

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ ДОСЛОВНО*

ФРЕДЕРИК С. ПЕРЛЗ

Предисловие

Я хочу поговорить с вами о современном состоянии гуманистической психологии. Нам потребовалось много времени для того, чтобы развенчать фрейдовские построения, и сейчас мы вступаем в новую и более опасную фазу. Мы вступаем в фазу «включателей»: включение немедленного лечения, немедленной радости, немедленного сенсорного осознания. Это – фаза шарлатанов, которые думают, что если вы осуществили «прорыв», то вы излечены, безотносительно к условиям роста, безотносительно к реальному потенциалу, к вашим внутренним силам. Это увлечение молниеносностью так же опасно для психологии, как и многолетнее лежание на психоаналитической кушетке. Вред от психоанализа не столь существенен для пациента, за исключением того, что он делает пациента все более безжизненным. Это не так несносно, как быстро-быстро-делание. Психоаналитики, по крайней мере, принесли с собой добрую волю. Я должен сказать, что я очень озабочен тем, что происходит сейчас.

Одно из моих возражений против тех, кто называет себя гештальт-терапевтами, касается использования техник. Техника – это трюк. Трюк может быть использован только в крайнем случае. Сейчас достаточно людей, которые изучают все новые и новые трюки и злоупотребляют ими. Эти техники, эти орудия весьма полезны в ходе семинаров по сенсорному сознанию или радости для того, чтобы напомнить вам, что вы еще живы, что миф об американце как о ходячем трупе – неправда, что он может быть живым. Но печальный факт состоит в том, что эта встряска

* Почти весь материал этой книги представляют собой аудиозаписи, сделанные во время семинаров по работе со сновидениями, проводимых Ф.Перлзом в Эсаленском институте, в Калифорнии, с 1966 по 1968г. Расшифровка аудиозаписей приводится почти дословно, без редактирования. Мы публикуем «Введение» и часть Первой лекции из этой книги. Перевод выполнен по: *Perls F. Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Utah: Real People Press, 1969.

все чаще становится опасной замещающей активностью, псевдо-терапией, подменяющей подлинный рост.

Сейчас проблема даже не столько во «включателях», сколько во всей американской культуре. Мы совершили поворот на сто восемьдесят градусов от пуританства и морализма к гедонизму. Вдруг все почувствовали необходимость развлекаться и получать от всего удовольствие; любая подлинная вовлеченность, истинное бытие здесь не поощряются.

Тысяча пластиковых цветов
Не заставят пустыню цвести,
Тысяча пустых лиц
Не заполнят пустую комнату.

Гештальт-терапия расходится с этими тенденциями. Мы работаем для того, чтобы способствовать процессу роста и развития человеческого потенциала. Мы не говорим о немедленной радости, немедленном сенсорном осознании, немедленном лечении. Процесс роста – это процесс, требующий времени. Мы не можем щелкнуть пальцами и сказать: «Эй, быстрее становись веселым! Делай так!» Если вы хотите, вы можете «включать» себя с помощью ЛСД, «встряхиваться», но это не имеет ничего общего с тем подходом в психиатрии, который я называю гештальт-терапией. В терапии нам надлежит не только пройти через ролевую игру. Мы еще должны заполнить пустоты в личности для того, чтобы человек вновь обрел целостность и полноту. И это, повторяю, не может быть осуществлено «включателями». В гештальт-терапии существует другой путь, и это – не магическое превращение. Для этого нет необходимости проводить время на кушетке или Дзэндо (место для занятий дзэн-буддизмом – *Прим. перев.*) в течение двадцати или тридцати лет, но нужно вкладывать в работу всего себя, и на рост уходит какое-то время.

«Обусловливатели» также начинают с ложного предположения. Их основная посылка, гласящая, что поведение есть «закон», по сути дела чепуха. То есть: мы учимся дышать, есть, мы учимся ходить. «Жизнь есть лишь набор условий, в которых мы рождаемся». Если бы бихевиористская точка зрения предполагала, что мы модифицируем наше поведение в направлении обретения большего самообладания и отбрасываем те искусственные социальные роли, которым мы обучились, тогда я был бы на стороне бихевиористов. Блокирующим барьером в данном случае выступает тревога, всегда тревога. Конечно, вы встревожены, если вам необходимо освоить новый способ поведения, и психиатры обычно тоже опасаются тревоги. Они не знают, что представляет собой тревога. Тревога – это возбуждение, которое мы носим в себе и которое застаивается, если нам непонятна роль, которую мы принуждены играть;

если мы не знаем, заслужим ли мы аплодисменты или гнилые помидоры, мы колеблемся, сердце начинает скакать, возбуждение не перетекает в деятельность, и мы имеем состояние страха. Отсюда формула тревоги очень проста: тревога – это брешь между *сейчас* и *тогда*. Если вы находитесь в «сейчас», вы не можете быть тревожными потому, что возбуждение немедленно перетекает в продолжающуюся спонтанную деятельность. Если вы находитесь в «сейчас», вы креативны и изобретательны. Если вы осознаете свои ощущения, если ваши глаза и уши открыты, как у ребенка, – вы находите решение.

