластическое поведение). Однако когда избалованная женщина поднимает плач с целью разжалобить своего мужа по поводу того, что ей «нечего носить», нам становится ясна цель ее плача — действия, включенного в поведение; и на самом деле, в данном случае мы говорим о «действовании». Ее цель состоит в том, чтобы добиться перемены либо в его сердце, либо в его кошельке (аллопластическое поведение).

¹ Аутосуггестия (ретрофлексирующая суггестия) — очевидное исключение.

Описание сильнейшим образом связано с настоящим. Изображение, ситуация должна наличествовать либо в объективной реальности, либо в воображении, иначе описать ее будет невозможно; а для описания нам требуются слова, которыми мы обозначаем реальные вещи и изображения и с помощью которых можно снова воссоздать их образы. Поэтому двойной перевод с одного языка на другой легко способен привести к недопониманию, если используются слова с множественными значениями.

В то время как большая часть животных обладает способностью *впечатлять* и *выражать*, в животном царстве не существует никакого эквивалента *описанию*. Описание воспроизводит события. До наступления эры фотографии словесное описание представляло основной способ, с помощью которого люди могли сообщать друг другу фактическую информацию. Важность адекватного описания в полной мере признается наукой.

Для того чтобы его можно было описать, событие должно соответствовать трем условиям: существования, наличия (в окружающем мире или в уме) и реальности (физической или психической). Три эти термина «существующий», «наличествующий» и «реальный» могут быть сжаты в одно слово: «действительный».

Детально описывая свои переживания, вы приобретаете способность к наблюдению и к тому же чувство действительности. В теоретической части данной книги я постоянно делал особый акцент на чувстве действительности, на важности понимания того, что нет никакой иной реальности, кроме существующей.

Как можно развить в себе чувство действительности? Для начала вы должны осознать то напряжение, в котором живете. В контакте ли вы с настоящим? Пробудились ли вы к осознанию реальности окружающего вас мира, или же уходите от нее в прошлое или будущее? Для того чтобы извлечь для себя как можно большую пользу от упражнения по осознанию грамматических времен, вам необходимо критически оценить, сколько времени уделяете вы действительной реальности и сколько воспоминаниям о прошлом и предвкушению будущего. Постарайтесь в то же время проникнуться мыслью о том, что в действительности процесс припоминания или предвкушения отправляется от настоящего момента и что, направляя взгляд на прошлое или будущее, вы делаете это с позиции сегодняшнего дня. Как толь-

ко вы вполне определитесь с ориентировкой в настоящем, вам не придется долго учиться для того, чтобы начать воспринимать себя как «пространственно-временное событие». Тренируйте свое чувство действительности, наблюдая стремление ускользнуть в прошлое или будущее. В то же время проверьте, нарушится ли ваше внутреннее равновесие в том случае, если вы начнете *избегать* заглядывать в прошлое или будущее.

Бегство в прошлое сильнее всего характеризует тех, кто нуждается в козлах отпущения. Такие люди никак не могут понять, что, несмотря на все, происходившее в прошлом, настоящее принадлежит им, и теперь на них ложится ответственность за исправление всех прошлых ошибок, каковы бы они ни были. Всякий раз когда этим цепляющимся за прошлое людям встречается на пути препятствие, они растрачивают всю свою энергию на то, чтобы жаловаться или находить внешние оправдания. «Оправдания стоят не дороже клубники». Поскольку такого рода поиск не может быть успешен, они впадают во все более и более глубокую депрессию и недовольство, и для того чтобы завоевать симпатию окружающих, пестуют разнообразные свои хвори и используют разные трюки. Они могут зайти настолько далеко, что примутся следовать поведенческому паттерну совершенно беспомощного ребенка. Психопатология называет подобное отношение «регрессией», но эта регрессия в большинстве случаев является простой уловкой, а вовсе не бессознательным событием.

После того как психоанализ сделал из тавтологической банальности, гласящей, что причину всякого события следует искать в его истории, общее правило, он начал применять его, распространяя на все возможные случаи. Фрейдовская концепция регрессии типичный тому пример. Когда невротик сталкивается с жизненными трудностями, он регрессирует, по утверждению Фрейда, до определенной детской стадии развития, и этот регресс исчисляется чуть ли не годами. По моему мнению, то, что на самом деле происходит, лишь изредка бывает регрессом в историческом смысле; фактически же, истинное «Я» пациента, его «слабость», только проявляется более отчетливо. С него спадает его притворство, гиперкомпенсации и те достижения, что не стали интегральной частью его личности. Тревожный человек, которому в общем удается выгнать невозмутимо спокойным и собранным, под влиянием стресса сосредотачивается на своих проблемах больше, чем на поддержании имиджа. Он не регрессирует до состояния

детской тревожности. Ядро его личности, его истинное «Я», никогда не пребывало в спокойствии; все это время его недоразвитие никуда не исчезало. Он вернулся к своей истинной сущности, возможно, конституционально обусловленной, но не в детство. Если чрезмерно вежливый пациент в ходе психоаналитического лечения начинает яростно ругаться и оскорблять аналитика, каждый аналитик лишь поприветствует такое поведение, поскольку оно является разрядкой подавленных эмоций. Пациент, ведущий себя подобно непослушному ребенку, превращает свою латентную враждебность в открытую неприязнь, приоткрывая на мгновение свою истинную сущность. Но тот факт, что дети также поддаются приступам гнева и употребляют при этом «плохие» слова, не может служить доказательством того, что такое поведение по своей сути инфантильно.

Это все, что касается приверженности прошлому. Исследование футуристического мышления может еще больше пополнить наше практическое знание о самих себе, как только мы осознаем основную ошибку, проистекающую от неспособности отличать планирование от мечтаний. Футуристическое мышление, по большей части, состоит из разного рода снов наяву. В крайних случаях люди могут проявлять симптомы нахождения в состоянии транса, возвращаясь из путешествий в бессознательное, и с чувством удивления или ужаса замечать, что пока они стояли у зеркала с расческой в поднятой руке, последние две минуты они совершенно не отдавали себе отчета в окружающем — их Эго перестало функционировать. Мечтатель убегает от настоящего в попытке компенсировать фрустрацию. Он не понимает, что его мечты никогда не смогут привести к восстановлению в организме равновесия. Он не осознает, что они лишь скрывают фрустрацию, точно так же, как инъекция морфия лишь заглушает ощущения, доставляемые болезненным недугом, но не исцеляет его.

Если вы чувствуете себя «надломленным», вы легко можете уклониться от понимания той истины, что в то время, когда в мечтах вам видится крупный выигрыш на скачках, в реальности вас вполне удовлетворит банкнота в пять фунтов стерлингов. Сексуальное голодание способно заставить вас мечтать о браке со знаменитой кинозвездой, тогда как в реальности вас вполне устроит хорошенькая соседка. Погруженность в сны наяву, ожидание, надежда на то, что они могут сбыться ведет к еще большим разочарованиям в реальной

жизни. Разочарования усилят склонность к мечтаньям, и таким образом создается порочный круг.

В главе, посвященной организмическому балансу, я показал, что организмический минус производит психический + (плюс), но в случае сна наяву вы производите три психических плюса (+++). Поможет ли вам, если вы станете мечтать о миллионе долларов? Для того чтобы расквитаться с небольшими долгами, вам потребуется намного меньше. Прихоти кинодивы, возможно, сделают из вас несчастнейшего человека, если вас угораздит жениться на ней.

Что можно узнать из снов наяву, так это направление ваших потребностей. Если вам хочется пролететь от Нью-Йорка до Монреаля (а это означает лететь практически точно на север), вы станете ориентироваться по стрелке магнитного компаса, направленной на Северный полюс. Но вы ведь не идентифицируете себя с этой целью, не летите на сам Северный полюс, из поведения стрелки вам требуется лишь узнать *направление*. Так же и от снов наяву берите лишь направление, используйте их как подспорье в понимании того, в какой области сосредотачиваются ваши потребности: в деньгах ли, в любви или в чем-то еще. Сны наяву появляются для того, чтобы указать цель, направленность ваших амбиций, но этим и исчерпывается их польза. Если вы вкладываете слишком много энергии и времени в досужие размышления, вместо счастья вы обретаеете псевдосчастье, за которое вам придется дорого платить разочарованиями и ослаблением функций Эго. С тем, чтобы исцелить подобную дисфункцию, вы должны научиться реорганизовывать свои энергии, встречать неприятные положения дел, которые, как вам кажется, вы не способны перенести и которые стараетесь превозмочь при помощи снов наяву, с открытым забралом. Чувствуйте себя несчастным по поводу неприятностей; само несчастье пойдет вам на пользу, если вы сможете прочувствовать и выразить его в полной мере. Затем предпримите шаги в направлении, указанном мечтами; начните на самом деле строить те «замки на песке», которые вас так очаровали, но только стройте их на твердой почве. Не довольствуйтесь несуществующими прыжками в несуществующий рай, но сделайте что-нибудь, чтобы связать эти мечты с реальностью. Переведите «невозможное» на язык «возможного». Если в мечтах вам хотелось бы стать знаменитым писателем, существует вероятность, что в данной области у вас имеется талант, который необходимо развивать. Если вы воображаете себя великим любовником,

очевидно, для амурных дел у вас неплохие данные; перестаньте растрачивать их на кинозвезду, с которой у вас все равно никогда не будет романа, и тогда вы вскоре найдете кого-то, достойного ухаживаний. Если вы грезите о рисовании, конструировании или обогащении, предпримите что-либо в этих областях; следуйте указанному направлению, даже если вам придется понизить планку.

Необходимо, однако, отличать грезы, обрисовывающие идеальную *ситуацию*, от мечтаний, восславляющих *идеал*. Данная разновидность идеализма составляет часть комплекса мегаломании-изгойства и является очень важным признаком нашей паранойяльной цивилизации. О вредоносном воздействии идеализма будет вкратце сказано в последней главе книги. А пока что усвойте одно: чувство действительности подразумевает переживание каждой новой секунды — а не той, что наступила хотя бы и минуту назад!

Глава 6

ВНУТРЕННЕЕ МОЛЧАНИЕ

Эксперименты показали, что детеныш шимпанзе и человеческий ребенок не слишком отличаются друг от друга по уровню интеллекта до тех пор, пока человеческий ребенок не начнет понимать и использовать слова. Унификация различных конкретных событий с помощью абстрактных терминов и упрощение, пришедшее с употреблением слов-символов, обеспечило человеку его первое и решительное преимущество над животными. Однако, как и многие другие инструменты, слово обернулось против человека. Подобно тому, как порох китайских фейерверков превратился в ружейный, а транспортный самолет — в бомбардировщик, так и слово превратилось из средства выражения и сообщения идеи в смертоносное оружие, направленное против нашей природной сущности и служащее более для сомнения, нежели для раскрытия смысла.

Слова вряд ли когда-либо могли заменить непосредственное чувство, причем здесь не имеются в виду ни смутные переживания, ни мистика. Бергсон установил, что за «интуицией» стоит глубочайшее знание жизни, простирающееся далеко за пределы слов и образов. Слова превратились в такую же часть каждодневной обыденности, как и другие жизненные удобства: пища, кров, транспорт или деньги. Но представьте только, что вы перенеслись на одинокий затерянный островок! Ваши воззрения совершенно изменятся; все обретет совсем иное значение. Окружающие вещи наполнят-

ся намного более глубоким смыслом, тогда как язык, и особенно отвлеченные понятия, утратят свою актуальность. Каждое слово, которое вы станете использовать, должно будет обладать четкой соотнесенностью с предметом описания. Биологическое существование начнет преобладать над интеллектуальным.

Уже сейчас в военном деле, несмотря на то, что солдат по возможности обеспечен всем необходимым для жизни, его биологическое «Я» утверждается за счет интеллекта, по крайней мере той его части, которая не касается удовлетворения первоочередных потребностей. Всякое обращение к более глубоким слоям нашего существования приводит к переориентации интеллекта¹ и его выразителя: языка. Существует один путь, следуя которому мы можем достичь контакта с более глубокими слоями нашего существа, омолодить наше мышление и обрести «интуитивное понимание» (гармонию мышления и жизни): внутреннее молчание². Однако, перед тем как освоить искусство внутренней тишины, вам нужно заняться «слушанием» своих мыслей.

Вербальное мышление и речь проходят в своем развитии, как было показано ранее, предварительную стадию: вербальное мышление напоминает разговор с воображаемым собеседником. Подобным же образом существует предварительная стадия, состоящая из говорения и слушания и соотносящаяся с акустическим уровнем и эйдетическим отношением в визуальной сфере. Если вам удастся восстановить это единство говорения/слушания, вы сможете чрезвычайно расширить сферу вашего знания и осведомленность о том, как и о чем вы думаете.

¹ Интеллект всегда связан со словами; смышленность — нет!

² Я познакомился с «Наукой и Здравомыслием» Коржибского уже после того, как закончил писать эту книгу. Несмотря на то, что в ней представлен намного более глубокий семантический анализ, превосходящий все, что я когда-либо пытался осуществить, и на то, что его структурный дифференциал оказывается с очевидностью весьма эффективным методом, позволяющим изучать невыразимый словами уровень психического, я считаю, что метод, приводимый в данной главе, проще и доступнее.

Любой, прочитавший эту книгу, вынесет из нее для себя очень много полезного. Надеюсь, в дальнейшем я смогу более широко осветить его великолепный подход к психологической проблематике. В настоящий момент я должен лишь отметить: мой подход значительно отличается от его огульного осуждения ректификации (см. главу о функциях Эго), кроме того, я полагаю, что концепция «фигуры-фона» более предпочтительна, нежели абстрактная теория.

В качестве первого упражнения прочитайте вслух или процитируйте все, что вам угодно, прислушиваясь к тому, как вы говорите; при этом не надо ни критиковать, ни изменять течение речи. Секрет успеха тот же, что и в любом другом упражнении на сосредоточение: не делайте никаких особых усилий, кроме тех, что требуются для удержания внимания на данном конкретном действии. Как только вы в ходе тренировки заметите, что можете себя слышать, время от времени прислушивайтесь к своему голосу, находясь в компании.

Затем предпримите искреннюю попытку осознать свое так называемое мышление; это упражнение должно проводиться на первых порах в одиночестве. Когда вы попытаетесь прислушаться к своим мыслям, возможно, в начале у вас ничего не выйдет. Вы придете в замешательство, подобно знаменитой сороконожке, и внутренний разговор прекратится под пристальным взглядом. Но как только вы ослабите внимание, внутреннее «бормотание» (называемое «мышлением») начнется вновь; пытайтесь сделать это снова и снова, особенно тогда, когда ваше мышление действительно представляет собой настоящую внутреннюю речь, не выражающуюся голосом — когда вы произносите что-то вроде: «Говорил я себе...» или когда вы готовитесь к встрече и повторяете про себя то, что собираетесь сказать. Продолжайте попытки до тех пор, пока не «почувствуете» свое мышление, пока не поставите *знака равенства между слушанием и говорением*. Когда это произойдет, вы заметите еще два явления. Ваше мышление станет намного более выразительным, и, в то же время, та его часть, что не служит истинному, непритворному выражению, начнет распадаться. Навязчивый внутренний разговор прервется, и вам может показаться, что вы сходите с ума, когда до вашего слуха начнут доходить кусочки и частички несвязной речи, всплывающие на поверхность сознания. Немногие действия способны усилить чувство действительности в той же степени, что подслушивание собственных мыслей, особенно тогда, когда вы переживаете реорганизацию мышления и повторное открытие языка как инструмента для передачи значения и выражения смысла.

Подобная реорганизация мышления абсолютно необходима тем людям, у которых имеются трудности с установлением настоящего контакта. Это в той же мере относится к робким, неловким или заикающимся людям, как и к тем, кто, обладая противоположным характером, обязательно должен

выступить, никак не может перестать говорить, разбалтывается при каждой встрече и неспособен усвоить ничего из того, что было сказано другим, если не может добавить к этому чего-то полезного, интересного или забавного со своей стороны.

За улучшением данного «чувства» последует углубление вашего знания о характерных чертах собственной личности, ее «психоанализ». Вы обнаружите собственное «Я» в монотонности, наставнических или «широковещательных» интонациях своей речи, в нытье или хвастовстве вашего внутреннего голоса. Как только вы разглядите в себе какую-либо специфическую черту, примите ее за выражение вашей личности в целом и попытайтесь найти то же самое отношение в других своих действиях и поведении.

Научитесь ценить каждое слово, научитесь пережевывать, пробовать на вкус ту мощь, которая скрыта в «логосе» каждого слова. Про Уинстона Черчилля говорили, что одно время он был неуклюжим, неуверенным в себе собеседником. Позднее он начал пробовать на вкус каждое слово, каждое произносимое предложение. В результате его речь обрела мощь и проникновенность, в которой каждое слово обладало весомостью. Он умел «чувствовать» свое мышление, и это привело к усилению выразительности. Было бы кощунством применять то же слово «речь» к словесным излияниям какой-нибудь светской болтуни, скрывающей за потоком слов то, что ей на самом деле нечего вам сообщить.

Усвоив навык слушания внутренней речи, вы можете заняться следующим упражнением, имеющим решающее значение: отработке внутреннего молчания. Уже «внешнее» молчание является непереносимым для многих людей. Когда они находятся в компании, они считают, что обязаны поддерживать разговор и если в нем возникает небольшая пауза, они чувствуют смущение и подыскивают тему, которая бы ее заполнила. В ситуации, требующей тишины, — при виде прекрасной горной гряды или бушующего моря — они тараторят без умолку. Они потеряли контакт с Природой до такой степени, что им приходится прибегать к разговору как единственному для них способу установления хоть какого-то контакта.

Намного труднее, даже для многословных людей, справиться с внутренней тишиной. Не надо путать внутреннюю тишину с душевной пустотой (трансом, *petit mal*, приостановкой работы всех психических функций). В данном упражнении мы уделяем особое внимание освоению одной психичес-

кой функции: говорению про себя, внутренней речи. Попробуйте молчать нарочно, подавлять свое вербальное мышление, оставаясь в то же время в бодрствующем состоянии. Поначалу это покажется очень трудным, и вы поймете, что ваша внутренняя речь обладает навязчивым характером. Вы заметите, что, несмотря на чистосердечные попытки справиться с упражнением, ваше сознание освобождается от слов лишь на несколько первых мгновений. Незаметно для вас ваше внимание ослабнет, и вы снова начнете мыслить вербально. Если вы окажетесь настойчивы, то научитесь продлевать периоды тишины и тем самым предоставите больше простора для чувств. Ваш внутренний взор прояснится, а мельчайшие телесные ощущения станут более отчетливыми. Когда у вас получится продлевать эту внутреннюю тишину до минуты или около того, энергии, или, скорее, те виды активности, что затмевались речью, восстанут из более глубоких биологических слоев — ваше биологическое «Я» начнет выбираться из-под коросты слов.

Теперь попробуйте применить эту недавно приобретенную способность к сосредоточению на внешнем мире. Я бы порекомендовал вам послушать музыку. Нет другого такого занятия, которое являлось бы лучшей проверкой вашего умения сосредотачиваться. При полном сосредоточении на музыке у вас просто не остается места в голове для того, чтобы думать или мечтать.

Когда вы слушаете музыку, у вас есть то преимущество, что вы остаетесь в области акустического. После того, как вы в совершенстве освоили сосредоточение на слушании, вам предстоит перейти к упражнению по заполнению своего сознания остальными чувствами. Посмотрите, к примеру, на картину, привлекающую ваше внимание, или на цветущий сад, или на закат солнца, или даже на свою собственную комнату. Постарайтесь вобрать в себя все детали без внутренней болтовни или словесного описания. Научитесь молча, без многословия оценивать то, что интересует или привлекает вас.

Возможно, наиболее ценным результатом практики внутренней тишины является достижение состояния пребывания «по ту сторону оценивания» (по ту сторону добра и зла), т.е. подлинного видения и определения истинной ценности взаимодействий и фактов.

Глава 7

ПЕРВОЕ ЛИЦО ЕДИНСТВЕННОГО ЧИСЛА

В ходе выполнения упражнений по визуализации мы обнаружили, что смена нашего отношения к вызываемым образам — от «картины возникают в нашем сознании», на «мы сами смотрим на эти картины» — повлекла за собой улучшение функций Эго. Пассивное отношение сменилось более активным. Это относится к общей активности, свойственной центробежному характеру поведения организма, который является гораздо более определенным, нежели рефлекторная теория или религия пытаются нас убедить. Ранее я показал, что *Эго символизирует свершившийся факт идентификации*, таким образом, если мы не идентифицируем себя с образом, проецируемыми нами вовне или внутрь себя, мы лишаем себя жизненно важной функции.

Обычно на ум приходят лишь образы, связанные с нашими проблемами, незавершенными ситуациями и потребностями организма. Кроме этих образов, указывающих на реальные запросы, перед нашим внутренним взором проходят многие картины, вызванные нами исходно либо в качестве иллюстрации наших идеалов, либо в качестве сопротивлений в пику осуждаемым эмоциям. Как только мы поймем, что ни один из этих образов, даже сон наяву, не возникает без особой на то причины, мы должны будем начать более ответственно относиться к «работе ума».