Освобождение, ведущее к спонтанности, к поддержке целостной личности – да, да и еще раз да. Гедонистическая псевдо-спонтанность «включателей», «давайте сделаем это», «давайте примем ЛСД», «давайте придем к немедленной радости, к немедленному сенсорному осознанию» – НЕТ. Существует нечто между Сциллой обусловливания и Харибдой «включения», и это место занимает реальный человек.

Как вы знаете, в Соединенных Штатах происходит бунт. Мы обнаруживаем, что производство вещей, и жизнь ради вещей, и обмен вещами не являются основным смыслом жизни. Мы обнаруживаем, что смысл жизни состоит в том, чтобы она была прожита, а не продана, концептуализирована или зажата в рамки систем. Мы осознаем, что манипуляция и контроль не составляют основной радости жизни.

Но мы также должны осознать, что это только бунт, а еще не революция. Очень многое, в сущности, еще не достигнуто. Мы на пути от фашизма к гуманизму. В данный момент, как мне кажется, мы ближе к началу этого пути, чем к его завершению. И эти дикие гедонисты, нереалистичные и взбалмошные «включатели» не имеют ничего общего с гуманизмом. Это – протест, это – бунтарство, что само по себе неплохо, но это – не конец. Я много общался с нашим молодым поколением, которое в отчаянии. Они видят, что милитаризм и атомная бомба стали фоном нашей жизни. Они хотят стать реальными и существовать. Если существует какой-то шанс прервать эту лихорадку Соединенных Штатов, то это – дело нашей молодежи, а наше дело – их поддержать. Для того, чтобы быть способными к этому, существует единственный путь: стать реальными, научиться иметь собственную позицию, развить собственный центр, понять основу экзистенциализма: роза это роза это роза. Я есть тот, кто я есть, и в данный момент я не имею возможности отличаться от того, что я есть. Об этом моя книга. Я даю вам гештальт-молитву как возможное направление. Молитва в гештальт-терапии звучит так:

Я делаю то, что я делаю, и ты делаешь то, что ты делаешь.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям,

И ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям.

Ты это ты, а я это я,

И если нам случится найти друг друга – это прекрасно.

А если нет – этому нельзя помочь.

Отрывок из лекции Фрица Перлза

Я хотел бы начать с очень простых идей, которые, впрочем, как это всегда бывает, трудны для восприятия именно в силу их простоты. Я хотел бы начать с вопроса о контроле. Существуют два вида контроля: один – контроль извне, когда я нахожусь под контролем других людей, порядка, окружения и т.п., другой – контроль, встроенный в каждый организм и являющийся его собственной природой.

Что такое организм? Мы называем организмом любое живое существо, которое имеет органы, организацию и является саморегулирующимся. Организм не независим от окружающей среды. Каждый организм нуждается в окружающей среде для обмена веществ и т.д. Мы нуждаемся в физической среде для обмена воздухом, пищей и т.п.; мы нуждаемся в физической среде для обмена дружбой, любовью, гневом. Но внутри организма существует невероятно тонкая система: каждая из миллиона клеток, образующих наш организм, имеет встроенную систему сообщений, которые она посылает всему организму, и организм как целое осуществляет заботу о нуждах клеток, о том, что должно быть сделано для всех частей организма.

Первое, что необходимо учитывать, – это то, что организм всегда работает как целое. Мы не имеем печень или сердце. Мы есть печень, сердце, мозг и так далее. И даже это неверно. Человек есть не сумма частей, а координация, очень тонкая координация всех этих различных частей, образующих организм. Старая философия всегда думала, что мир состоит из суммы частей. Вы сами знаете, что это не так. Мы приходим из одной клетки. Эта клетка дифференцируется на несколько клеток, а они, в свою очередь, дифференцируясь, образуют органы, которые имеют определенные функции – разнообразные, но взаимосвязанные.

Мы подходим к определению здоровья. Здоровье – это динамическое равновесие всего, чем мы являемся. Вы замечаете, что я несколько раз подчеркивал слово *есть*, потому что в тот момент, когда мы говорим, что мы имеем организм, или мы имеем тело, мы инициируем расщепление – как если бы существовало *Я*, владеющее телом, организмом. Мы есть тело, мы есть некто – «Я есть некто», «Я есть никто». Таким образом, это – вопрос не столько владения, сколько бытия. Поэтому мы называем наш подход экзистенциальным подходом: мы существуем так, как существует любой организм, любое животное, и мы относимся к внешнему миру так, как любой другой природный организм. Курт Гольдштейн первый ввел понятие «организм как целое», порвав тем самым со старой традицией в медицине, согласно которой мы имеем печень, мы имеем тот или иной орган, и все эти органы могут изучаться по отдельности. Он вплотную приблизился к понятию актуальности, но актуальность связана с тем, что принято называть экологическим аспектом. Организм и окружающую среду нельзя рассматривать по отдельности. Растение, вырванное из своей

среды, не выживает. И так же не выживает человек, лишенный кислорода, пищи и т.п. Следовательно, мы должны всегда включать в наше рассмотрение часть мира, в котором мы живем, потому что это – часть нас самих. Куда бы мы ни пошли, мы берем и эту часть мира с собой.

Теперь, если это так, мы медленно продвигаемся к пониманию того, что люди и организмы могут общаться друг с другом, и мы называем это *Mitwelt*¹ – общий мир, существующий между двумя людьми. Вы говорите на определенном языке, имеете определенные убеждения, определяете поведение, и два мира где-то пересекаются, и в этой перекрестной области возможно общение. Вы знаете, что, когда люди встречаются, они начинают гамбит встречи – один говорит: «Как дела?», «Хорошая погода», другой что-то отвечает. Они начинают поиск общего интереса или общего мира, где они могут заинтересовать друг друга, возможно, обрести общность, где они неожиданно от *Я* и *Ты* приходят к *Мы*. Итак, мы имеем новое явление – *Мы*, отличное от *Я* и *Ты*. *Мы*, которое само по себе не существует, а состоит из *Я* и *Ты*, – это постоянно изменяющаяся граница на месте встречи двух людей. И если мы встретились у этой границы – я изменяюсь, вы изменяетесь, и это происходит за счет нашего столкновения (*encountering*) друг с другом, за исключением, впрочем, такого случая, когда у этих двух людей есть характер. Если у вас есть характер, значит вы развили в себе ригидную систему. Ваше поведение становится окаменевшим, предсказуемым, и вы теряете способность свободно взаимодействовать с помощью всех своих ресурсов. Вам предопределено реагировать на те или иные события каким-то одним способом, ваш характер предписывает вам этот способ. Это кажется парадоксальным, когда я говорю, что подлинно богатый человек, наиболее продуктивный и творческий человек – это человек, не имеющий характера. Наше общество требует, чтобы человек имел характер, в особенности хороший характер, потому что в этом случае вы предсказуемы.

Теперь позвольте расширить рамки нашего разговора об отношении организма и среды и ввести понятие границы *эго*. Граница определяет вещь. Граница вещи определяет ее взаимоотношения со средой. Сама по себе вещь занимает определенную часть пространства. Может быть, небольшую. Возможно, она хочет стать больше или меньше, – возможно, она не удовлетворена своим размером. Мы снова вводим новое понятие – желание изменения, основанное на явлении неудовлетворенности. Всякий раз, как вы хотите изменить себя или окружающую среду, это основано на неудовлетворенности.

Граница между организмом и средой более или менее четко переживается нами как граница между тем, что внутри нашего тела, и тем, что вне его, но это весьма и весьма относительно. Например, когда мы дышим, является ли вдыхаемый нами воздух еще частью окружающего

¹ Ф.Перлз использует термин основателя экзистенциального анализа в психиатрии Л.Бинсвангера. (Прим. перев.)

мира или уже частью нас самих? Когда мы едим, мы усваиваем пищу, но мы можем и сплевать ее. Так где же место, в котором начинается «я» и заканчивается «не-я», то есть окружающий нас мир? Итак, граница *эго* не является жестко фиксированной. Если она неподвижна, она становится характером, панцирем, как у черепахи. Черепаха в этом смысле имеет затвердевшую границу. Наша кожа не такая затвердевшая; она дышит, изменяется под влиянием прикосновений и так далее. Граница *эго* чрезвычайно важна. Феномен границы *эго* – весьма любопытное явление. В основном мы называем границей *эго* разграничение между *я* и *не-я* (the self and the otherness). В гештальт-терапии мы пишем слово *self* («я», самость) с маленькой буквы. Я знаю, что многие психологи любят писать это слово с большой, как если бы это было чем-то драгоценным, обладающим необычной ценностью. Они открывают существование *self* как свежескопанный клад. «Я» не означает ничего другого, кроме отграничения от «не-я». «Я делаю это сам» означает, что никто другой этого не делает; это делает именно данный организм. Два феномена связаны с границей *эго*: это – идентификация и отчуждение. Я идентифицируюсь со своим движением: я говорю, что я двигаю своей рукой. Когда я вижу, что Вы сидите там в определенной позе, я не говорю: «Я сижу там», я говорю: «Вы сидите там». Я различаю «переживание здесь» и «переживание там», и это «переживание там» имеет несколько аспектов. *Я* кажется более драгоценным, чем *не-я*. Если я идентифицируюсь, скажем, со своей профессией, то эта идентификация может стать столь сильной, что если меня лишит профессии, я почувствую себя лишенным жизни и даже могу совершить суицид. Вы помните, как много было суицидов в 1920 году; люди настолько прочно идентифицировались со своими деньгами, что, потеряв их, посчитали свою жизнь обесцененной.

Мы с легкостью идентифицируемся со своими семьями. Если кто-то из членов вашей семьи вызвал в обществе пренебрежение, то вы чувствуете, что это сделано по отношению к вам. Вы идентифицируетесь со своими друзьями. Служащие 146-го пехотного полка считают, что они лучше, чем служащие 147-го пехотного полка, а последние, в свою очередь, уверены, что они во всем превосходят 146-й полк. Вообще внутри границы *эго* обычно существует сплоченность, любовь, сотрудничество, а вне границ *эго* – подозрительность, отчужденность.