Можно сказать, что картины, которые мы произвольно вызываем в уме, как правило, являются сопротивлениями, а не выражают первичную потребность. Но даже и в этом случае рекомендуется отождествить себя с каждой новой картиной и сказать себе: «Я мысленно вижу такого-то и такого-то человека». Избегание ответственности и избегание языка Эго тесно связаны. Поскольку ответственность очень часто оказывается сопряжена со стыдом, виной и наказанием, неудивительно, что люди нередко устраниваются от ее принятия и отрезаются от своих поступков и мыслей.

Когда военный медик сталкивается с сомнительной хворью, он оказывается в ситуации конфликта, в значительной степени обязанного своим возникновением его неуверенности и неспособности решить, кто ответствен за это. Следует ли ему доискиваться причин или целей? К примеру, симулянт придумывает «причину» своего заболевания, и военный медик действует в соответствии с этой причиной. Головные боли и боли в спине, амнезия и несварение вызываются более-менее просто, но если сами они не являются достаточными доказательствами, он вовлекает в дело прошлую болезнь, и это происходит не в виде механической регрессии, а с целью фабрикования причины, исторического факта, засвидетельствованного бывшими его докторами. Лишь тогда, когда военный медик побеждает в этом мысленном противостоянии, он осмеливается сказать, что ответственность за заболевание лежит не на «Оно», а на «Я» пациента. Лишь тогда удается ему распознать *цель*, а не *причину*.

В нашем обществе часто бывает очень трудно использовать язык Эго. Предположим, что вы поздно легли спать и вам неохота подниматься с постели. Вы опаздываете на работу. Скажете ли вы своему начальнику: «Я не хотел подниматься с постели», или же выдвинете в качестве прикрытия автобус, не пришедший вовремя, вышедший из строя лифт, головную боль, которой могло и не быть? Вообразите только, какая буря поднимется, если вы скажете ему правду. Однако ситуация меняется, когда вы можете быть правдивым, будь то с самим собой или с друзьями. Но даже если вы представите, что кристально честны с собой, вы все-таки можете ошибиться. Как часто вы раздражались из-за автобуса, который «вот-вот ушел», вместо того, чтобы признаться себе, что не успели на него, потому что копались и медлили?

Еще трудней оказывается понять, что все невротические симптомы продуцирует не загадочное «Оно» или «либидо», а

мы сами, что, как я уже упоминал ранее и намереваюсь показать в будущем гораздо более детально, мы напрягаем мышцы и тем самым вызываем появление тревожности, фригидности и т.д.

Важность этой идеи заставляет вновь и вновь обращаться на нее внимание читателя. Без принятия полной ответственности, без превращения невротических симптомов в сознательные функции Эго, излечение невозможно. Мы можем и не впадать в крайности, присущие обсессивному типу, заявляющему, будто «в мозгу у него появилась мысль», вместо того чтобы сказать: «Я подумал то-то и то-то» — хотя лишь очень немногие из нас на самом деле полностью освободились от подобной манеры говорить. Когда речь заходит о снах, большинство готово признать — «Я» видел это во сне; но когда во сне они убивают кого-либо, они отрицают, что сами вообразили убийство и отказываются принять на себя ответственность, ссылаясь на то, что это был лишь сон.

Каждый раз, когда вы действительно применяете настоящий язык Эго, вы выражаете себя, способствуя развитию собственной личности. Итак, первым делом вы должны понять, уклоняетесь ли вы, а если да, то в каких случаях, от употребления слова «я». Затем начните переводить свою речь с языка «безличных оборотов» на язык «Я», сначала про себя и в конце концов вслух. Вы легко сможете осознать различия, существующие между двумя этими видами речи, когда услышите от кого-нибудь: «Чашка выскользнула у меня из руки» вместо «Я уронил чашку»; «Рука сорвалась» вместо «Я дал ему пощечину»; или же «У меня такая плохая память» вместо «Я забыл» или даже еще более правдивого «Я не хотел запоминать этого, не желал утруждать себя». Привычно ли для вас винить во всем судьбу, обстоятельства или болезнь и т.п. за свои жизненные промахи? Может быть, вы укрываетесь за безличным местоимением подобно тому человеку, которого высмеял однажды Фрейд, заметив: «Небезопасность и темнота стянули у меня часы»?

Если вы ставите на одну доску выражения «Пошел дождь» и «Вышло так, что я...», ваша способность отличать внешнее от внутреннего далека от совершенства.

Многие интеллектуалы с энтузиазмом приветствуют теорию «Оно» Гроддека. Поскольку они, развенчавшие идею Господа Бога и Судьбы, сами еще не были настолько сильны, чтобы взять на себя достаточную долю ответственности, они обрели необходимую поддержку в идее «Оно». Они нужда-

лись в *prima causa* и решили проблему, перенеся Бога с Его небес в свой собственный организм. Их концепция «Оно» поразительно напоминает таинственное Коллективное Бессознательное Юнга и скорее препятствует, нежели способствует развитию у них функций Эго.

Фрейд интроецировал «родовую травму» Ранка для того, чтобы заполнить пробел в своем историческом объяснении тревоги. Точно так же он поступил и с «Оно», или «Ид», Гроддека (термины эти синонимичны). «Ид» прекрасно вписывалось в фрейдовскую схему «Супер-Эго», «Эго» и «Ид», хотя и вносило путаницу: потребности организма и подавленные личностные содержания помещались им в одно и то же место. Возникла концепция, унаследовавшая от христианства враждебное отношение к телу.

Адлер хорошо понимает ту роль, какую сознательная личность играет в выработке симптомов. Фрейд, со своей стороны, показал, насколько лицемерен наш сознательный разум. Язык Эго не всегда выражает потребности организма. Если вы не можете уснуть, вам будет чрезвычайно трудно осознать, что «вы» представляете организм, который не желает спать, что вам хочется уснуть лишь в силу привычки или в результате ипохондрии. Конечно, вы можете сказать: «Я-то хочу заснуть, но вот мое “Бессознательное” — ни в какую». Но чем отличается такое выражение от утверждения, что «небезопасность и темнота крадут часы»?

Эго представляет из себя символ, а не субстанцию. Поскольку Эго указывает на принятие и идентификацию личности с определенными ее содержаниями, мы можем использовать язык Эго в целях ассимиляции отторгнутых нами частиц нас же самих. Эти отторгнутые частицы подвергаются либо подавлению, либо проекции. «Безличный язык» является проекцией в смягченном виде и влечет за собой, подобно всякой другой проекции, замену активного отношения пассивным, ответственности — фатализмом.

Поэтому, хотя фраза «Я думаю» выглядит на первый взгляд не меняющей сути дела заменой выражения «Ко мне в голову пришла такая мысль», по зрелом размышлении я считаю своим долгом педантично указать, что это не так. Хотя разница между двумя выражениями кажется несущественной, исправление речи глубочайшим образом отразится на личности в целом. В основе своей оно совпадает с замечанием Фрейда относительно того, что после излечения принуждение превращается в хотение.

Для того, чтобы научиться использовать язык Эго как следует, необходимо придерживаться основного правила терапии сосредоточением: никогда не предпринимать попыток измениться до того момента, когда вы сможете отдавать себе отчет во всех деталях *неправильного* поведения. Сначала попытайтесь пронаблюдать за тем, как вы сами и другие используете «безличный язык». Воспротивьтесь преждевременным переменам в себе, и вы сможете совершить ценнейшие наблюдения. Вы откроете для себя много нового относительно того, что касается мотивов избегания: ощущений вины, стыда, застенчивости и смущения.

Наиболее важным шагом будет являться переход (так далеко, насколько это будет возможно) с «языка безличных оборотов» на язык Эго. Выражение «Я продуцирую, вызываю у себя» очень поможет — то, каким образом вы вызываете у себя, скажем, головную боль, пусть останется пока неконкретизированным. Последним в ряду действий, но не по значимости, окажется *применение* языка Эго. Научитесь не только писать «Я» с большой буквы, но и произносить его соответственно. На первых порах при попытках поступать таким образом вы столкнетесь с большим количеством трудностей, связанных по большей части с только что упомянутыми неприятными эмоциями. *Правильный язык Эго*, т.е. правильная идентификация, — это *основа самовыражения и доверия*. К настоящему моменту вам уже следовало бы знать, сколь важную роль играет самовыражение в предупреждении и лечении невроза.

Из этого правила существует, однако, одно исключение. Метаболизм в корне отличается от псевдометаболизма. Точно так же и подлинный язык Это отличается от «языка Псевдо-Эго». Я имею в виду те короткие вводные предложения, которыми многие уснащают свою речь: «Я думаю», «Я полагаю», «Я чувствую». Эти вводные обороты представляют собой орудие не выражения, но избегания эмоций; по большей части они лишь тормозят процесс установления контакта — с их помощью осуществляется избегание правильного использования местоимения «Ты». «Я думаю, ты злишься на меня» эмоционально намного слабее, чем «Ты злишься на меня?»

В таких случаях происходит избегание не «Я», а «Ты». Речь точно так же переключается и проходит ту же цензуру, что и при использовании «безличного языка». В обоих случаях свобода от самоосознания приобретает очень дорогой ценой. Ценой вырождения личности.

Глава 8

ОБРАЩЕНИЕ РЕТРОФЛЕКСИИ

Я пишу на столе. Стол этот состоит, в соответствии с нынешними положениями физики, из пространства, наполненного миллиардами движущихся электронов. Тем не менее я веду себя так, «будто бы» стол твердый. Стол с научной точки зрения обладает значением, отличным от его практического значения. В свете того, чем я занимаюсь, стол для меня «является» прочным предметом мебели. Подобное расхождение между внешним видом и фактической сутью существует и в случае с Эго. Я мог бы начать эту главу примерно так: Ф.Перлз, отождествляющий себя со стремлением донести до читателя определенные факты... Вместо того чтобы приводить это пространное предложение, я использую в качестве символа слово «я», хорошо понимая, что если бы большая часть моей личности не отождествляла бы себя со стремлением писать, она бы и не взялась за эту книгу.

Идентификация по большей части — процесс бессознательный. Сознательная идентификация встречается в случаях конфликта, возникающего, к примеру, между идеалом и потребностями организма. Сознательная идентификация («Я»), наталкиваясь на сопротивление, продуцирует волнение («не буду»), чаще всего в виде противодействия «саморегуляции», осуществляемой организмом или окружающей средой (ретрофлексированное вмешательство). Возможно, что таким образом волнение уходит своими корнями в «отрицание».

Если ребенок закрывает «свои» глаза, когда в них лезет мыло, то с точки зрения лингвистики это кажется ретрофлексией. Но это не так. Это просто реакция — рефлекс, а не «ретрофлекс». Глаза закрываются без участия какой-либо функции Эго. Однако этот ребенок способен идентифицировать себя не со своим организмом, а с неким Идеальным Римлянином, вроде Муция Сцеволы, и принять решение не закрывать глаза, несмотря на сильное жжение. Отрицания такого рода лежат в основе «силы воли». В этом случае активная часть личности ребенка действует вопреки другой ее части, которая тем самым обращается в пассивную и страдающую.

Подлинная ретрофлексия всегда основывается на внутриличностном расколе и состоит из активной (А) и пассивной (П) части. На передний план поочередно выступают то А, то П. «Я раздосадован собою» — выражение, имеющее более активный характер, «Я обманываюсь» — более пассивный. В последнем случае более существенным оказывается не сам обман, а желание быть обманутым, нежелание посмотреть правде в глаза.

Основные характеристики четырех важнейших видов сдерживания даны ниже:

(1) В случае *подавления* материал, а также функции Эго искажаются либо исчезают. Классический психоанализ столь часто обращался к этому явлению, что мы вправе пренебречь им в данной книге. Однако мы должны привлечь внимание к той громадной роли, какую играет ретрофлексия при осуществлении подавления и удержании материала в подавленном состоянии.

(2) В случае *интроекции* материал остается по существу нетронутым, но зато переводится из внешнего во внутренний план. *Пассивность превращается в активность*. (Няня бьет ребенка. Ребенок осуществляет интроекцию, затевает игру в няню и бьет другого ребенка.) Функции Эго становятся гипертрофированными и претенциозными (функции «как бы»).

(3) В случае *проекции* материал, не подвергаясь никаким изменениям, переходит из внутреннего плана во внешний. *Активность превращается в пассивность*. (Ребенок хочет побить няню. Он осуществляет проекцию и начинает ожидать, что няня побьет его сама.) Функции Эго становятся гипертрофированными и приобретают галлюцинаторный характер.

(4) В случае *ретрофлексии*¹ утерянной оказывается сравнительно небольшая доля материала, а функции Эго остаются по большей части нетронутыми, но на место объекта в целях избегания очевидно опасных контактов встает само человеческое «Я».

Данная потеря контакта с окружающим миром зачастую влечет за собой катастрофические последствия. Эмоциональная разрядка становится неадекватной, и в том случае, если агрессия ретрофлексируется, функции и выражение покоренной П-части ослабляются. Но терапия ретрофлексии проще, нежели терапия подавления или проекций, поскольку требуется лишь смена направления, а конфликты, ведущие к ретрофлексии, частично лежат на поверхности. Более того, процесс ретрофлексии поддается объяснению, тогда как в случае подавления нам зачастую приходится довольствоваться констатацией факта, не зная в точности, каким образом происходит подавление². В случае ретрофлексии, однако, мы всегда можем иметь дело с сознательной частью (Эго или А) личности, направляющей свои действия против другой части (остальное «Я» или П), даже если на первом плане стоит П. Даже тогда, когда вы вознамеритесь обучиться химии, порою для вас будет предпочтительней усваивать чужие уроки.

Следующий пример флагелляции — стремления наносить себе удары — предоставляет возможность для оценки важ-

¹ У меня была мысль использовать для обозначения этого явления термин «интроверсия», но это привело бы к недоразумениям, учитывая классификацию психических типов Юнга. Юнг употребляет противоположные термины «экстраверсия» и «интроверсия», относя их к более-менее нормальным типам. Интроверсию и экстраверсию нельзя назвать диалектическими противоположностями. Здоровая личность в норме ориентирована на окружающий мир — экстравертирована. Диалектические отклонения от нормы — меланхолически-интровертированный и сверх-экстравертированный параноидальный типы. Неудивительно, что слово «интроверт» вошло в медицинский и литературный обиход, в то время как выражение «экстраверт» находится в совершеннейшем пренебрежении, будучи бессмысленным, и не находит упоминания даже в средней руки энциклопедии.

² Мы не знаем, как «либидо» «путешествует» по организму и не имеем ни малейшего представления о том, как, с топографической точки зрения, происходит его перенос с одного организма на другой. До тех пор, пока эти предположения не будут подтверждены доказательствами, нам остается рассматривать их лишь как спекуляции, а не проверенные факты.

ности того, что подчеркивается, выходит на передний план: А или П¹.

(А) Одному мальчику нравилось играть в кучера. В игре с товарищами он всегда брал на себя роль кучера и получал удовольствие, хлеща друзей, которым неизменно выпадало быть лошадьми. Когда он оставался один, он часто продолжал игру, но тогда ему приходилось хлестать себя, будучи лошадью и кучером одновременно.

(П) Другой мальчик, делая домашнюю работу, очень сильно бил себя по костяшкам пальцев всякий раз, когда допускал ошибку. Он бил сам себя заранее, предвидя побои учителя.

Райх и другие истолковывали моральный мазохизм как политику избрания меньшего на двух зол, как взяточничество. Большая часть причиняемого самому себе страдания объясняется так: «Взгляни, Господи, я сам наказываю себя (пощусь и приношу жертвы); ты не можешь быть столь жестоким, чтобы наказывать меня еще вдобавок».

Поскольку организм исходно активен, последний пример показывает нам, что для более пассивной ретрофлексии требуется определенное проецирование. По крайней мере некоторая толика жестокости и удовольствия от исполнения наказаний должна проецироваться на Бога². В некоторых случаях А подвергается столь полной проекции, что на посторонний взгляд от исходной активности остается лишь тень. Возьмем

¹ Фрейд не всегда точен в своей оценке пассивности и активности. Психопсихиатр требует от пациента, чтобы тот лежал на кушетке в состоянии «пассивности» и позволял мыслям свободно течь в его сознании. Однако психоаналитик имеет в виду, что пациент должен пребывать в состоянии безразличия — не активном, не пассивном. Признав, что Фрейд требовал от пациентов воспоминаний, а не действий, и выходил из себя, когда пациент проявлял активность, мы поймем, что Фрейд бессознательно (несмотря на резкое осуждение активной терапии) распределяет роли в аналитической ситуации таким образом, что аналитик принимает в ней активное, а пациент пассивное участие. Еще один пережиток эпохи гипнотизма.

Две области психоанализа придают достижению экспрессии путем проявления активности и совершения действий особое значение: детский психоанализ и метод Морено, согласно которому для излечения психоневрозов необходимо понуждать пациентов писать, ставить и играть их собственные пьесы в целях самовыражения и самореализации.

² Его Бог обладает мягким характером, подобным тому, каким наделен был Христос в отличие от Моисея и его ревнивого, мстительного Бога. Однако христианская церковь возмещает данное пренебрежение человеческой природой путем проецирования жестокости на дьявола и ад.

для примера человека, испытывающего жалость к самому себе. Жалость к другим людям с его стороны едва заметна; ретрофлексия в данном случае означает: если никому меня не жаль, мне придется самому жалеть себя.

Очень поучителен пример с суицидальным желанием. И здесь смесь ретрофлексии и проекции указывает на перевес П. Девушку покинул любимый; она совершает самоубийство. До тех пор, пока учитывается лишь А, ситуация выглядит просто. Ее первой реакцией будет: «Я убью его, потому что он бросил меня. Если он не будет принадлежать мне, он не будет принадлежать никому». (Как правило, в подобных случаях агрессия не выливается в пережевывание и переваривание неприятного события.) Затем ее агрессия переходит в страдание: «Я не могу жить без него, это слишком больно. Я хочу покончить с этим, умереть». Желание убить превращается в желание умереть. «Жизнь тяжела, судьба жестока». Та агрессия, которая обращается против П в случае совершения самоубийства, проецируется; не она сама, а судьба (или любимый человек) оказываются жестоки. Более того, осуждение любимого проецируется на ее совесть. «Если я убью его, я окажусь повинна в убийстве». Предчувствие наказания есть, как было упомянуто ранее, корень морального мазохизма. «Прежде чем меня накажут, я лучше сделаю это сама». В конце концов паника, опасность быть убитой лишает ее последних остатков разума, и суицид представляется выходом, по всей видимости, замечательно удовлетворяющим все ее мстительные желания. «Если я убью себя, он будет страдать до конца жизни. Он (проецируя собственное несчастье) никогда больше не сможет почувствовать радости; и он еще будет раскаиваться за то, что со мной сделал». Хитросплетения мысли привели к тому, что ее желание уничтожить его все-таки сбывается — но только в мечтах. Какова цена мести?

По сравнению с этим сложным процессом, знания, касающиеся бесхитростной ретрофлексии, теоретически просты и достаточны для практических целей; но если мы пожелаем применить эти знания в ходе лечения, мы обязательно натолкнемся на стену моральных сопротивлений. Мне не довелось еще встретить ни одного человека, который бы не ощущал, что избавление от ретрофлексии идет вразрез с его принципами. Нам обязательно придется столкнуться с замечаниями типа: «это нечестно» или «Я лучше совершу это по отношению к самому себе, чем по отноше-

нию к кому-либо другому», «Я почувствую себя виноватым, если сделаю это». Если мы представим себе ретрофлексию в качестве упрощенной картинки, изображающей мяч, отскакивающий от стены, мы должны понять, что не будь этой стены, мяч не отскочил бы назад, а полетел прямо вперед. Если мужчина мочится слишком близко к дереву, он обязательно запачкает свою одежду. Ретрофлексии не существовало бы, если бы не было стены, состоящей из совести, замешательства, моральных табу и страха перед последствиями. Активные действия направлялись бы прямоком на окружающий мир, и нам не пришлось бы заниматься выпрямлением кривых стрел.

Подобно излечению бессонницы, излечение от патологических ретрофлексий достигается путем применения по сути своей семантической процедуры. Как только вы полностью поймете значение «ретрофлексии», главное дело сделано. Упражнения важны лишь как средства, облегчающие осознание структуры ретрофлексии. Вот три упражнения, служащие достижению этой цели:

Во-первых, отметьте про себя, что всякий раз, когда вы используете частицу «ся» («сь»), вы, возможно, ретрофлексируете какой-либо род действия. То же самое относится и к действительному, начинающемуся на «само-», например, самообвинение¹.

Во-вторых, выясните, чего больше в данном случае ретрофлексии: А или П, означает ли самообвинение обвинение кого-то другого или все же относится к тому, чтобы «быть обвиняемым».

В-третьих, поразмышляйте над доводами, которые вы могли бы принести в пользу того, «почему» вы не должны заниматься ретрофлексией. Найдите рациональное объяснение, которое может оказаться сильнее сопротивления.

С практической точки зрения наиболее важными ретрофлексиями являются: ненависть, направленная против «Я», нарциссизм и самоконтроль. Самоуничтожение, конечно же, представляет наибольшую опасность из всех ретрофлексий. Его младший брат — подавление (чувства или действия) в «себе» (подавление «в себе» — это отретрофлексированное подавление «другого»).

¹В английском языке функциональным эквивалентом этой частицы служит возвратное местоимение «myself» (прим. перев.).

* * *

Способность подавлять эмоции и другие средства выражения внутренних содержаний зовется самоконтролем. Идеализация приводит к тому, что самоконтроль, обособляясь от своего социального значения, зачастую становится самооценным положительным качеством, культивируемым ради него самого. Тем самым самоконтроль превращается в сверхконтроль. Склонность к властвованию над другими в подобных случаях ретрофлексируется и направляется, зачастую весьма грубо, против потребностей собственного организма. Люди, одержимые самодисциплиной, являются скрытыми поборниками дисциплины по отношению к другим людям и задирами. У меня до сих пор перед глазами стоит случай нервного срыва, обязанный своим возникновением не столько сверхконтролю пациента, сколько усилиям его друзей, ворчащих и настаивающих «взять себя в руки», что привело к ухудшению его состояния.

Большая часть людей понимает под самоконтролем как подавление стихийно возникающих потребностей, так и принуждение себя к выполнению действий, не возбуждающих такую важную функцию Эго, как *интерес*.

Мне приходит в голову пример с автомобилем. Автомобиль имеет много рычагов управления. Тормоз — это только один из них и причем самый грубый. Чем лучше водитель понимает, как управлять механизмами контроля, тем более эффективно будет работать машина. Но если он постоянно ездит с нажатыми тормозами, нагрузка и износ тормозов и двигателя окажутся громадны; качество работы машины ухудшится, и рано или поздно случится авария. Чем лучше понимает водитель возможности машины, тем уверенней он сможет контролировать ее поведение и тем меньше допустит ошибок в обращении с нею.

Человек, излишне контролирующий себя, ведет себя точно так же, как и невежественный водитель. Он не знает иных способов управления и контроля, кроме тормозов, подавления.

Излечение от нервного срыва (результата избыточного контроля) — это, в первую очередь, следствие избавления от ретрофлексии. Контролирующий себя человек всегда обладает диктаторскими наклонностями. Когда он оставляет себя в покое и принимается командовать окружающими людьми, его «Я» получает передышку и потребностям организма дается возможность свободного выражения. Он должен научить-

ся понимать свои собственные запросы и отождествлять себя с ними, а не только с требованиями окружающих и собственной совести. Только тогда, когда ему удастся добиться равновесия между эгоизмом и альтруизмом — между отождествлением с собственными запросами и с желаниями других людей, — он обретет душевное спокойствие. Гармоничное функционирование индивида и общества определяется заповедью: «Возлюби ближнего своего как самого себя». Не меньше, но и не больше.

Ретрофлексия остается функцией Эго, тогда как подавление и проекция устраняют эту функцию. Как я уже ранее отмечал, Эго в ходе ретрофлексии просто замечает внешний объект самим собой. Женщина, сдерживающая плач, вмешивается в процесс биологического приспособления к вызывающей боль ситуации. Обычно она склонна вмешиваться в дела других людей и осуждать тех, кто «дает себе волю».

Предположим, что некая девушка, воспитанная в пуританском духе, подавляет удовольствие, получаемое ею от танцев. Каждый раз, когда она слышит танцевальную музыку, она пытается удержаться от ритмических движений ногами и становится неловкой и неуклюжей. Для того чтобы исцелиться, ей прежде всего необходимо осознать, что ее пуританский взгляд на вещи является главным образом «инструментом», с помощью которого она не дает почувствовать удовольствие ни себе, ни другим. Как только она поймет, что ей доставляет удовольствие вмешиваться в чужие дела, она перестанет мучить себя и станет вмешиваться лишь тогда, когда кто-то захочет помешать ей танцевать.

Интереснейший пример ретрофлексии, проливающий свет на *комплекс неполноценности*, приведен Карен Хорни в «Невротической личности нашего времени». Красивая девушка с патологическим чувством собственной приниженности при входе на танцплощадку замечает свою невзрачную соперницу и уклоняется от соперничества с нею, думая про себя: «Как это я, гадкий утенок, посмела появиться здесь?» Лично я рассматриваю это не как чувство приниженности, а как высокомерие, скрытое за маской ретрофлексии. Истинный смысл создавшегося положения прояснится для нас, если мы представим ее обращающейся не к себе, а к другой девушке: «Как это ты посмела, гадкий утенок, появиться здесь?» Указанная девушка склонна недооценивать людей, однако в результате ретрофлексии ее насмешка обращается против нее самой.

В данном случае мы имеем дело с отретрофлексированным упреком. Если бы наша красавица обрушилась с ним на дурнушку, а не на себя саму, она совершила бы огромный шаг в сторону исцеления от невроза. Она превратила бы свой комплекс неполноценности, свои самообвинения в подход к объекту.

Такой подход часто бывает труден, поскольку сопряжен со смущением, застенчивостью и страхом. Поэтому я советую сперва попытаться избавиться от этих вызывающих замешательство ретрофлексий пока только в воображении. Хотя такая эмоциональная разрядка и не может удовлетворить нас, с помощью этого упражнения мы способны достичь некоторых результатов: (а) мы можем изменить направление и предоставить П возможность показаться наружу; (б) мы можем обнаружить вдруг, что многое из того, что сигнализировало нам ранее об опасности, на деле оказалось обычными шорами; (в) мы можем увеличить объем высвобожденной агрессии, которая, в свою очередь, способна подвергнуться ассимиляции. Временное высвобождение агрессии — это явление, для обозначения которого психоанализ использует словосочетание «временный симптом».

Ваши способности устанавливать контакт и осуществлять взаимодействие с объектом решающим образом улучшатся, если вы разделаетесь с ретрофлексией «мышления». («Говорил я себе».) Зачем? Если вы можете сказать об этом, вы должны это знать. Итак, какой же смысл в том, чтобы направлять послание самому себе? Любой ребенок говорит сам с собой; позднее, когда ребенок начинает говорить про себя, мы начинаем называть это «мышлением». Изучив свое мышление, вы заметите, что занимаетесь тем, что объясняете себе что-то, высказываетесь о своих переживаниях, повторяете про себя то, что намерены сказать в трудной ситуации. В своем воображении вы что-то объясняете, о чем-то разглагольствуете, на что-то жалуется другим людям. Я советую перенаправить ваше мышление, адресовав его (сначала в воображаемом плане, а затем, если будет возможно, и в действительности) конкретному человеку. Это простое и эффективное средство, позволяющее достичь хорошего контакта.

Представьте, что вы сидите в компании, терзая свои мозги, придумывая, что бы сказать. Вы говорите себе: «Я должен найти тему для начала разговора», затем вы легко можете поменять направление своего предложения и велеть

компании: «Вы должны найти тему для начала разговора». Контакт установлен, и мучительное молчание прервано.

Интроспекция — это другой вид ретрофлексии, который часто встречается у людей, интересующихся психологией. Это склонность наблюдать за собой, изучать себя вместо того, чтобы наблюдать и изучать других, состояние размышляющего бездействия, которое находится в прямом конфликте с сенсомоторным осознанием, о котором уже говорилось выше в этой книге (и развитием которого я собираюсь заняться дальше). Насколько непросто это бездеятельное самонаблюдение, понятно из следующего примера. Пациент сказал мне: «Вчера у меня было больше мужества. Я ответил своей жене энергичнее, чем обычно, и когда я обследовал себя, я не смог найти ни одной неприятной реакции». На самом деле он наблюдал не себя, а жену, потому что все еще боится своей собственной смелости и следовательно чувствует облегчение от того, что не видит у жены неодобрительных реакций. Люди вытесняют свои наблюдения-за-объектами и заменяют их наблюдениями-за-собой, желая избежать дискомфорта, смущения и страха, и не быть воспринятыми невежами и прилипалами.

Интроспекция отличается от ипохондрии, так как в интроспекции ударение стоит на А, в то время как при ипохондрии — на П. Таким образом, ипохондрическая тенденция достичь пассивного контакта разоблачает себя в готовности увидеть доктора.

Много лет назад Штекель уже понимал, что мастурбация часто подменяет собой гомосексуальность, хотя проблема гомосексуальности значительно сложнее, в ней, конечно, присутствует значительная доля ретрофлексии. Фиксация на мастурбировании имеет значение игры со своим пенисом, потому что другой пенис недосыгаем, или из-за другого табу. В любом случае акцент стоит на А или на П.

В ситуации, подобной только что описанной, избегание контакта легко признается, но ни в каком случае ретрофлексия не поглощает всю активность. Мы никогда не сосредотачиваемся на себе до такой степени, что перестаем соприкасаться с другими людьми, хотя мы можем быть в значительной мере заняты само-вмешательством, само-коррекцией (само-исправлением), само-контролем или само-образованием. Иногда даже само-упреки настолько тонко завуалированы, что мы едва различаем что-либо, кроме прямых упреков. Женщина, которая жалуется: «Почему у меня дол-

жен быть такой противный ребенок?» или «Почему *мой* муж всегда должен опаздывать?» вовсе не подразумевает, что она критикует себя, скорее вредного ребенка или непунктуального мужа.

Наиболее убыточная ретрофлексия связана с разрушительностью и мстительностью. Признание, что человек жаждет мести, настолько сильно противоречит его идеалам, что искреннее и прямое желание возмездия встречается редко. До времени пубертата это еще как-то допустимо, но большинство взрослых проявляют свое злорадство, удовольствие от мстительности лицемерно, читая кровавые детективы, или следя за судебными процессами, или поддерживая справедливость, или перекладывая осуществление мести на Бога или на судьбу. Как признано, мстительность — не очень приятное качество человечества, но мстительность за свой счет не только развивает лицемерие под видом сожаления, но продуцирует оттормаживание, которое оставляет ситуацию незавершенной, пока отплата в форме благодарности или отмщения односторонне не закроет счет.

Глава 9

ТЕЛЕСНОЕ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

У меня проходил лечение один молодой человек, предположительно страдающий от сердечного невроза. Когда я сказал ему, что в действительности он страдает от невроза тревожности, он рассмеялся.

«Но, доктор, я человек не склонный к тревоге; я даже могу представить себя в горящем самолете и не ощутить ни малейшей тревоги!»

«Ну конечно, — ответил я. — А способны ли вы так же *почувствовать* себя в самолете? Если можете, опишите в деталях свои переживания».

«О, нет, доктор, — вздохнул он, — я вряд ли смогу». Он начал вдруг тяжело дышать, лицо его налилось кровью, проявлялись все признаки приступа острой тревоги. Мне удалось на какое-то время заставить его прочувствовать себя, вместо того чтобы просто визуализировать себя так, как ему хотелось бы.

Как он умудрялся ничего не знать о своей тревоге? Посредством избегания самоощущения он абстрагировался от законченной ситуации, включавшей в себя тревогу, вынеся из нее упрощенный образ себя. В тот момент, когда он начал ощущать себя, тревога вышла наружу. Он, как наблюдатель, предъявил мне не свое истинное «Я», но того героя, каким он хотел бы быть.

Я мог бы привести толкования, основанные на теории либидо. Я мог бы истолковать самолет как фаллический сим-

вол, пожар — как любовный пыл и образ себя — как преисполненного мощи завоевателя. Такая интерпретация была бы правильной, но я понимал, что его *основной* проблемой было «избегание»; он избегал самых разных телесных ощущений, не только и даже не в первую очередь имеющих сексуальную природу. Его идеалом была победа над телом. Это аскетическое отношение повлекло за собой гипертрофию интеллектуальной и гипотрофию чувственной сфер.

Обездвиживание моторной системы ведет к застыванию чувств; мы можем заново вызвать их к жизни путем правильного сосредоточения. Восстанавливая в правах различные движения тела, мы избавляемся от онемелости и неуклюжести, присущих ригидной личности, и укрепляем моторные функции Эго. Лишний раз кормить человека, страдающего от избытка интеллекта и недостатка чувственного опыта, всякими умствованиями, толкованиями, было бы методологическим просчетом. Для того, чтобы «растворить» невротический симптом, засевший в организме, необходимо иметь полное представление об этом симптоме во всей его сложности, а не заниматься интеллектуальной интроспекцией и поиском возможных объяснений; ведь для того, чтобы растворить кусок сахара, нужна вода, а не философия.

Мы стремимся при помощи сосредоточения восстановить функции Эго, избавиться от ригидности «тела» и «окаменевшего» Эго, ставшего «характером». Сначала развитие должно пойти по пути регресса. Мы хотим остановить прогрессирование невроза и окостенение характера и в то же время вернуться к биологическим основам нашего существования. Чем более отдаляемся мы от своей биологической сущности в часы работы, тем более острой становится потребность в ней в часы досуга. Всем нам нужно, хотя бы время от времени, отвлечься от напряжения, вызванного работой и обществом, возвратиться к своему природному естеству. Каждую ночь мы вновь оказываемся в подобном «животном» состоянии, а в выходные стремимся «на лоно природы».

Невротический симптом всегда служит знаком того, что наша биологическая сущность требует обратить на себя внимание. Он указывает на потерю интуиции (в бергсоновском смысле) — контакта между той частью вашего «Я», что действует непроизвольно, и произвольной его частью. Для того чтобы снова обрести этот контакт, вам прежде всего необходимо воздерживаться от задавания не могущих прояснить суть дела вопросов, вроде вечного «Почему?», заменяя их бо-

лее уместными «Как?», «Когда?», «Где?» и «Зачем?». Вместо того чтобы выдвигать версии возможных причин и объяснений, которые могут соответствовать и не соответствовать истине, у вас должно появиться желание устанавливать факты. Добившись возникновения полного контакта с невротическим симптомом, вы сможете «растворить» его. В целях освоения правильной техники сосредоточения на «теле» особенно полезным оказывается метод описания. Вначале вы будете ощущать сильное нежелание вдаваться в детали, но если станете неуклонно придерживаться детального описания, вам непременно придется столкнуться со специфическими сопротивлениями, а порою и с самоочевидными, само собой разумеющимися решениями. Дайте этим сопротивлениям выражение, но продолжайте придерживаться практики детального описания. Позднее переходите к совершенной технике, молчаливому сосредоточению; но пока занимайтесь вербальным описанием, поскольку оно даст вам прекрасную возможность удержать ваше внимание на симптоме.

Теория телесного сосредоточения очень проста. Мы подавляем жизненно важные функции (энергию, как называет Райх их совокупность) с помощью мышечных напряжений. В «гражданской» войне, бушующей в организме невротика, чаще всего противниками становятся двигательная система и отторгнутые организмом энергии, требующие выражения и удовлетворения. Двигательная система в громадной степени перестала быть системой рабочей, активной и связанной с окружающим миром и в результате ретрофлексии превратилась скорее в тюремщика, нежели в помощника в том, что касается удовлетворения важных биологических потребностей. Всякий «растворенный» симптом означает высвобождение как полицейского, так и узника — как моторной, так и «жизненной» энергии — в целях совместного сотрудничества в деле борьбы за существование.

Если мы называем сокращения мышечной системы «репрессорами» («подавляющими»), в таком случае средством от подавления очевидно будет релаксация. К сожалению, произвольной релаксации — даже если заниматься ее достижением, тщательно следуя предписаниям Джекобсона, приведенным им в книге «Вам надо расслабиться» — оказывается недостаточно. Она содержит в себе те же недостатки, что и всякое поверхностное разрешение проблемы; хотя вам, возможно, и удастся расслабиться, если получится сосредото-

читься на релаксации, но каждый раз, когда вы будете находиться в состоянии возбуждения, вы снова почувствуете на себе «мышечный панцирь». К тому же Джекобсон, как и Ф.М.Александр, пренебрегает значимостью мышечных напряжений как репрессоров.

С помощью простого сосредоточения на мышечном расслаблении психотерапевт способен заставить подавленные биологические функции (вызывающие страх и презрение и не допускающиеся в сознание) выйти на поверхность и проявиться, прежде чем пациент узнает об этом и будет в достаточной мере подготовлен к тому, чтобы иметь с ними дело. Однако если кто-то подвергается психоаналитическому лечению (даже старого образца), существенным подспорьем окажется самостоятельно проводимый в то же самое время тренинг по методу Джекобсона. На поверхность окажется вынесено еще больше подавленного материала, с которым можно будет работать в ходе аналитического сеанса¹.

Релаксация в правильном понимании может оказаться полезной в экстремальном случае. Порой в кино или дешевой литературе можно услышать выражение «Расслабься, сестренка!», адресованное кому-то слишком напряженному и перевозбужденному. Расслабление в данном случае означает избавление от цепляющегося отношения, обретение ориентиров, переход от слепой эмоциональности к рациональному взгляду на вещи, возобновление контроля над чувствами. В подобных случаях релаксация, даже на короткое время прерывающая напряжение, может творить чудеса.

¹ В ходе наркоанализа достигается состояние совершенной релаксации. Под воздействием пентотала соды напряжение, в котором находилась двигательная система, осуществляющая подавление и самоконтроль, снимается и высвобождаются сдерживаемые эмоции. Однако моторные сопротивления не проходят анализ и реорганизацию. В усовершенствованной версии этого метода применяется азотистый кислород (например, машина Минне). Этот метод содержит в себе ряд преимуществ: (1) Пациент управляет аппаратурой самостоятельно. (2) В продолжение всего сеанса он находится в сознании. (3) Он знакомится с «чувством» релаксации. (4) Он испытывает интенсивные «телесные» ощущения. Скрытые невротические симптомы, такие как тревога, ощущения жжения, головокружение и т.д., выходят на передний план. (5) Он в состоянии описать свои переживания, рассказывая о них аналитику, тем самым помогая тому снимать «броню» слой за слоем. (6) Не требуется какого-либо специально приглашенного анестезиолога. Метод ингаляции проще, чем метод внутривенной инъекции, и к тому же не возникает никаких проблем с возможной токсичностью препарата. С точки зрения медицины для этого метода существует очень немного противопоказаний.

Следует упомянуть еще о двух неудобствах, связанных с методом Джекобсона: релаксация превращается в задание и до тех пор, пока вы его выполняете, «вы» (как личность) неспособны расслабиться. В состоянии полной релаксации процесс образования «фигуры-фона» проходит сам по себе; но во время эксперимента для этого требуется приложить сознательное (хотя и небольшое при благоприятных условиях) усилие. Также необходимо учесть тот факт, что здоровая двигательная система не является ни гипер-, ни гипотонической; она эластична и восприимчива к внешним влияниям. Релаксация, проводимая по инструкциям Джекобсона, может привести к состоянию расслабленного паралича — к гипотонусу. Но и у нее имеются свои преимущества: она увеличивает степень осознанности моторики и заставляет признать наличие мышечных напряжений.

А теперь перейдем к упражнениям:

(1) Не пытайтесь выполнять какие-либо особенные аналитические упражнения на сосредоточение до того момента, как будете уверены, что для вас стала совершенно ясна разница между принудительным сосредоточением (цепляющимся присасыванием) и сосредоточением, основанном на заинтересованности. Если вы неспособны без усилий удержать внимание ни на каком из сенсомоторных феноменов (образе, возникающем в голове, зуде кожи, боли в шее, требующей разрешения проблеме), тогда с вашей психикой случилось что-то серьезное.

Это не относится к сосредоточению на внешнем мире. В этом случае вы не можете полагаться на избирательность организма: тут вам может захотеться сконцентрироваться на чем-то, что не возбуждает в вас естественного интереса, выбор чего происходит под влиянием чувства долга, снобизма, условностей и т.д.

Если вы хорошо поняли то, как был представлен организмический баланс в теоретической части данной книги, вы поймете и то, что проецирование «фигуры-фона» вовне следует в первую очередь за внутренними позывами и что если достигается внутреннее сосредоточение, последует сосредоточение на внешнем мире, приводящее к гармонии. Я не нахожу возражений детальному описанию и сосредоточению на «завораживающих» внимание объектах во внешнем мире. Это убедит вас в той легкости, которая характеризует здоровое сосредоточение и которая должна быть вам известна, если вы желаете избежать патологического, насиль-

ственного сосредоточения. Всякий раз, когда вы обнаружите, что находитесь в слишком сильном напряжении, вызванном «неправильным» сосредоточением, скажите себе: «Расслабься, сестренка!» Дайте себе волю и перестаньте сосредотачиваться. Ничего страшного не будет, даже если вам в голову начнут приходить свободные ассоциации. Затем сделайте еще одну попытку.

(2) Нет нужды создавать особые условия для занятий, связанных с сосредоточением. За короткий период вы научитесь выполнять их везде, где бы вы ни оказались, тогда, когда не приходится поддерживать контакт с окружающим миром. Время от времени в период бодрствования должно появляться осознание себя и объекта. Однако вначале желательнее было бы выбирать тихое место для облегчения работы внимания. На первых порах упражнения лучше проводить в кресле-качалке или на диване. Я отказался от классической обстановки психоаналитического сеанса¹. Я сажусь лицом к лицу с пациентом, но когда приходит время для упражнений

¹ Пациент лежит на кушетке, а психоаналитик восседает над ним как заоблачный невидимый Бог, недоступный взгляду. Пациент уподобляется богобоязненному еврею, который запрещает себе рисовать в уме образ Божий, или католику, который не должен видеть своего отца-исповедника

Каким образом пациент может хоть как-то войти в контакт с реальностью, если аналитическая ситуация заключает в себе столько загадочности? Пациент лишается всех ориентиров за исключением голоса аналитика, а иногда он лишается и этого. Один из моих аналитиков неделями не раскрывал рта. Для того чтобы указать на окончание сеанса, он просто шаркал ногой по полу. Редкие замечания, которые я услышал за многие месяцы, проведенные с ним, порою оказывались вдохновенными толкованиями моего Бессознательного, но в то время я был далек от того, чтобы принять их. Порою же они были просто проекциями, которые я точно так же не мог распознать. Только после того как, многие годы спустя, я услышал, что он страдал паранойей, мне внезапно открылось истинное положение вещей. Я перестал обвинять себя в неспособности понять и по достоинству оценить его замечания и возложил вину на его неспособность сделать свои мысли понятными и войти в мое положение.