Эта граница может быть очень текучей, как в современных сражениях, где линия фронта растянута настолько, насколько достигает авиация. Граница эта простирается настолько, насколько распространяется безопасность, знакомство, целостность. За пределами границы – чужое, враги. Там, где существует проблема границ, имеют место постоянные конфликты. Если сходство не ставится под сомнение, тогда мы не сознаем присутствия границы. Если, наоборот, не сознается сходство и делается слишком большой акцент на различиях – тогда мы стоим перед проблемой враждебности, отвержения, отталкивания. «Не

подходи к моим границам», «Не подходи к моему дому», «Держись подальше от моей семьи», «Прочь из моих мыслей». Вы можете заметить полярность привлекательности и отвержения – аппетита и отвращения. Здесь всегда существует полярность, и внутри границы мы имеем ощущения знакомства и правильности, а вне границы находится чужое и неправильное. Внутри – хорошее, вне – плохое. Мой Бог – это правильный Бог. Другой Бог – какой-то странный. Мои политические убеждения священны, другие политические убеждения – плохи. Если государство находится в состоянии войны, то наши солдаты – сущие ангелы, а враги – исчадия ада. Наши солдаты заботятся о бедных семьях, а враги насилуют их. Вся идея деления на хорошее и плохое, правильное и неправильное – это всегда вопрос границы, вопрос о том, по какую сторону ограды стою я сам.

Сейчас я хочу предоставить вам несколько минут на то, чтобы переварить услышанное, высказать свои замечания и понять, насколько мы продвинулись. Вам предстоит слегка впустить меня в свой личный мир или выйти из своего личного мира в ту среду, которая включает также и меня.

Вопрос: Когда человек влюблен, его собственная граница расширяется и включает другого человека, включает то, что прежде находилось вне его.

Фриц: Да. Границы *эго* становятся границами *мы*: я и ты противопоставлены всему остальному миру, и в момент любовного экстаза мир исчезает.

В.: Если два человека любят друг друга, принимают ли они друг друга полностью, так, что их границы *эго*, распространяясь, полностью включают другого человека, или же они принимают лишь того человека, который им знаком по предыдущему общению?

Ф.: Это очень интересный и уместный вопрос. Непонимание этого вопроса ведет ко множеству трагедий и катастроф. Обычно мы не любим человека. Это очень редкий случай. Мы любим определенное свойство в этом человеке, которое либо совпадает с нашим поведением, либо является дополнением к нему. Обычно это некоторое дополнение к нам самим. Мы думаем, что любим целого человека, но на самом деле не приемлем других аспектов его личности. И тогда, когда мы обнаруживаем эти другие черты, когда человек ведет себя таким образом, что вызывает у нас отвращение, мы не говорим: «Это в тебе вызывает у меня отвращение, хотя другая часть тебя очень нравится». Мы говорим: «Ты отвратителен, прочь из моей жизни».

В.: Но, Фриц, нельзя ли это отнести и к отдельному человеку? Все ли в себе мы включаем в границы *эго*? Разве не существует вещей, которые мы отказываемся включать в границы *эго*?

Ф.: Да. Мы поговорим об этом, когда подойдем к проблеме внутреннего расщепления, фрагментации личности. Вообще в тот самый момент, когда вы говорите: «Я принимаю что-то в себе», вы расщепляете

себя на субъект и объект отношения. Я сейчас говорю не о патологии, а о более или менее целостном поведении организма. Вообще же среди нас найдется считанное количество людей, которые являются целостными.

В.: Что вы думаете о противоположной ситуации – ненависти или сильного гнева? Сопровождается ли она тенденцией к сжиманию границ эго, так, что ненависть людей друг к другу может поглотить всю их жизнь?

Ф.: Нет. Ненависть – это функция вышвыривания кого-либо из своих границ. Термин, используемый в экзистенциальной психиатрии, – это отчуждение. Мы отчуждаем человека, и если существование этого человека создает для нас угрозу, то мы хотим уничтожить этого человека. Но это определенно исключение из наших границ.

В.: Хорошо, я это понимаю. Что я пытаюсь понять – это то, что влечет за собой интенсивная вовлеченность в ситуацию такого типа в терминах границ эго. Сопровождается ли она тенденцией к уменьшению границ, или она делает их более ригидными?

Ф.: Безусловно она делает их более ригидными. Позвольте мне отложить эти вопросы до того времени, когда мы будем говорить о проекциях. Это – отдельная тема в патологии, тот факт, что в конечном счете мы любим или ненавидим лишь самих себя. Относим ли мы любимое или ненавидимое нами к самим себе или к внешнему миру, прямо связано с нарушениями границы.

В.: Фриц, Вы упомянули о полярности привлекательности и отвращения и о том, что можно испытывать одновременно оба эти чувства к одному и тому же человеку, что, насколько я понимаю, и создает конфликт.

Ф.: Это как раз то, о чем я говорю. При ближайшем рассмотрении Вы видите относительность суждений о том, что этот человек Вам нравится или Вы испытываете отвращение к нему; Вас привлекает определенное поведение или часть этого человека, и Вы испытываете отвращение к другой части этого человека, и если Вы находите одновременно и любимые и ненавидимые Вами предметы в одном и том же человеке, то Вы оказываетесь в затруднительном положении. Намного легче испытывать отвращение к одному человеку и любить другого. В какой-то момент Вы обнаруживаете, что Вы ненавидите этого человека, а в другой момент – что Вы его любите, но если любовь и ненависть идут рука об руку, Вы приходите в замешательство. Это прямо связано с базовым законом, согласно которому гештальт всегда сформирован таким образом, что только один предмет выделяется в качестве фигуры, то есть мы можем думать только об одной вещи в данный момент времени, и как только две противоположности или две различные фигуры одновременно стремятся определять поведение данного организма, мы приходим в замешательство, мы становимся расщепленными и фрагментированными.

Я уже вижу, куда направлены Ваши вопросы. Вы уже подходите к той точке, где начинается понимание того, что происходит в патологии.

Если какие-то из наших мыслей, чувств неприменимы для нас, мы стремимся к их отчуждению. Я хочу Вас убить? Я отчуждаю мысль об убийстве и говорю: «Это – не я, это – навязчивость»; либо мы устраняем конкретную мысль об убийстве, либо подавляем всю тенденцию и становимся слепыми к этому. Существует множество путей для того, чтобы остаться интактными, но всегда только за счет отчуждения многих ценных частей самого себя. Тот факт, что мы используем в жизни лишь незначительный процент нашего потенциала, определяется тем, что мы не хотим – или общество, или кто-то другой не хочет – принять нас самих такими, какие мы есть от рождения, по конституции и т.д. Вы не позволяете себе – или вам не позволяют – полностью быть самим собой. Ваша граница *эго* все более и более сжимается. Ваших сил, вашей энергии становится все меньше. Ваша способность управляться с миром все более и более уменьшается, становится все более и более ригидной, позволяющей вам действовать только так, как предписывает ваш характер, ваш заранее заданный тип поведения.

В.: Существует ли какая-то флуктуация этой границы *эго*, которая может быть определена циклическим ритмом? По типу цветка, который открывается и закрывается – открывается – закрывается...

Ф.: Да. В значительной степени.

В.: Слово «зажатый» означает сжимание?

Ф.: Нет. Оно означает сжатие.

В.: Что вы думаете о противоположной ситуации – об употреблении наркотиков, когда граница *эго*... Когда Вы теряете Вашу границу *эго*. Будет ли это взрывом в терминах Вашей теории?

Ф.: Экспансией, а не взрывом. Взрыв – это совершенно другое. Граница *эго* – совершенно естественное явление. Я дам вам несколько примеров границ *эго*, таких, которые в большей или меньшей мере касаются нас всех. Понятие об этой границе, границе идентификации/отчуждения, которую я предпочитаю называть границей *эго*, применимо к любой жизненной ситуации. Допустим, Вы поборник освободительного движения, принятия негра в качестве такого же человеческого существа, как и мы. Значит, Вы идентифицируете с ним. Где же теперь граница? Она исчезла между Вами и негром. Но тотчас же возникает новая граница; теперь уже враг не негр, а противники свободы; они – ублюдки, они – плохие ребята.

Итак, Вы создаете новую границу, и я убежден, что невозможно жить без этой границы. Всегда «я – по правильную сторону демаркационной линии, а вы – по другую сторону – неправильную, или, если вы объединитесь в клику, «мы на правильной платформе». Нетрудно заметить, что все общества и сообщества создают свои границы и объединяются в клики. Миллеры всегда лучше, чем Майеры, ну а Майеры, конечно же, лучше, чем Миллеры. И чем ближе защитные рубежи, тем больше шансов на возникновение войны или враждебности. Ведь войны всегда возникают на границах. У индийцев и китайцев больше шансов

прийти в столкновение друг с другом, чем у индийцев и финнов, потому что у Индии и Финляндии нет общей границы. Хотя существует и другой вид границ – с позволения сказать, идеологический. Мы – коммунисты, мы правы. Мы свободные предприниматели, мы правы. Значит, вы плохие ребята. – Нет, это вы – плохие ребята. Мы редко ищем общий знаменатель, то, что у нас общего, чаще мы ищем, чем мы отличаемся, чтобы иметь возможность ненавидеть и убивать друг друга.

В.: Как Вы думаете, возможно ли стать настолько интегрированным, чтобы быть объективным и ни во что не вовлекаться?

Ф.: Я лично убежден, что объективности не существует. Объективность науки – это также плод взаимной договоренности. Некоторое количество людей наблюдают одни и те же явления и говорят об объективном критерии. Кстати, именно из науки исходит первое доказательство субъективности. Я имею в виду Эйнштейна. Эйнштейн выявил, что никакое явление во вселенной не может быть зарегистрировано абсолютно объективно, потому что наблюдатель и скорость процессов в его нервной системе должны быть учтены из внешней по отношению к наблюдателю и объекту точки отсчета. Если Вы видите перспективу, если Вы обладаете способностью широкого взгляда на вещи, то вы более объективны, более справедливы, более сбалансированы. Но даже и в этом случае Ваше восприятие субъективно. Мы не имеем четких представлений о том, на что похожа наша Вселенная. У нас есть глаза, уши, руки, есть продолжение этих органов – телескопы, компьютеры. Но что мы знаем о других организмах, о том, какие органы они имеют и в каком мире они живут? Мы считаем само собой разумеющимся, что наш мир, наш способ видеть Вселенную – единственно правильный.

В.: Фриц, позвольте мне снова вернуться к вопросу о границах эго, потому что, когда человек переживает состояние расширенного сознания, чувство отделенности, видимо, исчезает. В этот момент кажется, что он полностью поглощен происходящим процессом. В этой точке, видимо, границ эго не существует вовсе, а есть лишь рефлексия продолжающегося процесса. И я не понимаю, как это согласуется с Вашим понятием границы эго.