Образ психоаналитика не должен внушать благоговейный ужас — он должен видаться как обычный человек, такой же как сам пациент. Перестаньте интерпретировать страх и протест пациента как «перенос образа Бога»! До тех пор, пока аналитик продолжает вести себя подобно священнику, ритуально устанавливая фиксированное положение пациента при анализе и навязчиво придерживаясь временных рамок сеанса (его продолжительность всеми правдами и неправдами сокращается до пятидесяти пяти минут), пациент вправе видеть в аналитике объект религиозного поклонения, и никакие предположения о том, что это — всего лишь явление переноса, не смогут затушить его реакций как приверженца или отступника от религии психоанализа.

по сосредоточению на его внутреннем мире, я разрешаю ему лечь на кушетку. Тем самым я обеспечиваю адекватную обстановку для сосредоточения как на внешнем (преодоление застенчивости, выработка способности «смотреть врагу в глаза»), так и на внутреннем мире.

(3) Полезны все упражнения, связанные с восстановлением равновесия. Гимнастика, если она служит осознанию собственного тела, а не является просто чем-то таким, что должен делать каждый «настоящий мужчина», и спорт, если им не занимаются только из честолюбия и односторонне, развивают данное чувство целостности. Во время прогулки пешком прочувствуйте ходьбу и прерывайте поток своего «мышления» так часто, как это будет возможно. Но прежде всего постарайтесь находить удовлетворение в осознании своего тела как целого в часы досуга.

(4) Если вы не можете прочувствовать свое тело целиком, позвольте своему вниманию блуждать от одной его части к другой, выбирая главным образом те области, существование которых осознается вами лишь смутно. Но даже и не пытайтесь сосредоточиться на тех частях вашего тела, что подверглись скотомизации — на тех частях, которые очевидно вообще не существуют для вашего сознания. Время от времени, занимаясь обычной повседневной работой, попытайтесь «осознавать свое тело»; попробуйте открыть дверь сознательно, хотя и точно так же, как вы делали это всегда, без какого-либо особого нажима или изменения привычного хода действий. Не старайтесь открыть дверь (или совершить какое-либо иное сознательное действие) каким-то особо грациозным движением или подчеркнуто «по-мужски». Это приведет лишь к застенчивости, но не к осознанию тела. Существует история про одну сороконожку, которую однажды спросили, какую ногу она переставляет первой и как ей удастся передвигать все ноги одновременно. Когда она попыталась пойти произвольно, она так запуталась, что вообще не смогла сделать ни шага. Вместо того чтобы просто осознать свои движения, она попыталась вмешаться в ход их выполнения.

(5) Прорабатывая эти упражнения, необходимо помнить о том, что говорилось о «перескакивании» при наблюдении внутренних образов. Перескакивая от одной части образа к другой, вам не удастся установить хороший контакт, хотя это и лучше, чем пытаться «приковать» внимание к какой-нибудь одной его части, поскольку при помощи этого процесса вы толь-

ко вытолкнете симптом из поля зрения. Вы будете принимать эту «вытолкнутость» за исчезновение симптома. Если вы чувствуете неприятный зуд, который исчезает на то время, пока вы сосредотачиваетесь на нем, вы можете ощутить глубокое удовлетворение от своих успехов, тогда как в действительности вы только загнали его в подполье, откуда он не может разговаривать с вами языком потребностей организма. Он, вероятно, вернется, как только вы ослабите хватку.

Если вы — любитель «перескакивать» от одного ощущения к другому, попытайтесь найти удовлетворение в продлении контакта с доли мгновения до нескольких секунд. Вскоре вы сможете произвольно выбирать симптом и заниматься его анализом. Многие симптомы, вызывающие небольшое сопротивление, заинтересуют и даже зачаруют вас. Проникновение в их смысл по-настоящему «раскроет вам глаза». Но если ощущение или симптом исчезают безо всякого развития с нашей стороны, без открытия их значения, вы можете повторно вызвать их из памяти или, что еще лучше, в том случае, если они подавлены, обратить внимание на опосредующие их признаки — мышечные зажимы.

(6) Теперь, когда вы можете удержать на некоторое время свои мысли на одном предмете, стоит попытаться осознать, что из себя представляет сосредоточение на мышцах, относящееся к «негативному» сосредоточению. «Цепляющееся присасывание» является первоначальным паттерном, по примеру которого в целях подавления формируются все остальные мышечные напряжения. В двух словах, «цепляющееся отношение» представляет собой истощающее силы негативное сосредоточение, лежащее в основе неловкости, нарушений координации и многих других неприятных невротических симптомов. Принуждая себя к сосредоточению, вам не удастся достичь никакого сколь-нибудь естественного контакта. Ваша способность управлять своим вниманием должна быть очень слабой, если вам приходится «прикидываться мертвым» и вы едва смеете пошевелить хотя бы одним мускулом, или вам приходится постоянно быть настороже и быть готовым перерезать горло всякому, кто посмеет вольно или невольно нарушить ваше так называемое сосредоточение. Как, должно быть, тяжело дается вам достижение чего бы то ни было в жизни, если в основе «этого достижения» лежит столь искусственное и отнимающее столько энергии сосредоточение. Где-то в книге я уже упоминал о

том, что «завороженность» — это высшая степень сосредоточения. Однако до сих пор вам приходилось иметь дело с таким множеством сопротивлений, что уже очаровываться тут нечем. Завороженность придет вслед за многократными повторениями, которые научат вас, как превращать неприятные ощущения в приятные. Следовательно, если вы научились чувствовать мышечные зажимы, попытайтесь установить над ними контроль, чтобы высвободить подавленные функции организма и улучшить двигательную сноровку. Как только вы достигнете этой ступени, вы будете уже с уверенностью заниматься выполнением данных упражнений. Вы почувствуете первые волны охватывающей вас изнутри завораживающей силы. Ваша память, активность и умение быстро разбираться в ситуациях будут неуклонно улучшаться, и так будет продолжаться до тех пор, пока вы не добьетесь хорошего «чувствования себя». Тогда вы забудете про все эти упражнения.

(7) Для того чтобы установить контроль над перенапряженными мышцами, вам необходимо будет превратить спазмы в функции Эго. Эти зажимы могут возникнуть где угодно. Они могут принять облик «писчего спазма» или заикания. Находясь в состоянии тревоги, вы обнаружите, что ваши грудные мышцы деревенеют; при задержках сексуального поведения поясница становится ригидной. Нарушения контакта дадут о себе знать в виде напряжения мышц челюсти и рук.

Сначала начните сосредотачиваться на глазных мышцах, поскольку мы уже начинали работать с ними в главе о визуализации. Незачем знать, как называются эти мышцы, пусть вас не беспокоят их латинские наименования. Когда эти мышцы естественным путем становятся напряженными и нервно чувствительными, вы проделываете с ними кое-что, не зная их анатомии и названий. Ранее, еще до того, как это вошло в привычку, «вы» начали произвольно сокращать все те мышцы, которые сейчас оказались сведены судорогой; когда вы хотели изгнать из сознания какое-либо ощущение, эмоцию или образ, то ретрофлексирували свои двигательные функции, превращая их в средства «выталкивания» того, чего бы вам не хотелось чувствовать. Для того чтобы сделать это, вы совершали хорошо знакомое вам произвольное усилие, схожее с теми мускульными действиями, которые вам приходилось осуществлять, чтобы подавить, например, позыв к мочеиспусканию.

Сложно определить, сколь далеко простирается действие сознательного контроля Эго. В ходе эволюции многие ниже лежащие нервные центры организма приобрели автономность и вышли из-под сознательного контроля¹. Однако система поперечно-полосатых мышц остается покорной сознательному управлению. Она используется, кстати, и в целях подавления. Чтобы восстановить подавленное содержание в первоначальном виде, необходимо снова начать управлять своей моторикой сознательно.

Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с перенапряжением, судорогами, спазмами, зажатостью, действуйте следующим образом:

(а) Как следует «прочувствуйте» симптом. Не пытайтесь «растворить» его, прежде чем окажетесь способны удерживать на нем внимание как минимум десять-пятнадцать секунд.

(б) Отслеживайте малейшие изменения: возрастание и спад напряжения, онемение и зуд. Очень хорошо, если вы почувствуете легкое трепетание или тремор, или ощущение «наэлектризованности». Любое отмеченное изменение указывает на установление контакта между сознательной и бессознательной сферами.

(в) На первых порах достаточно описать напряжение на «языке безличных оборотов», например так: «Вокруг правого глаза ощущается напряжение», или «Глазные яблоки просто не находят себе покоя».

(г) Попытайтесь превратить напряжения в «функции Эго», но без дополнительных усилий, почувствуйте, как «вы» морщит лоб или напрягаете глаза или делаете что-нибудь в том же роде. Если не получается, перейдите к упражнению (д).

(д) Если вам необходимо избавиться от ответственности за собственные мышечные напряжения, вам будет нелегко перейти от «безличного» к функции Эго. В данном случае может оказаться полезным прибегнуть к помощи самовнушения. Повторяйте предложения примерно следующего содержания: «Хотя я и не чувствую, как напрягаю свои мышцы, я знаю, что я делаю это бессознательно». Подобное самовнушение способно принести пользу, так как вы говорите себе — в отличие

¹ «Непрямого» воздействия возможно достичь, например, с помощью живого воображения. Хороший актер, помещая себя в воображаемую ситуацию и идентифицируя себя с персонажем, способен добиться выражения эмоций, которых не удастся вызвать простым сознательным усилием. (Гамлет восхищался этой способностью, противопоставляя ее собственной слабости эмоциональной экспрессии.)

от метода Куэ¹ — правду, отражающую реальное положение вещей.

(е) Примите управление на себя: расслабляйте и напрягайте мышцы так, чтобы их движения происходили в пределах доли (!) дюйма.

(ж) Найдите цель, с которой вы сокращаете мышцы. Выясните, чему вы сопротивляетесь и выразите это сопротивление: «Я не хочу видеть свою бабушку» или «Я ни за что не заплачу».

(з) Выразив сопротивление, вы сделаете все, что от вас требовалось. Но не расслабляйтесь. Наружу выплывут другие сопротивления, которые заставят вас еще раз осознать конфликт между подавляющей и подавляемой инстанцией. Каждый образ, допущенный вами в сознание, каждая пролитая слеза предоставляет добавочную толику энергии в распоряжение вашей сознательной личности.

* * *

Противоположность мышечного напряжения — расслабленный паралич, — очень мало исследовался в качестве сопротивления. С теоретической точки зрения, понижение тонаса не может считаться сопротивлением; и насколько я понимаю, оно не встречается при ретрофлексии и подавлении отторгнутых личностных содержаний. Однако его можно встретить в случае проекций. Это симптом конфлюэнции и депрессии. Оно проявляется в том, что можно было бы назвать «медузоподобным существованием» — в качестве метода уклонения от сопротивления. Такие люди гладки и скользки, как угорь. При общении с ними вам кажется, что для них ваши действия — что горох об стену. Их любимыми выражениями являются: «Вы можете делать со мной, что вам угодно» или «Все равно — это ничего не значит». В своих крайних формах расслабленный паралич проявляется тогда, когда кто-нибудь «притворяется мертвым» или падает в обморок. Это атавистическое поведение может, однако, оказаться полезным для современного «человека разумного», поскольку помогает ему избегать неприятных положений.

* * *

Метод сосредоточения на сенсорных сопротивлениях предельно прост в том случае, если имеются хоть какие-то ощущения. Для того чтобы сконцентрироваться на понижении

¹ Метод Куэ основан на самообмане, а не на самоосознании.

чувствительности или боли, требуется лишь мыслительное усилие. Боли требуют такого количества внимания, что представляются наиболее впечатляющими фигуристо-фоновыми образованиями. Как писал об этом В.Бущ:

*В дырке зуба коренного
Разум и душа больного.*

Необходимо переносить и выражать боль, внимательно сосредотачиваться на ней и не кричать при этом для облегчения страданий. Боль является основным средством сигнализации, имеющимся у организма, с помощью которого он способен вызвать сосредоточение на больном органе. Пораженный орган требует внимания, а не морфия. Хотя на плач, крики, гиперемия (повышение чувствительности) и т.д. не стоит полагаться в любом случае. Напротив! При малейшем подозрении на органическое заболевание идите к врачу. Многие нынешние медики обладают достаточными познаниями в области медицинской психологии, чтобы отличить, с какой стороны следует подходить к данному заболеванию: со стороны соматики, психики или с обеих. Во всяком случае сосредоточение лучше, нежели методы, предлагаемые Куэ или христианской наукой, которые приводят лишь к отрицанию и скотомизации существующей реальности. Аналитическое сосредоточение — как раз то, что нужно, когда дело касается болей «нервного» происхождения или всех тех заболеваний, которые симптоматичны для проявления бессознательного суицидального желания.

Простой способ убедить себя в эффективности сосредоточения: уделите внимание усталости. Если вы чувствуете усталость, а спать некогда, лягте и сосредоточьтесь на десять минут на симптомах усталости. Ваши глаза могут слипаться, конечности тяжелесть, голова — болеть. Проследите развитие этих явлений, погрузившись в состояние, близкое к дремоте, и вы удивитесь, обнаружив себя совершенно бодрым и свежим после того, как немного попрактиковались в этом занятии. Вы не должны засыпать, но должны пребывать в состоянии, среднем между состоянием ясного сознания и сном.

Очень тяжелое задание, сравнимое по трудности только лишь с обучением внутреннему молчанию, — это направлять внимание на скотому, образующуюся в ментальном плане. Вам, возможно, доводилось тратить время на поиски того, что лежало прямо под носом. Предмет лежал на месте, но для вас его там не было. На месте всего того, что касалось этого

предмета, оказывалось слепое пятно. Выздоровление связано с высвобождением напряжения, с вызывающим удивление открытием, которое снимает завесу с внутреннего зрения. Скотомизация играет решающую роль во многих невротических и особенно истерических симптомах. Большинство случаев импотенции нервного происхождения не вызвано скотомизацией, а является ею в отношении ощущений, поступающих из области гениталий.

Раньше я предупреждал вас против преждевременных попыток иметь дело со скотомой, но теперь вы продвинулись уже достаточно для того, чтобы этим заняться. Если вашему блуждающему вниманию откроются какие-то зоны, которых вы совершенно не чувствуете, прежде всего выясните, где пролегает граница между той зоной, которая чувствуется, и той, которая не чувствуется. После этого удерживайте внимание на неоощуаемой зоне. Это требует значительной силы концентрации. По прошествии какого-то времени вы отметите появление особого ощущения — ощущения пониженной чувствительности, схожей с онемением или притупленностью, словно некий покров или облако. Прочувствуйте это «псевдо»-переживание как реальное, и тогда в один прекрасный день вы сможете в буквальном смысле слова «приподнять» этот покров; в этот миг ощущения и образы биологической природы вырвутся на свободу, сначала лишь на долю секунды, затем они станут длиться дольше и в конце концов займут надлежащее место в функционировании личности.

В теоретической части я отмечал, что скотома чаще всего сопровождается проекциями. Образ, ощущение или импульс исчезают из сферы внутренней реальности для того, чтобы вновь появиться в сфере реальности окружающего мира. Следовательно, если мы примемся работать с проблемами скотомы и проекции одновременно, мы увеличим внутренние подвижки и в значительной мере поможем стабилизации личности.

Глава 10

АССИМИЛЯЦИЯ ПРОЕКЦИИ

Всякий раз когда кто-нибудь, от очевидно здорового индивида до закоренелого параноика, занимается проецированием, он желает рационализировать и оправдать свои проекции. Для многих людей практически невозможно представить себе даже тот факт, что, к примеру, идея Бога является проекцией, обычной галлюцинацией.

Как и следовало ожидать, симптом человека, мучимого страхом, что однажды ему на голову упадет черепица, «растворился». Страх этот указывал на незаконченность ситуации, завершение которой было невозможно вследствие проекции. Он лелеял мысль о том, чтобы бросить камень во врага, и превратил свою *активность* преследования в *пассивность* охваченного страхом падения камня человека. На данном примере ясно, что хотя он и проецировал свои желания смерти врагу, чтобы избежать чувства вины (на сознательном уровне он перестал быть потенциальным убийцей), он не достиг своей цели, заключающейся в уменьшении страданий. Напротив, реагируя «так, будто» проекция была реальностью, он пережил больше страданий, нежели ему могли доставить все его чувства вины.

Проецируя, мы вносим изменения во все наше «окружающее поле». После того как мы, например, спроецировали наше стремление к всемогуществу, мы начинаем действовать так, «как если бы» всемогущий бог был реальной личностью, способной совершать все те чудеса, которые хотелось бы совер-

шать и нам. Этот бог может стать настолько реальным, что мы изменим все наше поведение и характер, только бы не подвергнуться наказанию со стороны создания нашего воображения¹. Эта реактивная переменная совпадает с еще одной, совершающейся диалектически и симультанно. Переменная затрагивает не только «область окружающего мира», но и «внутриорганизмическую область». В последнем случае «всесилие» превращается в «бессилие». Даже такое определение не весьма корректно, ибо при описании изолирует оба вида изменений, в то время как в действительности имеет место всего одно, затрагивающее область «среда — организм». Когда вы наливаете воду из кувшина в стакан, опустошение кувшина и наполнение стакана происходит одновременно.

Реакция пациента на собственные проекции очень мешает нормальному проведению анализа, поскольку проецируемое *вмешательство* приводит к возникновению серьезных препятствий взаимопониманию аналитика и пациента. Чаще всего в течение анализа (и, конечно, по всех соответствующих ситуациях повседневной жизни) происходит следующее: психоаналитик обнаруживает нечто, о чем ему хотелось бы сообщить пациенту. Он подмечает определенное поведение, допустим, обкусывание ногтей. Предположим, пациент относится к этой своей привычке отрицательно, но все его попытки подавить ее оказываются безуспешными; он только скотомизирует ее; она становится бессознательной. Цель аналитика состоит в том, чтобы сделать из данной особой установки «фигуру», на которой можно было бы сконцентрировать внимание пациента и начать проработку. Он хочет заставить пациента проявить больше сознательности для того, чтобы облегчить выяснение природы данной установки. Однако пациент принимает аналитическое, научное отношение к его проблеме за моралистическое, проецируя на аналитика свою склонность к морализации, осуждению и вмешательству. И поскольку он сам не одобряет обкусывание ногтей, ему кажется, что аналитик относится к этому точно так же. Затем он реагирует на свою проекцию, «как будто бы» это неодобрение исходило не от него самого, а от аналитика. Он испытывает стыд, пытается исправить свое поведение и ставит себе целью подавление или маскировку неприятной привычки вместо того, чтобы быть готовым обсуждать ее открыто. В результате вместо того, чтобы выразить и

¹ Проецируется самотворчество. Бог становится творцом.

избавиться от нежелательной черты характера, он снова загоняет ее вглубь, в подпочву. Многие недели могут пройти до того момента, когда она появится вновь. В качестве меры, ограждающей от опасности повторного подавления, В.Райх предложил метод постоянного сосредоточения на центральной черте характера пациента, и это блестящий подход, являющийся определенно более плодотворным, нежели метод неупорядоченных толкований.

Хотя Фрейд и выявил ту огромную роль, какую проекции играют в некоторых психозах, при рассмотрении неврозов их как-то не учитывали. Внимание психоаналитиков привлекало скорее подавление, а не проекции и ретрофлексии, в результате чего психотическое ядро невроза часто оставалось нетронутым. Механизм проекции лишь в последнее время попал в поле зрения аналитиков, чему весьма способствовали работы Анны Фрейд, Анни Райх и др. И все же он получает недостаточное освещение, прячась в тени анализа переноса.

Эффектом появления концепции переноса очевидно явилось громадное упрощение психоаналитического подхода. Следуя предписанию истолковывать все, что происходит в ходе анализа, как перенос, психоаналитики полагают, что невроз должен «рассосаться» после нахождения первичного паттерна. С раннего детства человек обнаруживает повторение определенного количества паттернов, но психоанализ рассматривает слишком большую их часть только лишь как бессмысленные механические повторения, а не как нерешенные проблемы, требующие разрешения и завершения как в ситуации анализа, так и в любой другой. Вдобавок существует достаточно повседневных проблем, не обязательно уходящих корнями в детские травмы, но проистекающих из социальных условий или особенностей конституции. Следует уделить особое внимание процессу проецирования, который является не *переносом*, а *феноменом* «экрана». Фильм не вынимается из кинопроектора и не *переносится* на экран, а остается внутри механизма и лишь проецируется.