Ф.: Да-да. Это – следующая тема, к которой я хочу перейти. Существует такой род интеграции – я понимаю, что эта формулировка не вполне корректна – между субъективным и объективным. Она обозначается словом «сознавание». Сознание всегда является субъективным переживанием. Я не могу сознавать, что вы сознаете. Дзенская идея абсолютного сознания, на мой взгляд, бессмысленна. Не может существовать абсолютного сознания, потому что, насколько мне известно, сознание всегда имеет содержание. Сознается всегда что-то. Если я говорю, что я ничего не чувствую, то я, по крайней мере, сознаю это «ничто», которое, если рассмотреть его чуть внимательнее, имеет позитивный смысл, так же, как глухота, холод или брешь, и поэтому, если

говорить о психоделическом переживании, то там есть сознание, и это также сознание чего-то.

Теперь давайте сделаем следующий шаг и рассмотрим отношения между я и миром. Что делает нас заинтересованными в окружающем мире? Почему я не могу функционировать как своего рода аутистический организм, полностью удовлетворенный своим собственным содержанием? Возьмем для примера эту пепельницу. Она не является интенциональным организмом. Ей для существования нужно очень немного. Прежде всего – температура. Если вы поместите эту пепельницу в температуру 4000 градусов, то в такой среде она не сможет сохранять свою идентичность. Она нуждается в определенной силе тяжести. Если она будет подвергнута давлению, скажем в 40000 фунтов, она разлетится на куски. Но мы можем в какой-то мере сказать, что эта вещь – самодостаточная, в том смысле, что она не нуждается в обмене с окружающей средой. Она используется нами как вместилище для сигарет, мы можем ее помыть, продать, выбросить, метнуть в кого-нибудь и так далее. Но сама по себе эта вещь не является живым организмом.

Живой организм – это организм, состоящий из тысяч и тысяч процессов, требующих обмена с окружающей средой. В этой пепельнице также происходят различные процессы – электронные, атомные процессы – но эти процессы невидимы, они не релевантны нашему существованию здесь. В живом организме граница эта очень важна, потому что мы нуждаемся в чем-то, что находится вне нас. Вне нас находится еда; я хочу эту еду, я хочу сделать ее моей, усвоить ее. Значит, мне должна нравиться эта еда; если она мне не нравится, если она не моя, я не дотронусь до нее, я оставлю ее вне своих границ. То есть что-то должно случиться, чтобы произошло пересечение границы, и это есть то, что мы называем контактом. Мы приходим в контакт, в соприкосновение, мы растягиваем нашу границу до охвата какой-то спорной вещи. Если мы ригидны и не можем двигаться, эта вещь остается вне нас. Когда мы живем, мы тратим энергию, мы нуждаемся в энергии для поддержания этой машины. Этот процесс обмена называется метаболизмом. Как внешний метаболизм, то есть обмен между организмом и средой, так и внутренний метаболизм организма имеют место постоянно, днем и ночью.

Что представляют собой законы этого метаболизма? Это очень простые законы. Предположим, что я иду по пустыне, мне очень жарко. Я теряю, допустим, восемь унций жидкости. Откуда я знаю, что я потерял их? Прежде всего через сознание явления, называемого «жаждой». Во-вторых, внезапно в этом недифференцированном мире что-то возникает как гештальт, что-то проявляется на переднем плане, а именно, скажем, колодец с водой, или водокачка, или что-то еще, что может возместить нам восемь унций жидкости. Минус восемь унций нашего организма и плюс восемь унций окружающей среды могут сбалансировать друг друга. В этот самый момент восемь унций входят в систему, и мы восстанавливаем баланс. Ситуация завершена, гештальт закрыт. Понуждение, влекущее

нас делать что-то, пройти столько миль до обнаружения воды, осуществило свое намерение.

Эта ситуация закрыта, и может возникнуть следующая ситуация, и это означает, что наша жизнь по существу есть не что иное как бесчисленное количество незаконченных ситуаций – незавершенных гештальтов. Как только завершается одна ситуация, тут же возникает другая.

Меня часто называют основателем гештальт-терапии. Это – чушь. Если вы называете меня открывателем или воссоздателем гештальт-терапии, тогда ладно. Гештальт так же стар, как и мир. Мир, и в особенности каждый организм, поддерживающий себя, представляет собой целостность, завершенность. И единственный постоянный закон в нем – закон образования гештальтов. Гештальт является органической функцией. Гештальт – это основная единица опыта. Если вы расчленили гештальт, то он уже таковым не является. Возьмем простой пример из химии. Вы знаете, что вода – H_2O – состоит из двух молекул водорода и одной молекулы кислорода. Если вы нарушаете целостность воды, расщепляете ее на водород и кислород, то воды уже больше нет. И если вы теперь испытываете жажду, то вы можете вдыхать сколь угодно много водорода и кислорода, но это не утолит вашей жажды. Таким образом, гештальт – это переживаемый феномен. Если вы анализируете, если вы расчленяете его – это становится чем-то иным. Можно называть это единицей опыта, подобно, скажем, вольтам в электричестве или эргам в механике.