Ортодоксальный психоаналитик согласится со мной, если я выдвину следующую формулу успешного аналитического лечения: не только психоаналитик должен понимать пациента, но и сам пациент также должен понимать психоаналитика. Он должен видеть перед собой живого человека, а не просто экран для проецирования «переносов» и скрытых частиц своего «Я». Лишь тогда, когда ему удастся проникнуть взором за вуаль, сотканную из галлюцинаций, оценок, переносов и фикса-

ций, он научится видеть вещи такими, какими они являются на самом деле: он придет к своим чувствам через здоровый смысл. Он добьется подлинного контакта с реальностью вместо псевдоконтакта со своими проекциями.

Со стороны ортодоксального аналитика можно ожидать нескольких препятствий. Всякий личный контакт с пациентом подвергается табуированию, поскольку может нарушить процесс «переноса». Многие проекции принимаются не за проекции, но за явления переноса, что снижает эффективность анализа паранойяльного ядра.

Почему возникает подобная ошибка?

Пациент часто видит в аналитике определенное сходство с личностями, значимыми для него в период детства, но представление об аналитике редко совпадает с его реальным образом, который успел принять участие в псевдометаболизме и возможно подвергнуться иным изменениям. Каждый аналитик знает, что в ходе анализа «перенесенный» образ подвержен изменениям и что время от времени на передний план выходит то одна, то другая характерная его черта. Можно сравнить так называемую ситуацию переноса с рекой. Река берет свое начало из одного или нескольких источников. Но разве речная вода и вода этих источников одно и то же? Разве, протекая по речному руслу, не растворила она в себе разные химикалии и органические вещества? Разве не произошли изменения в ее составе, определяющие разницу последствий потребления той и другой воды, разницу между болезнью и здоровьем?

Для способа растворения «переноса» типично объяснять, как получается, что «перенос» оказывается всем, чем угодно, но только не простым переносом образа исходной личности на аналитика: скажем так, пациент видит в аналитике черствого человека, которому, по его утверждению, не достаёт понимания точно так же, как и его отцу. Позднее выясняется, что отец был не таким уж и черствым. Поэтому нам приходится корректировать наши представления о механизме переноса. Нам приходится допустить, что пациент просто не мог перенести образ отца на аналитика. В аналитике он видел лишь воображаемый имидж отца. Будучи еще ребенком, он спроецировал на него свою нетерпимость. Позднее (возможно, для того, чтобы командовать младшими сестрами) он интроецировал, скопировал составленный им самим образ отца и, отказавшись в конце концов от того, чтобы «быть таким как отец», еще раз спроецировал его. Обыкновенно он

реагирует в ходе анализа на свои проекции и приписывает свои собственные страхи и ограничения строгому аналитику. Весь этот сложный процесс в обоих его аспектах — жестокий отец и жестокий аналитик — сводится к простому факту проецирования пациентом жестокости, в которой он себе отказывает. Другими словами, работа с переносом приводит лишь к ненужным осложнениям и потере времени. Если я могу получить воду, открыв кран у себя дома, незачем выходить во двор к колодцу.

Как обычно, мы будем выполнять эту задачу постепенно и первым шагом будет *осознание* проекций. Так же, как вы уже были удивлены, когда я упомянул, что вы не осознаете тот факт, что вы не сосредотачиваетесь на своей пище, вы станете теперь отвергать факт, что вы являетесь «проектором». Но сделайте честную попытку и посмотрите, действительно ли вы свободны от проекций. Проекция могут возникать везде. Я уже указывал ранее на внутриорганизмические проекции агрессии на совесть. Я также приводил случаи, где функции Эго были спроецированы на гениталии.

Внутриорганизмические проекции вместе с пустышечной установкой являются стражами, охраняющими от паранойяльной проекции, и часто видно, как у человека с обсессивным характером развивается бесконечная внутренняя борьба между преследователем и жертвой. На требования со стороны совести остальная часть личности отвечает решительной попыткой повиноваться, но за этим скоро следует неповиновение приказам совести. Это приводит к росту чувства вины, усиленному даже более суровыми требованиями совести и так далее *ad infinitum*, до бесконечности¹.

Есть одна область, в которой не так трудно обнаружить проекции: мир снов. Существует по крайней мере два вида снов: приятные и неприятные. Приятные сны являются прямым или косвенным завершением незавершенных ситуаций: они соответствуют исполнению желаний по терминологии Фрейда. Неприятные сны безусловно содержат проекции, их самый известный тип — это кошмары. Человек или животное,

¹ Важное различие между паранойяльным и обсессивным характером состоит в следующем: в то время как обсессивный характер обнаруживает определенные ограничения в своей сфере деятельности, и его конфликты разворачиваются в организмическом поле, параноик развивает сверхактивность, однако направленную лишь на псевдомир и протекающую внутри него. Будучи неспособным различать реальный и спроецированный мир, он будет пытаться разрешать *свои внутренние* конфликты во *внешнем* поле. Ограничения контактов с объектом имеют место в обоих случаях.

определяющие кошмар, всегда символизируют нежелательные части себя. Если вам снится, что вас укусила ядовитая змея — это можно проинтерпретировать как агрессивный фаллический символ, но полезнее будет поискать ядовитую змею, спрятанную в вашем собственном характере. Если ден-тальная агрессия не выражается, а проецируется, то в ваших снах вас будут преследовать львы, собаки и другие звери, символизирующие кусание. Проецированное желание быть грабителем, убийцей, полицейским и другие ребяческие иде-алы проявляются в снах как страх нападения или ареста.

Легче уловить проективную природу снов, чем большин-ство других проекций; в то время как обычные спроецирован-ные части внешнего мира искажают то, что на самом деле является интроорганизмическим, в снах мы находим точку от-счета — мы знаем, что сон происходит внутри нашего орга-низма, но в то же время он осуществляется во внешнем мире.

* * *

После первого шага — признания существования проек-ций, и второго — признания, что они принадлежат вашей соб-ственной личности, вы должны их ассимилировать. Эта асси-миляция и является лечением для всех параноийальных тен-денций. Если вы просто интроецируете проекцию — вы про-сто увеличиваете опасность стать параноиком. Таким обра-зом, вы должны добраться до ядра, до сути каждой проекции. Если вы чувствуете, что вас преследует полицейский, и вы просто интроецировали его, затем вы представляете, что вы другой стороны, покажет, что вы хотите следить за определен-ным человеком или наказать его. Если вы утверждаете, что вы волк, то вас будут расценивать как безумного, но совер-шенно другое дело, если вы выразите суть этой идентифика-ции и скажете, что вы голодны как волк. Человек проециро-вал желание забодать свою жену и видел во сне, что за ним гонится бык. Первый шаг может быть интересным интеллек-туальным времяпрепровождением — буквально принять, что в некоторых ситуациях вы хотели бы быть грабителем или по-лицейским — но действительная реидентификация с пресле-дователем может оказаться трудной. Как только вы попрубу-ете подумать о последствиях, вы сразу же встретитесь с со-противлением, которое порождает проекции. Нелегко допус-тить, когда вы видите страшный сон, что вам доставляет дья-вольское удовольствие пугать других людей или что вы ядо-витая змея или людоед.

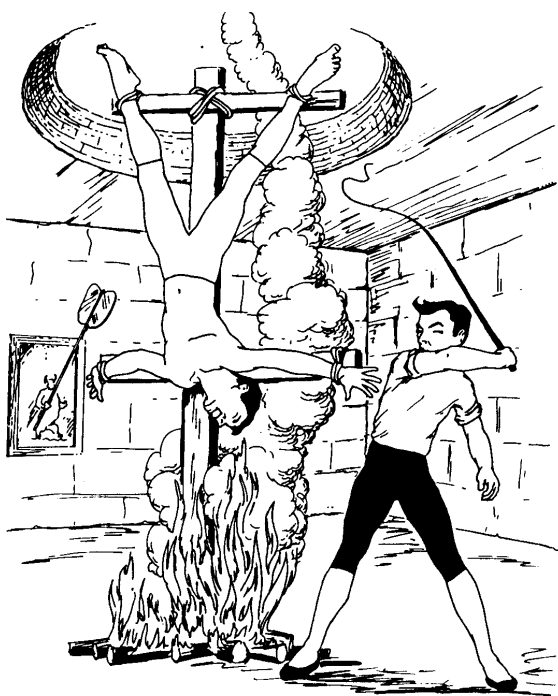


Рисунки сновидений весьма поучительны. У сновидца был тяжелый психоневроз. У него были религиозные идеалы бескорыстия, альтруизма. Он не мог напасть со спины. В результате он имел тревожный невроз, представленный на первом рисунке. Агрессор, поезд, даже не виден. На втором рисунке мы находим решение: он сознательно идентифицирует себя с жертвой. Он страдает под пыткой, которой его подвергает другой человек, символизирующий его собственную агрессивность. На самом деле у него были очень сильные, хотя и подавленные садистические черты.

Трудность разрушения религиозных проекций лежит в замешательстве при присвоении некоторых идей всемогущества, таких, например, как те, которые выразил Гейне:

*И если бы я был всемогущий Бог
и в небесах сидел...*

Мы нечасто представляем себя Богом, но мало кто ни разу не говорил «Если бы я был царем, то я бы тогда...»



У людей, и особенно у каждого невротика, есть одно трудное свойство характера, при котором разрушение проекций оказывается особенно полезным. Это потребность в привязанности, восхищении и любви, которые считаются присущими нарциссическому характеру — тип, подробно описанный К.Хорни. Человек с таким характером не проявляет привязанностей и пр., но проецирует и желает этого снова и снова.

Между проецированной агрессией и проецированной любовью есть решающая разница. Если вы боитесь выразить «Я тебя ненавижу», вскоре вы вообразите себе, что это весь мир вас ненавидит, и так же, если вы слишком смущаетесь, чтобы сказать «Я тебя люблю», вы вдруг заметите, что ожидаете любви от всего мира. Разница, конечно, в том, что нам больше нравится, чтобы нас преследовала любовь, а не ненависть. Изменить нарциссическое отношение на одно из объектных отношений не настолько сложно, как в случае с проецированной агрессией. По крайней мере, мы обречены продирать-

ся сквозь идеологические сопротивления, поскольку любовь для религии излюбленная тема.

Чтобы применить на практике вышесказанное, лучше всего обратиться к нашим дневным мечтам. Представьте себе, что вы видите, как все восхищаются вашими спортивными навыками, или вас награждают за героический поступок, или вас балует и нянчит ваша избранница. Сделайте честную попытку перевернуть ситуацию и представить, например, что вы можете себе позволить восхищаться спортсменом, испытывать восторг перед героем, баловать или нянчить кого-то еще. Разрушив эти проекции, вы не только получите более активную и взрослую позицию, но также достигнете положения, в котором сможете завершить ситуации и восстановить организмический баланс, который был и остается нарушенным из-за привязанности, стремящейся выразиться, но не находящей выхода. Проецированная привязанность, как уже было показано, порождает ненасытную жадность к привязанностям.

Самая большая трудность, которая может встретиться при работе с проекциями, — это их близость к объектам внешнего мира. Чем сильнее человек склонен рассуждать, тем больше он боится «воображать» что-то. Таким образом он рационализирует проекции, оправдывает их при помощи доказательств и соответствий внешнему миру. Так как в этом случае деятельность проецирования и построение «фигуры-фона» (интересы) совпадают, он будет развивать опасную способность обнаруживать объекты, которые соотносятся с проекциями.

Иногда достаточно простой избирательности определенных объектов и скотомизации остальных (моновалентное отношение) для возникновения параноидальных нарушений. В этом случае мы можем говорить об «избирательной паранойе», которая оказывается наихудшим решением амбивалентного конфликта. Если искать улики, то всегда можно их найти. Вы можете что-то неправильно проинтерпретировать, вы можете высоко оценить какую-то черту характера другого человека и принизить другую черту в угоду вашим целям. Вы можете сделать из мухи слона и разглядеть сучок в глазу своего соседа, не заметив бревна в собственном.

Человеку подозрительному приходится не доверять самому себе, превращающий себя в жертву делает жертвой и окружающих. Если вы чувствуете, что с вами обходятся несправедливо, вы можете быть уверены, что вы — последний, кто честно обходится с другими. Возьмем пример ревнивого мужа. Когда он проецирует свое собственное желание

быть неверным, он будет интерпретировать невинную дружескую улыбку своей жены другому мужчине как любовный призыв. Он страдает и требует, чтобы она не делала никаких авансов, он прилагает страшные усилия, чтобы исследовать малейшие признаки, подтверждающие его воображаемые подозрения, но все это время ему никак не удается заглянуть в себя. В общем, можно сказать, что когда вы чувствуете ревность, подозрение, несправедливое обращение, чувствуете себя жертвой или раздражены, вы можете поставить 100 против 1, что вы проецируете, а может быть даже — что у вас паранойяльный характер.

Всем этим неприятностям паранойяльного поведения противостоит одно великое преимущество. Если вы однажды распознали механизм проекций, вы легко сможете получить колоссальные знания о себе. При *подавлении* важные части личности пропадают из виду и могут быть возвращены только благодаря преодолению большого барьера сопротивлений, и даже тогда, как часто происходило при незавершенном анализе, освобожденные части могут не включаться в сознательное пространство личности, но проецироваться.

Как только вы сможете прочесть книгу проекций, как только вы поймете значение *Tat twam asi* (Ты есть Я), у вас откроется возможность чрезвычайно расширить пространство вашей личности. Ценность заключается, однако, в том, чтобы распознать и ассимилировать как можно большее число проекций, но пока остается *тенденция* проецировать, это будет бесконечный сизифов труд; для удаления этой тенденции нужны еще два шага.

Первый заключается в том, чтобы удалить анальную и оральную фригидность и тем самым установить собственную границу между личностью и внешним миром. Такая задача требует более широкого лечения, мы разбирали это в предыдущих главах и еще будем подробно рассматривать в следующей главе.

Далее необходимо научиться полностью выражать себя. Я уже говорил, что существует безымянное преддифференцированное состояние (предразличие) проекций и выражений, и судьба человека во многом зависит от того, идет ли его развитие в направлении проецирования или выражения себя. Люди, которые могут себя выразить, не являются параноиками, а параноики не могут себя выразить адекватно.

Очевидным исключением из этого правила можно считать приступы дурного настроения, приливы агрессии паранойяль-

ного характера. Эти приливы не выражают внутреннего состояния: это неуправляемая враждебность, которая может быть опасной¹. Идя в неправильном направлении, они не разрешают конкретный конфликт. Они на поверхности служат агрессивной защитой против собственных параноидальных проекций и на биологическом уровне — попытками к восстановлению целостности. Когда параноик чувствует вину и ему трудно это перенести и проявить то, что он не прав, он немедленно пытается проецировать вину, обвинять и осуждать свое окружение (Анна Фрейд приводит пример мальчика, который опоздал домой).

Использование безличного языка, а также применение вводных слов, которые затуманивают ясное выражение чувств, выступает четким признаком запрещенных проявлений чувств. Это такие слова, как «Я думаю», «Понимаете», «Интересно», «Мне кажется» и т.д. Попробуйте говорить без этих украшений и вы немедленно столкнетесь с сопротивлением, затруднениями, попытками заменить слова или и вовсе замолчите.

Если вы хотите научиться самовыражению, начните выражать себя в воображении, как только почувствуете свое сопротивление. В главе, посвященной визуализации, я подчеркивал значение подробного описания, но в то же время я подчеркивал, что это описание — только промежуточная стадия, леса, которые будут убраны, когда стройка закончится. На этот раз представьте себе человека, на которого вы злитесь. Скажите ему то, что вы о нем думаете. Отпустите себя, будьте насколько можете эмоциональны, сломайте его чертову шею, ругайте его так, как вы никогда еще не ругались. Не бойтесь, что это станет вашим характером. Наоборот, воображаемая работа ослабит значительную долю враждебности, особенно в случае скрытой враждебности, например, при насильственном замужестве или разводе. Иногда это работает как чудо! Вместо того, чтобы заставлять себя быть приятным и прятать свое раздражение за маской вежливости, вы все проясняете. Часто, однако, воображаемые действия не приносят удовлетворения, особенно, если в ваших фантазиях вы отвергаете страх, который вы будете чувствовать при встрече с вашим врагом.

¹ Убийство шести миллионов евреев не помогает гитлеровцам отделаться от своих характеристик, которые они проецируют на еврейскую нацию.

После того как вы успокоитесь, сделайте следующий, еще более важный шаг: признайте, что все это время вы боролись только с самим собой — вспомните сучок и бревно. Не стоит стыдиться такой «глупости». Если в результате вы ассимилировали свои проекции — это того стоило.

Еще несколько примеров могут проиллюстрировать проективное поведение:

Есть два блестящих фильма, в которых представлены две разные темы проекций. В одном идет речь о проецированной агрессии в случае развернутого случая паранойи («Гнев небесный»). В другом («Шоколадный солдат») механизм проекции не так очевиден, в этом фильме предметом проекции становится любовь. Герой не может выразить любовь, которую он чувствует к своей жене, и ощущает себя раздраженным и злым. Он проецирует свои любовные действия на соперника, русского певца, которого он создает, и играет, как будто у него есть все те свойства, которые герой не в состоянии выразить. Только научившись выражать себя через свое творение, потребность в проецировании умирает, и он сам становится способным любить. Нет больше ревности, подозрительности, раздражительности.

Одна дама оставила в завещании следующее пожелание: надо ухаживать за ее золотой рыбкой, но рыбка должна быть одета. Здесь мы видим двойную проекцию. Нормальный человек не увидит ничего неприличного в золотой рыбке. Она проецировала на рыбку свое желание купаться обнаженной, но также и свои защиты, свой стыд. Так что это несчастное создание должно было страдать в одежде даже после смерти.

Несколько сложнее, но забавнее, другая история по Артуру Шмидту, — о китайце, который пошел в гости к знакомому. Его попросили подождать в комнате, где под потолком была балка. На балке стоял кувшин с маслом. Крыса, испуганная посетителем, пробежала по балке и перевернула кувшин. Кувшин довольно больно ударил гостя, и масло запачкало его нарядные одежды. Жертва была красная от злости, когда посетитель сказал: «Когда я вошел в ваши уважаемые апартаменты и сел под вашей уважаемой балкой, я испугал уважаемую крысу, которая помчалась и уронила ваш уважаемый кувшин с маслом на мою презренную одежду. Поэтому я так неприглядно выгляжу в вашем уважаемом присутствии».

Глава 11

ОБРАЩЕНИЕ ОТРИЦАНИЯ (ЗАПОР)

Немногие из замечаний Фрейда поразили меня столь же сильно, как его ответ на упрек в том, что он якобы перевернул все вверх ногами. Он сказал: «Если люди стоят на головах, то их необходимо перевернуть, чтобы поставить их снова на ноги».

В данной книге мы называем подобное переворачивание «обращением» (пере-приспособлением). Применяя данную диалектическую терминологию, мы можем обозначить подавление воспоминаний (изолированную амнезию) как отрицание припоминания¹. Для того, чтобы заниматься и процессе лечения подобными забытыми событиями, требуется осуществить обращение отрицания — вернуть их в круговорот психического метаболизма. Однако зачастую происходит так, что пациент вместо того, чтобы считаться с затронутыми воспоминаниями, предпочитает продуцировать невротический симптом (общую, генерализованную забывчивость) по отношению к забытым фактам. Вместо обращения отрицания он предпринимает *отрицание* отрицания.

Тот, кто подавляет определенное воспоминание, исходно стремясь лишь к отрицанию самого факта существования, не

¹ Биологическое забывание, поглощение события организмом, отличается от забывания при помощи подавления. В первом случае «воспоминание» растворяется, во втором и воспоминание и деятельность подавления остаются очень живыми.

понимает смысла своей амнезии и истолковывает ее как проявление расстройства психического функционирования. Он начнет жаловаться на плохую память, приобретет привычку записывать все в записную книжку, тем самым еще более ослабляя свою способность к запоминанию. Он может записаться на коммерческий психологический семинар, на котором его будут убеждать, что, заучивая множество бессмысленных стихов в день, он сможет улучшить свою память. В действительности он только образует у себя в душе невротическую прослойку, никак не связанную с исходной проблемой, и осуществляет отрицание отрицания.

Нам приходилось сталкиваться со значительным количеством подобных двойных отрицаний. Например, мы подробно рассматривали поглощение чрезвычайно острой пищи как отрицание вкусовой фригидности, которая в свою очередь являлась отрицанием желания вызвать у себя рвоту. Мы назвали этот процесс (в соответствии с психоаналитической терминологией) сопротивлением сопротивлению.

Двойное отрицание, подобное встречающемуся в ротовой области, порою проявляется и в области ануса. В результате возникает запор, явный или скрытый¹.

Для нормальной здоровой дефекации требуется сделать три вещи: пойти в туалет, расслабить сфинктер и почувствовать сам процесс дефекации. Все, что лежит за пределами этих трех функций, ненужно, патологично и приводит к возникновению большого количества осложнений и затруднений. Постоянно держите в уме эти три пункта и научитесь разбираться в них и управлять ими. Противопоставьте три эти здоровые функции всей прежней патологической процедуре!

Основное условие здоровой дефекации состоит в том, чтобы ограничить себя лишь теми походами в уборную, которые были вызваны *позывом* к дефекации, а не желанием преодолеть запор. Для того чтобы пойти в уборную, не требуется никакого сознательного усилия, если вы страдаете поносом. Наоборот, ваши усилия будут направлены лишь на то, чтобы удержать свой стул до того момента, пока вы не окажетесь в туалете. *Позыв* направляет вас в надлежащее место. Как отличается данная установка от установки страдающего запором! Он не ощущает никакого позыва, а идет в туалет по *принуждению*.