На мой взгляд, сейчас существует три типа экзистенциальной философии: логотерапия Франкла, экзистенциальная (Dasein) терапия Бинсвангера и гештальт-терапия. Что очень важно – это то, что гештальт-терапия является первой экзистенциальной философией, стоящей на собственных ногах. Я различаю три типа философии. Первый – это об-этом-тизм («aboutism»), описательство. Мы говорим об этом, и говорим об этом, и ничего не завершается. В научном объяснении ты всегда ходишь вокруг да около, но никогда не касаешься сути дела. Другой вид философии я называю долженизм («shouid-ism»), предписательство. Морализм. Ты должен быть таким-то / ты должен изменить себя, ты не должен делать этого – сто тысяч команд, но никакого представления о том, какому уровню человек, который все это «должен», может реально соответствовать. И более того, большинство людей ожидают, что наличие формулы, просто использование слов «ты должен сделать это», может эффективно воздействовать на реальность.

Третью философию я называю экзистенциализмом. Экзистенциализм хочет избавиться от концепций и работать над феноменологией в русле принципа сознания. Препятствием для развития современных направлений экзистенциальной философии является то, что они нуждаются в поддержке извне. Если вы посмотрите на экзистенциалистов в целом, все они говорят, что они не-концептуальны, но если вы

посмотрите на конкретных людей, то увидите, что они все черпают понятия из других источников. Бубер – из иудаизма, Тиллих – из протестантизма, Сартр – из социализма, Хайдеггер – из языкознания, Бинсвангер – из психоанализа, и так далее. Гештальт-терапия – это философия, которая старается быть в гармонии, в созвучии со всем остальным – с медициной, наукой, вселенной – всем, что есть. Гештальт-терапия находит поддержку в своей собственной структуре, потому что гештальт-структура, появление потребностей – это первичный биологический феномен.

Таким образом, мы отбрасываем всю теорию инстинктов и просто рассматриваем организм как уравновешенную систему, нуждающуюся в адекватном функционировании. Любое нарушение равновесия переживается как потребность в восстановлении баланса. Сейчас практически в нас имеются сотни незаконченных ситуаций. Как же тогда получается, что мы не запутываемся окончательно и не пытаемся двигаться во всех направлениях одновременно? И в этом проявляется другой закон, который я обнаружил; с точки зрения выживания наиболее актуальная, наиболее насущная ситуация берет верх и контролирует поведение. Проявляется насущная ситуация, и в случае любой опасности вы понимаете, что она берет верх над любой другой активностью. Если бы сейчас здесь случился пожар, это бы было более актуально, чем наш разговор. Если вы бросаетесь бежать от огня и задыхаетесь от бега, недостаток кислорода оказывается более важным, чем пожар. Вы останавливаетесь, чтобы отдышаться, и это в данный момент самое важное.

Итак, мы подходим к наиболее важному и интересному феномену во всякой патологии: саморегуляция против внешней регуляции. Анархия, которой обычно боятся люди, склонные к преувеличенному контролю, – это не анархия без смысла. Наоборот, это значит, что организм предоставлен сам себе, чтобы самому о себе позаботиться, без вмешательства извне. И мне кажется, чрезвычайно важно понять, что сознание как таковое – себя самим собою – может излечивать, потому что с полным сознанием вы начинаете понимать саморегуляцию на уровне организма, вы можете позволить организму действовать без вмешательства извне, без прерывания; вы можете полагаться на мудрость организма. И противоположностью этому является вся патология самоманипуляции, контроль извне и тому подобное – все то, что вмешивается в тонкую структуру самоконтроля организма.

Нашу манипуляцию собой обычно величают словом «сознание». В древние времена сознание считалось созданным Богом. Даже Иммануил Кант считал, что сознание подобно вечной звезде, как один из двух абсолютов. Потом пришел Фрейд и показал, что сознание – не что иное как фантазия, интроекция и продолжение того, что, по его мнению, было родителями. Я думаю, что это проекция на родителей, но не в этом дело. Некоторые считают, что это интроекция, нечто, называемое Суперэго,

которое стремится к сверхконтролю. Если бы это было так, то почему же анализ Суперэго не приводит к успеху? Почему так получается, что когда мы велим себе быть хорошими или что-то делать или не делать, мы не добиваемся успеха? Как получается, что эта программа не работает? «Дорога в ад вымощена благими намерениями», – это подтверждается снова и снова. Любое сознательное намерение измениться приводит к своей противоположности. Вы все это знаете. Решение начать новую жизнь с Нового года, отчаянные попытки измениться, попытки себя контролировать. Все это обычно ни к чему не приводит или, в крайнем случае, человек внешне становится успешным, а затем следует нервный срыв. Это конечный исход.

Теперь, если мы хотим оставаться в центре нашего мира, а не иметь центр в нашем компьютере, или где-то еще, но в самом деле быть в центре, тогда мы должны видеть два полюса в каждом событии. Понятно, что не существует света без темноты. Там, где есть однородность, осознание более невозможно. Необходимо иметь ритм света и темноты. Правой стороны не существует без левой. Если я потеряю правую руку, мой центр сместится влево; если существует «Суперэго», то должно существовать и «Инфраэго». Опять же, Фрейд сделал половину работы. Он увидел «верхнюю собаку» – Суперэго, но он упустил «нижнюю собаку», которая в той же степени личность, что и «верхняя собака»². Если мы сделаем еще один шаг вперед и исследуем этих двух «клоунов», которые изображают игру в самоистязание на сцене нашей фантазии, мы увидим примерно такие два характера.