¹ Под скрытым запором я имею в виду запор, который разрешается не естественной дефекацией, а привычкой, например, ежедневным посещением туалета строго в одно и то же время.

Стоит вам понять, что запор является бессознательным нежеланием расстаться с фекалиями, и полдела уже сделано, хотя большинству людей очень трудно примириться с этим фактом. Но если вы «страдаете» запором, вылечиться будет невозможно, пока вы не возьмете на себя ответственность за то, что *сами* сдерживаете свои фекалии, *сами* не «даете калу прохода».

Чтобы доказать мою неправоту, вы станете убеждать меня, что делаете все возможное, чтобы избежать запора, что не стараетесь что-либо удерживать в себе, поскольку это пагубно сказывается на вашем здоровье. Однако все это только оправдание, сверхкомпенсация, работающая на Супер-Эго, продиктованная долгом, совестью или представлениями о том, что «полезно для здоровья», которые внушила вам ваша бабушка и производители слабительных средств. Если вы позволите себе сознательно вызвать запор, ваша совесть будет встревожена. Несмотря на все ваши заверения, факт остается фактом: при запоре вы не ощущаете и, следовательно, не повинуетесь позыву, а следуете интроецированным идеалам, касающимся запора. Соберите все свое мужество и ждите, пока придет позыв. К.Ландауэр рассказал мне однажды о человеке, у которого был запор в течение четырех недель; это, конечно, случай чрезвычайный, который я привожу только для того, чтобы показать: опасность запоров очень распространена в наше время. Мы стремимся достигнуть саморегуляции. Одной из лучших идей В.Райха было его требование, чтобы регулирование наших сексуальных отношений с позиции морали было заменено ритмом саморегуляции. Сексуальный позыв должен исчезать не из-за подавления, а из-за удовлетворения, пока обновленное напряжение не потребует снова нашего внимания. Таким же образом вы не должны регулировать ваш кишечник. Все, что ему требуется, — это саморегуляция.

В главе, посвященной телесному сосредоточению, нас в основном интересовали мышечные зажимы. Сжатие мышц — это фактор подавления: мы сдерживаем, зажимаем те ощущения, чувства или эмоции, которые мы не хотим отпустить. Основа всякого сдерживания — это отказ от выделений как результат обучения опрятности. Отсюда возникает идея, что самоконтроль идентичен подавлению. Психоанализ, согласно его главной заинтересованности в подавлениях, рассматривает запор как основное сопротивление. Я уже упоминал, что Ференци настолько широко понимал важность запираю-

щей функции сфинктеров ануса, что он называл их напряженностью манометром сопротивления. Большое число зажимов, как ментальных, так и физиологических, соотносится с ригидным запором сфинктеров, закрывающих мышц ануса. Упражнения по сосредоточению и ослаблению сознательного контроля за работой мышц поможет исцелить анальные нарушения и подавления.

В случае, если у вас никогда не было позывов или вы страдаете от одного из неприятных последствий хронических запоров — от геморроя — какие шаги можно предпринять?

Геморрой — это замечательный пример результата отрицания (насилия) отрицания (запора). На следующих рисунках С обозначает закрывающие мышцы, сфинктеры, М — внутреннюю поверхность, мембрану прямой кишки.

На рис. 1 сфинктер *расслаблен* и фекалии выходят наружу без неуместного сопротивления. На следующем рисунке сфинктер *постоянно напряжен* (запор), а на рис. 3 фекалии *насиленно* выталкиваются наружу против сопротивления сфинктеров. Внутренняя мембрана выталкивается вместе с ними. В результате образуется геморрой и даже разрывы прямой кишки.

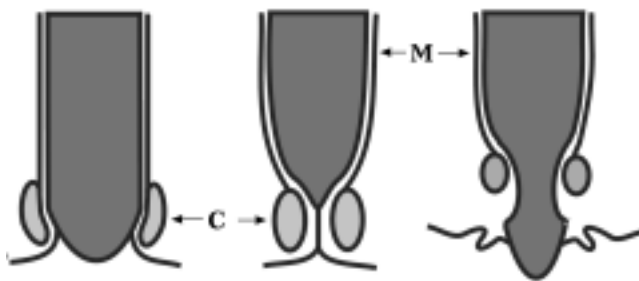


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Упражнения в правильном сосредоточении, которые нацелены на контролируемые зажимы и расслабления, являются единственным средством улучшить психогенный геморрой. Благодаря этим упражнениям в ряде случаев было значительное улучшение или, по крайней мере, остановлено дальнейшее развитие заболевания. Но упражнения имеют значение для большого числа запоров, не только для тех случаев, когда развиваются геморрои.

Первое, что вам следует проделать, сидя на унитазе, — это осознать свое избегание дефекационной деятельности — на-

пример, чтение или блуждание мыслями, или думание о будущем. Вы должны сосредоточиться на том, что происходит именно в этот момент. Любой взгляд вперед, как, например, «я хочу скорее выйти отсюда», «сколько времени это займет сегодня», «сколько из меня выйдет сегодня» — предвосхищение любого рода должно быть распознано и вы должны вернуться к тому, что вы переживаете в данный момент в сенсорной системе. Осознайте, что вы давите или тужитесь, и постарайтесь отпустить и то и другое. Посмотрите, что произойдет, если вы не будете тужиться. Возможно, что ничего, но на вас может снизойти замечательный инсайт: факт, что вы просто валяете дурака, что вы притворяетесь, что вы сидите на унитазе безо всякого действительного позыва или намерения к дефекации.

В этом случае лучше встать и подождать, когда не возникнет действительный внутренний позыв. Если вы не захотите делать этого, сосредоточьтесь на сопротивлении: найдите, как вы продуцируете запор, как вы зажимаете мышцы сфинктеров, и как, благодаря этому, вы удерживаете содержимое вашего кишечника. Научитесь чувствовать сопротивляющиеся мышцы и напрягать их произвольно. Вы скоро устанете и тогда вы расслабите мышцы сфинктера и расслабите зажим естественным образом. Попробуйте изолировать напряженные мышцы от их окружения; случайным образом произвольное сосредоточение на всей нижней области не установит сознательный анальный контроль. Когда вы научитесь изолировать и контролировать сфинктеры сознательно, вы сможете напрягать и расслаблять их по своей воле.

Если вы, однако, развили у себя скотому для ощущений дефекации, вышепредложенное упражнение будет для вас сложным. Преодоление скотомы и упражнения по расслаблению будут в большей или меньшей степени наползать друг на друга.

В наших рассуждениях по поводу телесного сосредоточения мы в основном интересовались кинестетическими ощущениями, мышечными чувствами, и в какой-то мере отвергали возможность завершить анестезию. Мы интересовались тем, что на самом деле происходило, а не тем, чего там не было. Следующим шагом в наших упражнениях, таким образом, будет поиск слепых пятен, дырок, мест в себе, которые мы избегаем ощущать. Снова оглядите все свое тело и наблюдайте, какие части вы проскакиваете или не чувствуете. Можете ли вы ощущать, например, выражение вашего лица? Ка-

кое ощущение у вас во рту? Насколько вы чувствуете область таза? Осознаете ли вы свои гениталии? Свой анус?

Вы избегаете всех этих «чувств», потому что вы не хотите этого чувствовать. Найдите, *чего* вы хотите избежать и *как* вам удастся избежать настоящего чувства. Позволяете ли вы вашему вниманию слишком быстро рассеяться? Вам кажется, что ваши ощущения похожи на вату или заморожены? Вы замечаете, что при попытке удержать внимание на каком-то объекте, вы убегаете в свои мысли, мечты, дремоту («все это ерунда») или вдруг вспоминаете другое срочное дело? Раскройте все эти трюки как способы избегания контакта вашего Эго с другими частями вашей личности¹.

Анальные ощущения имеют значительно меньшую интенсивность, чем генитальные. Хотя их дисфункция не создает очень заметных симптомов, они ответственны за ряд невротических нарушений. Анальное онемение — это часть порочного круга. Приучение к опрятности, недостаток смелости ходить в туалет тогда, когда этого хочется, заставляет вас избегать острого чувства позывов. Пониженное чувство увеличивает опасность быть неожиданно пораженным срочным позывом, главным образом в ситуации возбуждения, поэтому кишечник полностью зажимается ригидным контролем. В некоторых случаях онемение настолько полное, что люди совершенно забывают, как ощущается позыв к дефекации. Они проявляют безусловные признаки паранойяльного характера, хотя анальная связь с паранойяльным механизмом больше сосредоточена на анальном онемении во время дефекации, чем на отсутствии позывов к дефекации.

Одно условие для лечения паранойяльного ядра заключается в том, чтобы как следует ощущать процесс дефекации, контакта между фекалиями и анусом. Если правильный кон-

¹ Этот метод сосредоточения с помощью или без помощи аналитика — самый подходящий для лечения сексуальной фригидности. Не бывает сексуальной неудовлетворенности одновременно с удовлетворительным осознанием генитального контакта. В любом случае, внимание путается либо из-за страха, или рассуждения, или экспериментирования. Это, на мой взгляд, действительная основа комплекса кастрации. Воспоминания о кастрации — это чистые рационализации. Человек может пронести чувство пениса через свою жизнь без какого бы то ни было страха кастрации. Основа сексуальной фригидности — это отрицание: ощущение генитального оргазма было когда-то настолько сильным, что было непереносимо. Добавьте сюда стыд производить соответствующие звуки и движения, и вы сможете легко представить себе результат: позыв избегать этих сильных чувств.

такт не происходит, имеет место патологическая конфлюэнция — неспособность делать различие между внутренним и внешним. С помощью новых инсайтов, в случаях, казавшихся безнадежными, происходит чудесное выздоровление и достигается исцеление дезинегрированной личности. Я сомневаюсь, может ли это вообще быть достигнуто. Во всяком случае, их анализ проходил в исключительно короткое время. В наших упражнениях на сосредоточение, поэтому, я подчеркивал чрезвычайную важность анального сосредоточения, но это нелегко, так как онемение у многих людей достигает такой степени, что они вообще ничего не чувствуют.

Когда вы осознаете, что вы ничего не чувствуете, попробуйте снова и снова проникнуть за покрывало, за онемение, за ватные чувства, или другое сопротивление, которое вы создаете между вашим «разумом» и «телом». Когда у вас получится осуществить ментальный контакт, вы сможете продолжить его как любое упражнение по сосредоточению: наблюдать за развитием основных ощущений, таких как зуд или тепло, которые хотят выйти наружу, а вы заметите, что снова их зажимаете.

Затем наступает самый важный момент: надо почувствовать функционирование дефекации, почувствовать прохождение фекалий и их контакт с проходом. Когда это ощущение установлено, порочный круг паранойяльного метаболизма прерывается, облегчается распознавание проекций, и патологическое место конфлюэнции разгораживается и цензурируется.

Следующее рассуждение также может помочь: анальное онемение напоминает оральную фригидность. Вообще говоря, онемение при дефекации соотносится с отвращением. Так, где бы вы ни нашли беспорядок в процессе дефекации, сделайте попытку провести параллель с феноменами в оральной сфере. Мои исследования показали прочную связь между оральным и анальным отношением¹. Хотя у меня еще недостаточно материала, чтобы это доказать, похоже, что проецирование первоначально является рвотой. Это означает неувоение и выброс материала, который не может быть использован. Определенно, что взаимосвязь проекций и интроекций действует как лавина, захватывая все больше и больше возможностей контакта, пока отношения между индивидом и миром не станут пустыми и паранойяльными.

¹ Это познание ануса через рот подтверждает наблюдения Фрейда, но я не считаю необходимым включать в этот процесс *либидо*.

Глава 12

О ТОМ, КАК БЫТЬ ЗАСТЕНЧИВЫМ

Люди говорят о «подсознательном разуме», но данный термин не признается ни психоанализом, ни гештальт-психологией. Однако существует ситуация, которая допускает использование термина «подсознательное»: когда эмоции и импульсивные желания стремятся выйти на передний план, но встречают преграды на своем пути к выражению. В данном случае они и не подавляются, и не выражаются; в то же время слишком сильное осознание себя допускает их проецирование. *Осознание себя превращается в застенчивость.*

В подобных случаях необходимое самовыражение тормозится, как только становится ясно, что оно может привести к решительной перемене либо в субъекте, либо в окружающем мире. Конфликт, например не должен перерасти в кризис: его напряженность должна оставаться ниже критического уровня. Не нашедший себе выражения, но и не подавленный, вызывающий импульс не может ни исчезнуть на заднем плане, ни доминировать на переднем. Для него оказывается необходимым найти некоего посредника, и поэтому, с учетом данных патологических обстоятельств, мы вынуждены признать существование подсознательного, пограничной зоны.

Пограничная зона не существует в здоровой психике. Существовать может лишь фигура на переднем плане, выступающая из фона и в него возвращающаяся. Однако время от времени на передний план стремятся выйти сразу две фигуры. В этом случае мы говорим о конфликте. Врожденное

стремление к целостности человеческой психики вступает в противоречие с подобной ситуацией конфликта, наличием двух конфигураций. Одна фигура всегда стремится вытеснить другую, в противном случае синтез, компромисс или невротический симптом приводят к некому подобию их объединения. Часто две эти фигуры поочередно сменяют друг друга, как в калейдоскопе; такое состояние ума мы называем нерешительностью и непостоянством.

Как бы то ни было, при определенных обстоятельствах эмоция стремится вырваться на передний план хотя и сильно, но безуспешно, и тогда мы можем говорить о существовании пограничной зоны. Однако необходимо помнить, что феномен пограничной зоны принадлежит патологической сфере. Торозящая инстанция частично является цензором (как его понимает Фрейд), но в гораздо большей степени она представляет собой проецируемого цензора — беспокойство о том, что могут сказать люди. Цензор — это наша ретрофлексирующая, принижающая, критическая установка, которая, будучи спроецирована, заставляет нас чувствовать себя так, «будто бы» мы находимся под прицелом пристальных взглядов в центре всеобщего внимания. Когда мы, например, пытаемся скрыть признаки раздражения, любви, зависти или какой-нибудь иной сильной эмоции, которую мы стыдимся, боимся или смущаемся обнаруживать, мы испытываем застенчивость и ее моторный эквивалент — неуклюжесть.

Недавно ко мне на консультацию пришел один человек, желавший поговорить исключительно о застенчивости. Его удивляло, что, против его ожиданий, он чувствовал застенчивость, разговаривая не с начальством, а с подчиненными, особенно со своей машинисткой. Будучи неспособен, либо не желая выдавать раздражения, вызванного машинисткой, он ощущал неуклюжесть, неловкость и застенчивость в ее присутствии. Подавлению было подвергнуто не само раздражение, а его выражение, и он почувствовал немедленное облегчение, когда я настоял на том, чтобы он обращался с ней в своем воображении так, как желал бы делать это в действительности, развязал себе руки. Хорошо владея своим воображением, он не ограничивал себя в крепких выражениях, свободно изливая накопившийся гнев и раздражение, перенося его из пограничной зоны на передний план, где ему и следовало быть. В данном случае действий в области фантазии оказалось недостаточно; позднее он сообщил мне, что сменил машинистку. Взрыв воображения придал ему достаточно

уверенности для того, чтобы разоблачить и даже уволить высокомерную сотрудницу.

Термин «застенчивость» вовсе не плох. Он указывает на ретрофлексию, на то, что внимание субъекта направлено на самого себя, а не на объект, вызывающий раздражение или потенциальный интерес. Он предполагает эмоцию, направленную вовнутрь, а не вовне, сознание черт характера или поведения, вызывающих собственное презрение или осуждение.

Часто застенчивость образует ядро, которое обрастает впоследствии определенным количеством характерных черт. Под ее влиянием некоторые становятся людьми наглыми, опороченными, бесцеремонными, циничными, грубыми или богохульными. Другие развиваются в противоположном направлении и становятся услужливыми, елейными (Урия Хип) или неловкими до такой степени, что начинают ронять и ломать вещи, разливать жидкости («случайно», «ничего не мог с этим поделаться»). Избегание вызывающего дискомфорт объекта часто проявляется в виде неспособности смотреть ненавистному или любимому человеку прямо в глаза, и тогда застенчивый индивидуум, опасаясь, что это может выдать его, пытается преодолеть свою установку, вырабатывая у себя неподвижный взгляд.

В каждом приступе застенчивости играет свою роль некое сдержанное (не подавленное) действие или эмоция, нечто несказанное или несполненное. Очень часто основой застенчивости становится неспособность сказать четкое «нет!» в ответ на те требования, в которых хотелось бы отказать. Злость на того, кто предъявил нам эти запросы, оставляет нас с чувством слабости и бессилия, создающим атмосферу напряжения и застенчивости. Неспособность сказать «нет!» выражает обычный страх внесения изменений в среду обитания, в данном случае страх потерять расположение окружающих. Разница между проекцией и застенчивостью состоит в том, что при проекции «нет!» бесследно исчезает, как только дело доходит до выхода на передний план, и снова появляется в виде чувства того, что вам было в чем-то отказано. При застенчивости «нет!» остается в пограничной зоне; оно стремится стать явным, но вы желаете сохранить его в неизвестности.

Важно уметь различать застенчивость и осознание себя¹. К сожалению, не существует слова, передающего зна-

¹ В оригинале «застенчивость» — «self-consciousness», а «самоосознавание» — «self-awareness». Прочитанные буквально, эти термины кажутся очень близкими семантически (*прим. перев.*).

чение самосознания, которое бы также не предполагало включенность в этот процесс ретрофлексии. Однако это не тот случай. Самосознание означает — по крайней мере лично для меня — субъективное состояние первичного чувства осознания собственного бытия наряду с другим чувством, отражающим то, как осуществляется данное бытие «первичного нарциссизма» в терминах психоанализа. Термин «интуиция» в бергсоновом смысле вполне подошел бы, но помеха в том, что слово это используется в основном для указания на психический акт. Следуя широко распространенному обычаю, принятому в среде ученых, составлять термины из греческих и латинских корней, я готов предложить слово «аутоэстетичный» («*autaesthetic*»), которое обозначало бы «осознание собственного бытия и поступков», но за исключением опасности смешивания с «застенчивостью». Я полагаю, что выражение «осознание себя» вполне способно передать заложенный в него мною смысл. Когда, например, вы настолько поглощены танцем, что начинаете ощущать единство разума, души, тела, музыки и ритма, вы осознаете вдруг, какое удовольствие может доставлять самосознание, «чувствование» себя. Однако вы можете почувствовать беспокойство, которое не позволит вам уловить музыкальный ритм, либо ваш разум вступит в разногласие с телом, либо вам не удастся достичь гармонии с партнером по танцу. Если в подобных случаях вам хотелось бы излить свое разочарование, но вы этого не делаете, тогда место самосознания занимает застенчивость.

Человек, осознающий себя, даже после величайших потрясений ощущает не только удовлетворение, но и душевный покой, которого никогда не удастся достичь человеку застенчивому, поскольку всегда что-нибудь да остается невыраженным; существует незавершенность, напряжение, которое может быть преодолено только путем выражения, экспрессии. Часто оказывается достаточно проделать это в воображении, но иногда избавиться от застенчивости можно, лишь актуализировав в реальности чувства, испытываемые к определенному человеку. В любом случае действие-в-воображении окажется успешным лишь тогда, когда вы сможете представить себе вашего противника во плоти, «четырёхмерно», так, чтобы суметь прочувствовать ту перемену, которую вы в нем произвели. В действительности эта перемена произойдет внутри вас; вы утратите, в силу действия экспрессии, вашу застенчивость и приобретете — а это намного важнее —

уверенность, новую способность с честью выходить из затруднительных ситуаций, новое видение окружающего мира.

Люди с высокими амбициями, требующие восхищения, желающие быть в центре внимания и притягивать других людей, часто страдают от сильной застенчивости. Их необходимо противопоставить тем, кому также требуется восхищение, но кто готов проявлять лишь те свои душевные качества, которые позволяют им удовлетворять нарцисстические потребности. Они могут выставлять напоказ дорогие украшения, хорошо одетых детей, выказывать глубокий или острый ум, рассказывать истории непристойные и не очень, делать все, что может произвести впечатление, вымогать у своих друзей восхищение. Однако если данная нарцисстическая потребность при всей своей настоятельности и силе окажется без «средств осуществления», или же если неуверенность станет преобладать над вызыванием желаемой реакции, то результатом будет застенчивость. Немного найдется молоденьких девушек, которые не мечтали бы стать королевами бала, но не выказывавших бы нерешительности, переходящей в крайнюю неуклюжесть, когда дело доходило до претворения своей цели в жизнь. Сравните такую неловкость с поведением искушенной дамы, уверенной, что она способна окружать себя таким количеством рыцарей, какого бы ей хотелось.