«Верхняя собака» обычно всегда праведна и авторитарна. Она лучше знает. Она иногда права, но всегда праведна. «Верхняя собака» безупречна и орудует лозунгами «ты должен» и «ты не должен». «Верхняя собака» манипулирует требованиями и угрозами катастрофы, например: «Если ты не... – тебя не будут любить, ты не попадешь в рай, ты умрешь» и т.п.

«Нижняя собака» манипулирует с помощью защит и извинений, изображает хныкающее дитя и все такое. Она не имеет сил. Она – как Микки Маус. («Верхняя собака» – Супер Маус.)

«Нижняя собака» работает так: «Я стараюсь изо всех сил»; «Посмотри, я пробую снова и снова – я не могу ничего поделывать, если ничего не получается»; «Что делать, если я забыл твой день рождения...»; «У меня такие хорошие намерения». Видите, «нижняя собака» очень хитра; она обычно выигрывает у «верхней собаки», потому что она не такая примитивная. Таким образом, «верхняя собака» и «нижняя собака» борются за контроль. Как каждый родитель и ребенок, они борются за контроль. Человек разделен на «контролирующего» и «контролируемого». Этот внутренний конфликт между ними никогда не кончается, потому что они оба борются за жизнь.

² Используемые Ф.Перлзом выражения topdog и underdog буквально означают «собака, победившая в драке» и «собака, проигравшая в драке», но в данном случае означают метафору «сильной» и «слабой» ролевой позиций, «нападающего» и «защищающегося», «деспота» и «угнетенного». (Прим. перев.)

Такова основа для известной игры в самоистязание. Обычно мы безоговорочно принимаем, что «верхняя собака» права, и во многих случаях «верхняя собака» требует невозможных изменений на пути к самосовершенствованию. А если ты объят идеей самосовершенствования, считай, что ты уже утонул. Образ идеала – это та метла, которая всегда дает тебе возможность запугивать и подавлять себя, сурово осуждать себя и окружающих. Поскольку этот идеал недостижим, то его все равно никогда не достичь. Тот, кто стремится к идеалу, не может любить свою жену. Он любит только свой идеал и требует от своей жены, чтобы она каким-то образом уместилась в прокрустово ложе его ожиданий. И он осуждает ее, если она туда не вписывается. Причем он никогда до конца не прояснит для себя, что же такое этот идеал. Тут и там могут появиться различные характеристики, но суть идеала заключается в том, что он недостижим, невозможен, это – просто хороший повод контролировать, махать кнутом.

На днях я разговаривал со своей знакомой, и я сказал ей: «Пожалуйста, усвой: ошибки не есть грехи». И это не принесло ей и половины того облегчения, которого я ожидал. Потом я понял, что если ошибка – это больше не грех, как же она сможет осуждать других – тех, кто делает ошибки? Таким образом, это всегда работает в обе стороны. Если ты всегда носишь в себе этот идеал, эту идею самосовершенствования – у тебя есть замечательный инструмент для невротической игры в самобичевание. И нет конца самоуничижению, самоистязанию, самоосуждению. Это прячется под маской «самоусовершенствования». Это никогда не работает.

Если все время стараться отвечать перфекционистским требованиям «верхней собаки», требованиям идеального самосовершенствования, то это приводит к нервным срывам или уходу в болезнь. Последнее – один из инструментов «нижней собаки». Как только мы узнаем структуру нашего поведения, которая в случае самосовершенствования есть расщепление на «верхнюю собаку» и «нижнюю собаку», и если мы поймем, как путем слушания примирить этих двух борющихся клоунов, мы немедленно поймем, что мы не можем по осознанному намерению изменить себя или других.

Это решающий пункт: многие люди посвящают свою жизнь тому, чтобы быть такими, как надо, вместо того, чтобы максимально проявиться такими, какие они есть. Эта разница между актуализацией себя и актуализацией образа себя очень важна. Многие люди живут только ради своего образа. Там, где у некоторых людей находится «Я», у большинства людей пустота, потому что они слишком заняты проектированием себя в соответствии с неким образом. Это опять проклятье идеала. Проклятье заключается в том, что ты не должен быть тем, что ты есть.

Любой внешний контроль, даже интернализированный внешний контроль – «ты должен» – мешает здоровой работе организма. Единственное, что должно контролировать – это ситуация. Если вы

понимаете ситуацию, в которой находитесь, и позволяете ей контролировать ваши действия, то вы знаете, как управляться с жизнью. Вы знаете об этом из простых ситуаций, например, из опыта вождения машины. Вы не ведете машину в соответствии с программой «я хочу ехать со скоростью 65 миль в час». Вы едете в соответствии с ситуацией. Вы едете по-разному, например, ночью, или когда вокруг много машин, или когда вы устали. Вы прислушиваетесь к ситуации. Чем меньше мы доверяем себе, тем больше мы нуждаемся в контроле.

Перевод О.В.Немеринского