Вообще говоря, люди с неудовлетворенными нарцисстическими желаниями становятся застенчивыми всякий раз, когда существует вероятность, что они окажутся в центре внимания, превратятся в фигуру, противостоящую фону окружающих. Каждый раз, когда они выделяются из массы, например тогда, когда входят в людную комнату, когда поднимаются с места, чтобы высказаться, когда им приходится покинуть компанию, чтобы пойти в туалет, они ощущают застенчивость, ожидая почувствовать на себе все взгляды. В то время, когда они забывают о своих нарцисстических желаниях или всецело сосредотачиваются на объектах, отвлекая собственное внимание от самих себя, их застенчивость пропадает. Короче говоря, единственный путь излечения застенчивости состоит в том, чтобы превратить ее из *саморефлексии* в *объектную рефлексию*¹.

¹ И снова непереводаемая игра слов. В данном случае упор делается на первую часть сложного слова «self-consciousness», т. е. «self-» — «само-». Автор предлагает изменить отнесенность, направленность «осознания» субъектного на объектное (object-consciousness) (*прим. перев.*).

Подобное чувство застенчивости переживается многими людьми в тех ситуациях, когда они понимают, что за ними наблюдают в то время, когда они работают, например, играют на пианино, печатают, пишут. Они полностью осознают изменение собственного отношения к работе, невозможность сосредоточиться, смущение и общий дискомфорт. Они часто безосновательно утверждают, что страдают от комплекса неполноценности. То обстоятельство, что все их неприятные чувства исчезают, как только на передний план выходят не они сами, а работа, может служить достаточным подтверждением того, что они на самом деле страдают не от комплекса неполноценности, а от застенчивости. Когда они сосредоточены на производимом ими впечатлении, интерес к самой работе пропадает и в ней возникают ошибки и неувязки.

Наилучшее понимание застенчивости может быть достигнуто путем вдумчивого изучения феномена «фигура-фон». Можно даже замахнуться на утверждение о том, что застенчивость является «нарушителем», вмешивающимся в процесс формирования «фигуры-на-фоне», осуществляемый «личностью». Именно личность индивида стремится выделиться из фона окружения; когда, например, ученика внезапно просят выступить вперед, ему доставит удовольствие выставить себя напоказ, если у него не имеется на этот счет никаких задержек. Он даже может начать светиться от гордости и естественным образом выйти на передний план. Однако если его невыраженная жажда восхищения чуждается этой принудительной рекламы, он покраснеет от стыда, захочет провалиться сквозь землю и снова слиться с фоном. Внезапно обнаружив себя там, где ему всегда хотелось оказаться, он начинает остро ощущать самого себя и проявляет свою застенчивость в бегстве. Подобная установка может стать перманентной. Робкий скромник, вечно играющий вторые роли, совестливый служащий, всегда выполняющий свою работу так тщательно, что не к чему придраться, и поэтому остающийся на заднем плане, театральный продюсер, психоаналитик, сидящий *позади* пациента для того, чтобы оказаться недоступным его наблюдению — все они движимы стремлением избегать тех ситуаций, в которых они попадают в центр внимания, и все они также осуждают любое «выставление», называя его эксгибиционизмом. Однако эксгибиционизм является связанным с застенчивостью видом экспрессии, образующимся в результате вытеснения стыда, страха и смущения.

Меры, ведущие к излечению, очевидны: необходимо не только полностью осознавать собственные скрытые эмоции, заинтересованность и влечения, но и выражать их словесно, в виде художественных образов или действий.

Часто застенчивость и мечтательность идут рука об руку, так как разум мечтателя полон невыраженного материала. Чем выше воспаряет его воображение, тем острее переживается им шок, когда в реальной жизни обстоятельства складываются так, что у него появляется шанс осуществить свои подавленные желания. Благодаря тому, что он все время нянчится со своей «пустышкой» — фантазией, он не может применить находящуюся в его распоряжении систему моторной экспрессии в реальной ситуации и, застенчивый и парализованный, остается зажатым между своими желаниями и запретами.

Значение понятия поля становится особенно очевидно при терапевтическом подходе к застенчивости. Как можно индуцировать электрический ток в проволоке, поместив ее в электромагнитное поле, так же можно индуцировать застенчивость в специальном поле опасности, и увеличить или уменьшить при помощи разных дистанций. Два полюса этого поля опасности — это застенчивость пострадавшего и его проецированный критицизм (запреты).

При удалении одного из двух полюсов застенчивость пропадает. Чтобы освободиться от непереносимого конфликта часто используется крепкая выпивка, безрассудство, наглость и другие средства, продуцированные эмоциональной фригидностью¹. Этот метод преодоления застенчивости «неправильный». Если застенчивость — это отрицание спонтанности, тогда пьянство, бесстыдство — это отрицание отрицания. «Правильный» метод, однако, отменяет отрицания, разрушая ретрофлексии и ассимилируя проекции; в случае застенчивости это значит: вы должны изменить желание вызывать восхищение, страх, что на вас устанутся, и желание быть в центре внимания на активные действия, энтузиазм, наблюдения, сосредоточение на предмете.

¹ Подавленное осознание себя часто может стать причиной наркомании или алкоголизма. Я знаю двух пациентов-алкоголиков, которые не могли находиться ни в чьей компании в трезвом виде и смогли бросить пить только тогда, когда избавились от своей застенчивости.

Глава 13

ЗНАЧЕНИЕ БЕССОННИЦЫ

Все более и более осознается, что от такого неприятного явления, как «бессонница», нельзя избавиться при помощи лекарств, релаксации, тишины, темных штор и подсчета слоников. Предположительно в единичных случаях эти «лекарства» приводят к провалу в некое бессознательное состояние, напоминающее сон и все же противоположное цели сна: дать организму возможность отдохнуть и освежиться. Не нужно взваливать ответственность за случающиеся время от времени ночи без сна на бессонницу и ни в коем случае не стоит относиться к ним как к невротическому симптому. Я хотел бы ограничить применение термина «бессонница» для тех лишь состояний, когда большая часть ночей в значительной степени «испорчена», а термина «хроническая бессонница» для обозначения тех случаев, когда человеку не удастся как следует выспаться за значительный промежуток времени. Врачевать нужно только настоящую бессонницу. Ввиду того, что все вышеперечисленные предписания ничего не дают в плане исцеления бессонницы, я предлагаю рассмотреть данную проблему с совершенно других позиций.

Когда организм заражается бактериями, в крови повышается уровень содержания лейкоцитов, их врагов; когда кто-то выпивает слишком много алкоголя, его может стошнить. Станете ли вы рассматривать повышение содержания лейкоцитов или рвоту как признаки болезни и попытаетесь ли подавить их? Я уверен, что скорее вы попытаетесь выяснить их значение,

которое в обоих случаях выступает как самооборона организма. *Чаще всего бессонница не болезнь, но симптом дальновидной политики сохранения здоровья организма во благо поддержания его целостности.* Весь этот дурман, будь то лекарства, ночной колпак или чтение перед сном, является средством подавления и противоречит потребностям организма.

Утверждение о том, что бессонница имеет не патологический, а целительный характер, вызывает у большинства людей такое же замешательство, какое мы когда-то испытали, узнав, что на самом деле не Солнце вертится вокруг Земли, а Земля вокруг Солнца. Однако перед тем, как я начну приводить доказательства своего очевидно парадоксального утверждения, необходимо сказать несколько слов об отдыхе. Вы согласитесь со мной, если я скажу, что цель сна — отдых и что снотворные скорее приводят к возникновению паралича, нежели обеспечивают отдых. Поиски такого препарата, который не приводил бы к возникновению у пациента головной боли и головокружения, ясно указывают на это. Стремление к отдыху есть ничто иное, как еще одно выражение часто упоминаемой склонности организма восстанавливать равновесие путем исключения раздражающего влияния или завершения незавершенной ситуации. Как долго вас будет интересовать кроссворд? Только до того момента, когда вы покончите с этой проблемой, а затем решенная головоломка превратится для вас в не заслуживающий интереса клочок бумаги.

Один удалой коммерческий агент приехал в захолустный городок. Владелец отеля попросил его вести себя как можно тише, поскольку сосед постояльца считался личностью весьма нервной. Он пообещал не шуметь, но, вернувшись в свой номер слегка навеселе, начал петь от радости. Раздеваясь, он кинул ботинком в стену. Внезапно он испугался, что нарушил свое обещание, и тихо улегся в кровать. И уже засыпая, он услышал из соседней комнаты сердитый голос: «Черт возьми, когда же он кинет второй?»

Часто мы ложимся в постель с незавершенными, незаконченными ситуациями, когда важнее, чем сон, для организма становится завершение ситуации. В большинстве случаев мы и не подозреваем об этой потребности организма. Мы просто чувствуем, что что-то не дает нам заснуть и обращаем свой гнев против всего, что нарушает наш сон. Мы ошибаемся, когда приписываем возникновение бессонницы не неза-

вершенной ситуации, а, скажем, лающей собаке или уличному шуму, или жесткой подушке, на которую падает вся ответственность и которую мы третируем, скорее, как козла отпущения. В действительности уличный шум несколько не сильнее, чем он был в те ночи, когда мы были готовы ко сну.

Как я уже говорил ранее, существует несметное число возможностей для возникновения незавершенных ситуаций. Нарушителем сна может оказаться комар, и ситуация не получит своего завершения до тех пор, пока вы не убьете его и тем самым избавитесь от страха быть укушенным; возможно, кто-то обидел вас, и ваш разум полон мстительных фантазий. На следующий день вам может грозить экзамен, важное интервью, и вы начинаете переживать их заранее, не давая себе отдыха. Неудовлетворенное сексуальное влечение, приступ голода, чувство вины, желание возмездия, стремление выбраться из щекотливой ситуации — все эти незавершенные ситуации нарушают ваш сон.

Одна старая поговорка гласит: «Чистая совесть — это мягкая подушка». Вспомните классический пример бессонницы: леди Макбет. Она пытается убедить себя в том, что ситуация убийства завершена: «Еще раз говорю тебе, Банко в могиле, ему не выйти из нее обратно. Что сделано, того не воротить». Но ее самовнушение не приводит к положительному результату: «Как, неужели не отчистить эти руки вовек? Всем благоволиям арабов не под силу вот эту маленькую ручку умастить».

Какое-то время тому назад мне пришлось консультировать одного офицера с очень строгой совестью. Каждый день ему приходилось решать определенное число проблем, причем его амбиции требовали разрешения слишком многих. Неразрешенные проблемы мучили его и в постели, в результате чего он, не получая достаточного отдыха, начинал следующий день с чувством усталости. Усталость уменьшала его способность справляться с задачами следующего дня, и таким образом замыкался порочный круг, приводивший через каждые несколько месяцев к тому, что он переживал нервный срыв, который отрывал его от работы. Как только он осознал необходимость ограничения количества проблем и завершения ситуаций до времени отхода ко сну, он быстро пошел на поправку.

К такому подходу имеются следующие возражения: во-первых, бессонница — явление весьма неприятное, организм же требует отдыха, — поэтому мы не можем позволить себе впустую растрачивать драгоценное время, отведенное для

сна; во-вторых, моя теория затрагивает лишь психологический аспект данной проблемы.

Займемся сначала последним возражением: я утверждаю, что физическая причина бессонницы (недуг, боль) подпадает под ту же категорию, что и психологическая (например, беспокойство). Недуг всегда представляет собой незавершенную ситуацию — ситуацию, получающую завершение лишь с исцелением или смертью. Однако в экстренных случаях, когда недуг сопровождается болью и эта боль становится раздражителем, подобное раздражение временно снимается болеутоляющим, заглушающим боль лекарством. (Ни одно лекарство не уничтожает боль.) Первое из возражений — неприятные чувства, причиняемые бессонницей, — вскоре снимется само после того, как вы примените надлежащий подход. Как только пациент ухватывает суть бессонницы, он оказывается способным перестроить себя, чтобы направить свои энергии по правильному биологическому руслу и превратить неприятные чувства, вызванные бессонницей, в чувство удовлетворения и продуктивный опыт.

Если мы хотим излечить бессонницу, нам придется столкнуться с парадоксальной ситуацией: нам необходимо избавиться от желания заснуть. Сон действует при «размягченном», «тающем» Эго; волнение является функцией Эго, и до тех пор, пока вы твердите себе: «Я хочу спать!», ваше Эго функционирует и вы не можете заснуть. Труднее всего понять, что, хотя наше сознание совершенно убеждено в своем желании уснуть, организм не хочет этого, поскольку существуют определенные проблемы, решение которых более важно, нежели сон.

Если вдобавок к желанию уснуть вы испытываете раздражение по поводу невозможности его исполнения, это приводит к созданию очень нездорового положения: подавленное возбуждение станет беспокоить вас даже во сне; не получившее разрядки раздражение создаст еще одну незавершенную ситуацию. Если бы, ворочаясь с боку на бок и изменяя позу в кровати, вы хоть как-то попытались избавиться от возбуждения и выразить его! Но нет же! Вы заставляете себя лежать смирно, в напряженном ожидании первых признаков сонливости, и, пока вы занимаетесь этим, возбуждение продолжает кипеть внутри вас, в результате чего вы теряете больше энергии, чем в том случае, если бы вы встали и сделали что-нибудь. *Часто попытка заснуть изнуряет больше, нежели само недосыпание.*

Следующий шаг — вместо того, чтобы раздражаться из-за нарушителей сна (будь то лающая собака или образы и мыс-

ли, которые непременно тем или иным образом касаются незавершенных ситуаций), проявите к ним интерес. Не сопротивляйтесь, уделите им все свое внимание. Прислушайтесь к звукам, окружающим вас, приглядитесь к образам, живущим в вашем сознании, и вскоре вы испытаете чувство сонливости, предвещающей сон.

Зачастую может оказаться так, что какое-то забытое воспоминание или решение проблемы внезапно возникнет у вас в мозгу, оставив чувство удовлетворения, и спокойный сон будет вам наградой.

Не всякая ситуация поддается разрешению за одну ночь или вообще когда-либо, и все же осознание этого факта окажет вам значительную поддержку даже в случае неразрешимых проблем. Тогда у вас всегда будет возможность завершить ситуацию отказом от ее разрешения и смириться с неизбежностью — что с этим уже ничего не поделаешь.

На днях я прочел одно определение, утверждающее, что бессонница — это невозможность заснуть плюс беспокойство.

Относительно обсессивного характера это верно, но бессонница также воздействует и на другие типы людей. Очень часто она встречается при неврастении. Всем известно, что беспокойные мысли не дают уснуть и что тому, кто беспокоится, редко удается как следует спокойно выспаться. Это и неудивительно, поскольку тот, кто вечно о чем-то беспокоится, характеризуется общей неспособностью завершать ситуации, предпринимать действия.

Идея, предполагающая, что, закрыв глаза, можно вызвать сон, ошибочна. В данном случае происходит прямо противоположное. Не закрывание глаз приводит ко сну, а сам сон вызывает закрывание глаз. Порою желание закрыть глаза настолько сильно во время скучной лекции, особенно жарким днем или поздно вечером, что с трудом удается держать их открытыми. Те люди, что жалуются на бессонницу, в подобной ситуации заснут в числе первых.

Сновидение является компромиссом, заключенным между сном и незавершенной ситуацией. Может выясниться, к примеру, что человек, который мочится в постели, всегда следует мочеиспускательному позыву, представляя себя во сне в туалете. Я убежден, что уж в этом-то случае вы не станете защищать сон любой ценой. Напротив, нежелание ребенка прерывать сон препятствует ходу лечения ночного недержания мочи. Чуть продлив состояние бодрствования, можно было бы во многом избежать беспокойства родителей и самого ребенка.

Глава 14

ЗАИКАНИЕ

Все люди заикаются. Конечно, только немногие это понимают, и часто заикание настолько легкое, что его никто не замечает. Даже дама из общества болтунов, которая изливает свои бессмысленные слова и фразы в течение всего представления, затопляя всех могучим потоком банальностей, даже она может иногда запнуться, поразиться, забыть нужное выражение и начать заикаться. Вы хорошо знаете ораторов, которые сомневаются, ищут подходящие слова и заполняют паузы разными «Э-э» или заикаются.

Заикание — это еще один вариант темы неадекватного самовыражения. Мы рассматриваем ситуационное заикание через застенчивость и смущение. Человек, который несколько минут назад разговаривал с вами живо и непринужденно, начнет запинаться, заикаться, когда его пригласят сделать публичное выступление. Поэтому то, что можно сказать о хронических заиках, может быть в меньшей степени применено и к тем, чья речь запинаяется только в определенных ситуациях.

Хронического заику характеризует нетерпение, неразвитое чувство времени, подавленная агрессия. Его слова не текут в естественном темпе, сознание и рот переполнены кучей слов, которые стараются выйти наружу все одновременно. Это точное продолжение его жадности, его желания заглотать все сразу. У каждого заики можно найти воспоминание о его жадности — стремление делать вдох во время го-

ворения, и таким образом, выдавая свою потребность, заглатывать все, даже собственные слова.

Заика всегда неправильно использует свои зубы, его агрессивность, отграниченная от своего естественного функционирования, будет искать выход наружу. Часто заика может произнести сложное слово после того как у него бывает короткий выброс агрессии. Он может, например, сильно ударять одной рукой по другой, или скрежетать зубами, или притопывать ногой. Такого рода агрессия также связана с нетерпением как основной характеристикой заикания. Картина полностью меняется, однако, когда он впадает в яростное настроение. Как только он готов дать выход своей агрессии, он обнаруживает, что у него есть средства, чтобы ее выразить, что он может орать и визжать свободно, без каких бы то ни было признаков заикания.

Существует еще одно условие, при котором он может освободиться от заикания: когда его речь не выражает никакую эмоцию или когда ничто не вызывает его волнения, он способен безошибочно выполнять задачу воспроизведения слов, которые либо ничего не значат для него, либо не выражают его истинную сущность. Он может в совершенстве освоить технику продуцирования слов, например ораторское искусство или пение, до тех пор, пока будет сосредотачиваться лишь на технической стороне говорения, а не на содержании речи. Но как только ему понадобится выразить какую-нибудь свою мысль, его снова охватит нетерпение, и чем больше он будет волноваться, тем сильнее начнет заикаться за исключением тех случаев, когда он позволит себе «взорваться». Попытки вылечить от заикания без реорганизации агрессии и нетерпения могут в лучшем случае привести к тому, что пациент начнет произносить слова как робот, но никогда не станет личностью, способной к самовыражению и выражению собственных эмоций. Таким образом для излечения заикания абсолютно необходимо прежде всего нормализовать способы проявления агрессии и заняться выполнением упражнений из главы «Сосредоточение на еде», особенно тех из них, которые касаются опустошения рта каждый раз после его наполнения. Тот аспект речи, что связан с дикцией, все-таки не должен упускаться из виду. Сначала заикающийся должен довольствоваться образованием «искусственных» предложений и только затем пытаться выразить свое «Я». Он также должен научиться различать «ситуацию тренинга» и «реальную ситуацию». Неумение про-

водить данное разграничение привело к крушению попыток многих учеников.

Раз за разом он будет разочаровываться до тех пор, пока не поймет всей важности такой «ситуации». Разочарование ведет к упадку духа и отказу от всего, что уже было достигнуто. Заика сможет не испытать разочарования, если не будет ожидать слишком многого. На первых порах надлежащая речь сможет проявиться лишь в ситуации «тренинга», и ему не стоит ждать улучшения до тех пор, пока он не окажется в силах преодолеть свою цепляющуюся установку. В противном случае он сможет лишь перенести «трениговую» ситуацию в «реальность», отказывая собственной личности в праве на какие-либо чувства, утрачивая «душу» и становясь похожим в этом смысле на мумию.

Во избежание подобной опасности он должен следить за тем, чтобы его возбуждение не превращалось в тревогу. В одной из предыдущих глав мы заметили, что тревога представляет собой возбуждение в ситуации недостатка кислорода. Заика всегда переживает трудности, связанные с дыханием. Он понятия не имеет о смешивании, происходящем в период между вдохом и выдохом, не имеет представления об экономичном дыхании. Утверждение о том, что заика не понимает, что говорить нужно на выдохе, что надо научиться «осознавать свое дыхание», звучит глупо и банально. Людям, страдающим заиканием, я посоветовал бы помимо упражнений, направленных на излечение тревоги и приведенных в следующей главе, последовательно проделать следующие упражнения:

(1) Вдыхать и выдыхать не вмешиваясь в процесс и не производя никаких дополнительных действий. При этом необходимо осознавать различие между вдохом и выдохом. Напрягаться и усиленно дышать не нужно. Просто лягте и сконцентрируйтесь на «чувствовании» дыхательного процесса. Не поддавайтесь соблазну что-либо менять, продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока не убедитесь, что можете осознавать дыхание на протяжении пары минут без вмешательства или блуждания мыслей.

(2) Вдыхайте обычным образом и выдыхайте со звуком «м-н-с» до тех пор, пока это не войдет для вас в норму. Звук при выдыхании должен быть похожим на вздох или стон.

(3) Возьмите любое пришедшее в голову предложение и вдыхайте после каждого слога, чтобы оно звучало примерно так:

«Ро(вдох)за (вдох), что (вдох) жи(вдох)вет (вдох) лишь/ час,/ во/ сто/ крат/ цен/ней/ для/ нас,/ чем/ цве/ток/ из/ ма/ла/хи/та,/ что/ не/ вя/нет/ ни/ког/да».

(4) Повторяйте это упражнение про себя всякий раз, когда для этого представится возможность. Самое главное — делать вдох после каждого слога. Если вы сможете проделывать упражнение в течение пяти минут, считайте, что вы сделали решительнейший шаг в сторону правильного дыхания и победы над нетерпением.

(5) Только после того как полностью освоили предыдущие упражнения, проделайте упражнения (3) и (4), совершая вдох уже не между слогами, а между словами.

(6) Следующее упражнение потребует от вас вдумчивого подхода. Поделите все произносимые предложения на маленькие группы в соответствии с грамматикой. Например: «Проще (вдох) притворяться (вдох) тем, кем (вдох) не являешься (вдох), нежели (вдох) скрывать (вдох) свою истинную (вдох) сущность (вдох), но тот (вдох), кто навострился (вдох) и в том (вдох) и в другом (вдох), почти (вдох) постиг (вдох) науку лицемерия (вдох)».

(7) Представьте, что вы разговариваете с людьми, используя приведенную технику. Сначала делайте это про себя, затем шепотом, почти беззвучно. Потом постепенно повышайте громкость речи.

(8) Научитесь отлаживать свой голос. Потренируйтесь в проговаривании каждого слова, используя «крещендо» и «декрещендо». Важность этого упражнения невозможно переоценить. Возьмитесь за те слова, которые выговариваются труднее всего, например, начинающиеся с «п». Сделайте глубокий вдох, расслабьте рот и мышцы горла и произнесите «п» как можно мягче, а следующий звук акцентируйте с помощью «крещендо».

(9) Перенесите ситуацию тренинга на реальную почву: попросите друга, обладающего терпением и желанием помочь, останавливать вас всякий раз, когда вы станете сбиваться на неправильное дыхание.

(10) Вообразите себе ситуацию, вызывающую у вас застенчивость, смущение или возбуждение и снова проделайте упражнение (7).

(11) Потренируйтесь в искусстве молчания. Попробуйте развить в себе качества, характеризующие хорошего «слушателя». Проглатывайте лучше чужие слова, а не свои. Прежде всего запомните: возвращение заикания сигнализирует об

опасности и требует от вас сделать паузу и расслабиться. Усвойте для себя то, что в жизни существует немного ситуаций, в которых бывает абсолютно необходимо что-то сказать.

(12) После того как вы научитесь хранить молчание и слушать, приготовьтесь заняться постижением искусства внутреннего молчания. Это звучит парадоксально, но к правильной речи вы сможете прийти лишь через правильное молчание. Упражнения на концентрацию внимания на теле также очень важны; выясните, какие именно мышцы вы напрягаете (челюстные, горловые или диафрагму) не только тогда, когда храните молчание (хроническое зажатие), но и во время самого процесса говорения. Целью данного упражнения будет являться выяснение того, каким образом происходит заикание. Как только вами будет достигнут полный сознательный контроль за продуцированием заикания, избавиться от него не составит труда. Однако сколь немногочисленны те заики, которые согласятся продолжать заикаться сознательно, с целью покончить с враждебностью, направленной против заикания, и борьбой с ним. Сколь немногие с охотой примут на себя полную ответственность за свое заикание!

(13) После принятия ответственности смысл заикания начнет раз за разом всплывать на поверхность. Его целью может быть выигрыш времени с тем, чтобы скрыть первичную базовую застенчивость или же, как в нижеприведенном случае, попытка скрыть потаенное садистское удовольствие.

В ходе анализа выяснилось, что у одного молодого заики был ужасно заикающийся брат. Наш пациент испытывал настоящие муки, когда ему приходилось выслушивать брата. Поскольку он относился к весьма нетерпеливому типу людей, то чувство неопределенного ожидания и внутреннего напряжения, возникавшее у него в подобных ситуациях, было намного сильнее, чем у остальных. Позднее он интроецировал заикание брата и это превратилось для него в «средство достижения» такого положения, когда он сам мог мучить окружающих точно таким же образом, как это делал с ним его заикающийся брат. Вместе с тем он мог изображать невинность, перекладывая ответственность на предполагаемый физический недостаток.

Если вы заикаетесь, то чего вы достигаете с помощью этого симптома?

Глава 15

СОСТОЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Среди многих симптомов сдерживания экспрессии приступ тревоги заслуживает особого обсуждения. Ни один другой симптом не демонстрирует с такой убедительностью потребность в адекватной разрядке укупоренной энергии, как приступ тревоги, и еще более явно делает это невроз тревожности (реакция в виде тревоги, вошедшая в привычку).

Вникнуть в динамику тревоги и обрести контроль над специфическими мышечными напряжениями сравнительно просто при условии, что вы будете держать в уме два момента. Первый: возбуждению, лежащему в основе приступа тревоги, необходимо дать полную свободу. К счастью, если вы не любите выставлять напоказ свои чувства, вы можете в достаточной мере разрядиться в одиночку. Но вас не должно смущать то обстоятельство, что в течение примерно получаса вы будете похожи на «душевнобольного», если вы относитесь к тем людям, которые полагают, что любой эмоциональный выплеск должен рассматриваться как самый что ни на есть явный симптом душевной болезни. Хотя выплакаться в объятиях любящего человека доставляет огромное облегчение, вы можете поплакать и в одиночестве у себя в комнате. Вы можете строить рожи перед зеркалом или, впад в настоящее безумство, колотить кулаком по подушке до полного изнеможения. Второй: необходимо превратить «грудной панцирь» в живой орган, соотносящийся со всем организмом в целом — перестроить дыхание.

В то время как фрейдизм занимался изучением скрытого смысла полового инстинкта; Адлер — чувства неполноценности; Хорни — потребности в любви; Райх — мышечного сопротивления; а сам я — пищевого инстинкта, психоанализ дыхания еще должен быть создан. Поверхностное дыхание и вздохи в состоянии депрессии и хроническое зевание в состоянии скуки известны почти так же хорошо, как затрудненность дыхания в состоянии тревоги. Я показал, что такое затрудненное дыхание является результатом конфликта между потребностью организма в кислороде и зажатостью грудной клетки. Мышцам, расширяющим грудную клетку, бессознательно противодействуют мышцы, ее сужающие.

Мы можем облегчить приступ тревоги еще до того, как его полностью осознаем. Необходимо лишь воздерживаться от сверхкомпенсации, от того, чтобы «сделать глубокий вдох». Этот глубокий вдох — «полная грудь» — является неправильно понятым идеалом, фетишем нашего общества. Следующая аналогия пояснит то, что я имею в виду: если вы хотите вымыть руки и видите, что тазик для мытья рук наполовину заполнен грязной водой, вы не станете доливать чистую воду в грязную, но сперва выльете грязную воду, а уже затем нальете чистую. Точно такую же разборчивость и чистоплотность вы должны проявлять и по отношению к дыханию.

В состоянии возбуждения или тревоги уровень кислородообмена повышен; поэтому остаточный воздух (остающийся в легких после выдоха) содержит больше CO_2 (двуокиси углерода), чем в норме. От этого испорченного воздуха надо избавиться прежде, чем содержащий кислород свежий воздух в достаточной мере вступит в контакт с альвеолами легких. Поэтому усиленный вдох бесполезен. Отсюда очевидное следствие: сперва попробуйте выдохнуть так сильно, как только сможете. Следующий за выдохом вдох не потребует никаких усилий; он покажется долгожданным облегчением, к которому вы так стремились.

Часто встречающееся осложнение при тревоге состоит в проецировании как сжатости груди, так и кислородного голодания. Это осложнение называется «клаустрофобией». Кислородное голодание переживается как потребность быть на свежем воздухе, в открытом пространстве, «грудной панцирь» — как неспособность оставаться в ограниченном пространстве. Один из моих пациентов, аэромеханик, находясь в возбужденном состоянии, не мог оставаться даже в

ангаре для самолетов, хотя там не было недостатка в кислороде.

Ортодоксальный психоанализ интерпретирует ограниченное пространство как символ матки или вагины. Подобное толкование оказывается верно для некоторых случаев, но мало помогает в деле излечения клаустрофобии. В данном случае нужно:

- (1) проинтерпретировать проецирование панциря;
- (2) отдать себе отчет в наличии определенного напряжения грудных мышц (панцирь);
- (3) избавиться от ригидности панциря (обеспечив поступление кислорода в должной мере);
- (4) выразить закупоренное возбуждение.

Глава 16

ДОКТОР ДЖЕКИЛ И МИСТЕР ХАЙД

Если вам удалось прочесть все упражнения, приведенные в этой книге, вы, должно быть, находитесь в некотором замешательстве и не знаете, что делать дальше. Перед вами лежит столь грандиозная задача, что вы никак не осмеливаетесь к ней приступить.

Но не отчаивайтесь! Любой из этих примеров может послужить в качестве отправной точки и каждый даст вам шанс достичь сосредоточения. Когда вы сможете сосредотачиваться при выполнении любого из этих заданий, остальные не представят для вас затруднения.

Назвав метод, обрисованный в данной книге, терапией сосредоточением, я имел в виду две вещи:

(1) Сосредоточение есть наиболее эффективное средство, с помощью которого можно достичь излечения невротических и параноидальных расстройств. «Конечный выигрыш» здесь — отсутствие: снятие, уничтожение расстройства.

(2) Само по себе сосредоточение также является «конечным выигрышем». Это позитивная установка, сопряженная с чувством здоровья и процветания. Это симптом *rag excellence* здорового холизма.

Искусство сосредоточения даст вам в руки важное орудие личностного развития; но орудия, применяемые не по назначению, перестают быть таковыми. Подобным же образом

орудие неадекватное задаче — никакое не орудие¹. Поэтому необходимо осознавать важность, структуру и применение сосредоточения. Поскольку мы уже достаточно занимались первым и вторым, мне остается лишь сказать несколько слов о третьем — о его применении. Исходя из наших познаний касательно возможностей исцеления, заключенных в самой личности, нам необходимо сосредоточить внимание на тех «средствах», с помощью которых возникают психические расстройства.

В России при выявлении слабого звена в цепи мер по переделу национально-общественного устройства вся страна — народ и официальные лица, газеты и радио, ученые и рабочие — концентрирует свои усилия на устранении «узкого места». Тогда взаимная идентификация приводит к направлению всеобщего внимания на то, чтобы справиться с общим врагом. Тем самым слабое звено уничтожается, но не путем вытеснения и разрушения, не с помощью идеалистических требований, а путем анализа и реорганизации. Также и в военном деле, где сосредоточение усилий играет решающую роль; это признавалось стратегами всех времен. Степень необходимого сосредоточения, конечно, относительна: чем слабее сопротивление, тем меньше войск и ресурсов требуется для атаки.

Подобным же образом и человеческий организм способен к различным степеням сосредоточения. «Слабые звенья» — такие как болезненный недуг или навязчивые мысли — требуют небольшого сознательного усилия для концентрации; более того, они даже сами *привлекают* к себе внимание. С другой стороны, существуют могущественные «факторы», которые требуют от человека выхода из тьмы собственного автономного существования на свет сознания.

Эти «факторы» входят в состав человеческой личности и отличаются сильнейшей консервативной тенденцией, тенденцией, которую нам приходится принимать как данность и оправдывать, называя ее «силой привычки», «характером», «конституцией» и т.д. «Факторы» не изменяются произвольно и их реорганизация не может быть проведена без сознательной концентрации внимания. А без подобной реорганизации не может быть осуществлена перестройка личности.

¹ Домашние ножницы, используемые для разрезания бумаги, являются орудием. Если же вы начнете применять их для того, чтобы попытаться разрезать стальной лист, они станут объектом насмешки .

Организмические «факторы» известны под несколькими названиями: поведенческие реакции, черты характера, комплексы, «средства достижения». Последнее выражение (принадлежащее Ф.М.Александеру) особенно полезно, так как несет в себе значение орудия. В «Конструктивном сознательном контроле индивида» Александер четко выявляет потребность в сенсорной оценке, сознанию «средств достижения», их анализу и изменениям, необходимым для осуществления желательной перемены, выступающей в качестве «конечного выигрыша». В своем осуждении психоанализа Александер, однако, переступает ту черту, до которой его работа имела характер лишь вынесения приговора методам терапевтической работы с психическими «холоидами», например, навязчивостями и комплексами. Фактически, Фрейд и Александер независимо друг от друга открыли потребность в детальном анализе и полном осознании «факторов».

Оба метода сосредотачиваются на «средствах достижения» — на деталях процедуры. Конечный выигрыш или цель подавляется или подвергается забвению. Методу Александера такое сосредоточение присуще изначально, в случае фрейдизма оно является побочным продуктом сосредоточения на актуальной процедуре анализа. Подобная односторонняя ориентация в конечном итоге столь же безуспешна, как и односторонняя концентрация на конечном выигрыше в предыдущем случае, например, на изменении привычек вследствие принятого решения, или внушении, или изменении черт характера путем применения наказаний.

Относительно психоанализа можно сделать следующее наблюдение: до тех пор пока пациент заинтересован лишь в собственном излечении и ни о чем другом не желает разговаривать, он очень медленно идет на поправку. Ситуация меняется только тогда, когда он начинает интересоваться самим процессом анализа и забывает о «конечном выигрыше», исцелении. Но несмотря на очевидное сосредоточение на аналитической процедуре и несмотря на постоянно происходящие подвижки к лучшему, анализ продолжается бесконечно без какого бы то ни было фундаментального сдвига. Полностью сосредотачивая внимание на процессе *лечения*, пациент забывает, вытесняет свое желание быть вылеченным. Постоянный поиск *причин* изгоняет из памяти *цель* лечения: психоанализ становится простой «игрой с пустышкой».

Александер, верно указывая на решающее значение перестройки системы «средств достижения», неправильно упот-

ребляет термин «забывание». Он подразумевает под этим не забывание, но временный отказ от «конечного выигрыша», культивацию способности откладывать (фрейдовское «чувство реальности»). Игрок в гольф, сосредотачивающийся лишь на «средствах достижения» — таких как, например, правильное держание клюшки или поворот запястья, — совершенно забывающий о цели, с какой он предпринимает все эти усилия, либо утратит интерес к гольфу и совсем прекратит игру, либо позволит себе втянуться в чисто обсессивную и бессмысленную «пустышечную» деятельность.

Если вы учитесь музыке, вы, конечно же, не превратитесь в музыканта только лишь благодаря стремлению к конечной цели: стать великим мастером; в лучшем случае вы станете талантливым любителем. С другой стороны, если вы будете сосредотачиваться исключительно на «средствах достижения» — технике — и совершенно забудете о «конечной цели» — оценке, воспроизведении, а может, и составлении музыкальных композиций — ваше занятия станут механическими и обесмыслятся. В лучшем случае вы можете превратиться в «виртуоза», но не в артиста.

Не следует забывать о «конечном выигрыше». Это «средство достижения» должно оставаться в поле зрения сознания на заднем плане, находясь в то же время в состоянии «боеготовности» и подготавливая временное выступление иных «средств достижения» на передний план. «Средства достижения» не должны изолироваться ни при каких условиях и совсем утрачивать свое опосредующее значение.

Когда давным-давно вы учились писать, вам приходилось уделять внимание лишь «средствам достижения», т.е. воспроизведению на бумаге букв. Планирование, учет конечной цели входил в задачу учителя. Но теперь вы выросли, и у вас не всегда есть под боком учитель, и если вы собираетесь извлечь пользу из приведенных в этой книге упражнений, вам следует постоянно держать в уме взаимозависимость цели и метода. Вам необходимо выяснить в деталях, «как» вы реагируете (структура «средств достижения») на те или иные вещи; для того чтобы осознать эти детали, вы должны их прочувствовать (сенсорно оценить). Если во время этого процесса вы «забудете» конечную цель, вас захватит и понесет поток идей и событий. Подобное забвение цели (бесцельная речь или деятельность) служит признаком душевного нездоровья. Теперь вы сможете разобраться в том, что разница между «забыванием конечной цели» и «удержанием ее на заднем пла-

не» не просто игра слов, но влечет за собой решающую смену смыслового акцента.

Конечная цель исходно совпадает с биологическим формированием «фигуры-фона» (см. часть 1, главы 3 и 4). Организм использует инструментарий — «средства достижения», — имеющиеся в его распоряжении, и коль скоро они становятся неадекватными, изобретает новые. Стремление младенца к его конечной цели, пище, влечет за собой использование простых «средств достижения»: плача и цепляющегося прикусывания. Взрослый, для того чтобы обеспечить свое существование, должен уметь обращаться с бесчисленными «средствами достижения», и зарабатывание на жизнь является всего лишь одним из них.

В большинстве случаев конечный выигрыш и «средства достижения» сливаются в единое психофизиологическое целое. До тех пор пока работа этого психофизиологического целого удовлетворительна, организм не испытывает потребности в пересмотре отношения к процессу, который он полагает знакомым или «правильным». Но такая удовлетворительная работа может быть простой фикцией; на моей памяти тому множество примеров. Если вам не спится, вашими «средствами достижения» сна будут лекарства или решение во что бы то ни стало заснуть, тогда как в действительности бессонница сама является «средством достижения» конечной цели: завершения незавершенных ситуаций.

Мы понимаем, что без необходимых материалов дом не построить; мы осознаем, что в своем стремлении к удовлетворению организм изобретает тот инструментарий, с помощью которого может его добиться; во всех этих случаях мы с легкостью признаем, что «средства достижения» и конечная цель представляют собой части одного целого. Но для этого правила существует по меньшей мере одно исключение, проявляющееся в тот момент, когда «средствами достижения» либо пренебрегают, либо применяют их «антибиологическим способом»: идеализм, являющийся установкой, которая с очевидностью характеризуется сосредоточением исключительно на конечном выигрыше. Я говорю «с очевидностью», поскольку, переходя к более пристальному изучению индивидуальных случаев идеализма, выясняется, что сами идеалы выступают в роли средств, при помощи которых достигается удовлетворение потребности в любви, оценке по заслугам и восхищении. Даже если носитель высоких идеалов утверждает, что его стремление к совершенству проистекает единственно от

любви к совершенству, он обыкновенно ошибается; он хочет «очутиться в списке праведников», либо же насытить свое тщеславие, выставляя себя в виде совершенства.

Он неспособен принять себя таким, каков он есть, поскольку утратил «чувство самости», а с ним и побуждение к достижению биологических конечных выигрышей. Утратив осознание своего биологического бытия, он оказался перед необходимостью оправдания своего существования при помощи измышления «смысла жизни». Эти выдуманные цели, носящие имя идеалов, оторванные от биологической реальности, словно висят в воздухе, ни на что не опираясь, и любая попытка осознать их заставляет человека почувствовать свою приниженность, бессилие и даже отчаяние. Те биологические цели, которые еще не подверглись вытеснению или не могут быть вытеснены в принципе, переживаются в то же время противостоящими идеалам, и борьба с ними ведется до полного изнеможения. В результате — нервные срывы и импульсивные вспышки эмоций.

Родители, устанавливая невозможные нормы поведения, превращают жизнь своих детей в ад. Их базовое заблуждение состоит в их стремлении к совершенству, а не к развитию. Своей идеалистической, амбициозной установкой они достигают как раз противоположного первоначальному намерению: они задерживают развитие, вселяют в детские души смущение и глубокое чувство неполноценности.

Существует одна книга, которая, будучи правильно понята, с достаточной ясностью показывает катастрофические последствия идеализма: история доктора Джекила и мистера Хайда. Доктор Джекил представляет собой живое воплощение идеала, а не реального человека. Это бескорыстный благодетель человечества, остающийся лояльным, несмотря на фрустрации, и стойко сопротивляющийся мощным инстинктам. Чтобы воплотить в жизнь свой идеал, он использует такое «средство достижения» как вытеснение; он вытесняет свою животную сущность, он скрывает под маской мистера Хайда шакала¹. Человек разделяется на две противоположности: «ангела» и «дьявола», в сторону одного из них раздаются приветствия и восхваления, другой вызывает отвраще-

¹ Раскрывая смысл фантазии Стивенсона, Ф.Перлз отмечает фонетическое сходство фамилии Хайд (Hude) с глаголом «hide» — «прятать, скрывать». Фамилия Джекил (Jekyll) также многое может поведать о ее носителе, являясь созвучной слову «jackal» — шакал (*прим. перев.*).

ние и отторжение, но один не может существовать без другого, также как не может существовать свет без тени. Изоляционисту с благими намерениями не по нутру такая правда. Все-таки идеализм и религия — в своих попытках достичь невозможного, превратить человеческие организмы в «докторов Джекилов» — создают одновременно миллионы их противоположностей, «мистеров Хайдов». Без принятия своей биологической «реальности» «идеалист» доктор Джекил и «материалист» мистер Хайд продолжают существовать до тех пор, пока человечество не уничтожит самое себя.

Индивид может быть излечен от пристрастия к опиуму, его даже можно вылечить от духовного опиума, идеализма. Однако поймет ли в конце концов *человечество*, что идеал — не более чем прекрасный мираж, неспособный предоставить реального верблюда и реальную воду для реального перехода через реальную пустыню?

Научное издание

Фредерик Перлз
Эго, голод и агрессия

Издательство «Смысл», 103050, Москва, 50, а/я 158.

Тел./факс (095) 195-9328

e-mail: npf_smysl@mail.ru

<http://www.smysl.ru>

Лицензия ЛР № 064656 от 24.06.1996.

Подписано в печать 29.08.2000. Формат 84x108/32.

Бумага офсетная. Гарнитура Pragmatica.

Печать офсетная. Усл.печ.л. 19,34. Тираж 5000.