

## ПИЩА ДЛЯ ДУШИ

### МИРТЛ ХИИРИ

#### ВВЕДЕНИЕ

В переводе с греческого слово «психе» означает «дыхание» и, «...следовательно, жизнь, первопричину, оживляющую человека и другие живые существа, источник всей жизненной энергии, душу или дух» (Murry, 1933). «Логос» по-гречески означает «слово», или форму, выражающую закон. Таким образом, изначально «психология» означает слово или форму, выражающую закон жизни, – душу или дух. В XVI веке психология была ветвью метафизики, изучавшей душу. Философ Хьюстон Смит весьма живописно определяет душу как «средоточие нашей индивидуальности. Расположенная как бы позади чувств, она видит посредством глаз, оставаясь невидимой; слышит ушами, оставаясь неслышимой, ... кроется намного глубже, чем разум» (Smith, 1976, p. 74).

Начиная с XVIII столетия, психология занялась исследованием способностей разума как отдельно существующей от души объективной реальности. В начале XIX века еще было распространено мнение, согласно которому психотерапевт является служителем души, на что указывало и само значение этого слова: терапевт – служитель, а психе – душа (Benner, 1889). В то же время научные исследования, которые проводились все более активно, были направлены, в противовес психотерапии, главным образом на излечение разума, а не души. Стремление психологии быть принятой в быстро развивающееся научное сообщество, несомненно, усилило тенденцию отказа от души как своего предмета, способствуя развитию психологии без души.

Уильям Джеймс (1842-1910), основатель американской психологии, в своей книге «Многообразие религиозного опыта» (1902-1936) писал, что первопричина человеческого поведения – душа – является главным основанием психологии. Вопреки призыву Джеймса исследовать природу, невидимые свойства и выражения души или идущие из ее недр прорывы сознания, стремление психологии стать позитивистской, научно-обоснованной дисциплиной, принятой в академической среде, продолжало все более доминировать. Зигмунд Фрейд (1856-1939) оставил душу на

усмотрение церкви, заявив в качестве главной задачи своей работы тщательное исследование инстинктов человека. Психология стала наукой, изучающей разум и поведение. На деле, в ней в полную силу проявился бихевиоризм. Так была образована психология без души.

К.Г.Юнг (1875-1971) покончил с тенденцией объективизации личности и вновь сделал душу существенным элементом анализа. Теории Юнга помогли выстроить мост между научно-интеллектуальным и религиозно-иррациональным аспектами психотерапии. В более поздние годы этот мост становился все более крепким, благодаря развитию трансперсональной психологии. Работы Гроффа (*Groff*, 1975), Воугна (*Vaughn*, 1977), Уолша (*Walsh & Vaughn*, 1980), Уилбера (*Wilber*, 1977) и других пролили дополнительный свет на природу и функции души в психотерапии. Движение трансперсональной психологии «пересекло» многие уровни эволюции сознания и его состояний, глубоко изучив их и ведя борьбу за то, чтобы новые открытия получили признание со стороны фундаментальной психологии и были приняты в основное русло ее развития.

В гуманистической психологии понятие души используется в модели самоактуализации Маслоу (*Maslow*, 1970), где утверждается, что высшие точки опыта, пики переживаний открывают нам путь к непознанному. Бесспорно, Роджерс (*Rogers*, 1970) также имеет в виду душу, говоря о вере и становлении, хотя само слово «душа» им не используется.

В рамках экзистенциальной философской литературы можно найти много упоминаний о душе в работах Кьеркегора, Бубера, Тиллиха, Марселя, Рикера и других (*Burston*, 1998). Наиболее очевидной ссылкой на душу можно считать постоянное использование понятия трансцендентного или трансцендентности, по-немецки *Ueberstieg*, что означает превосходить что-либо или подниматься над чем-либо. Экзистенциалисты применяют понятие трансцендентности к существованию в мире, а не за его пределами. Экзистенциальная литература пронизана россыпью ссылок на трансцендентность (*Binswanger*, *Boss*, *Husserl* – цит. по *May*, 1958; *Heidegger*, 1962). Представляя в 50-х годах свой доклад, Ролло Мэй использовал термин «трансцендирование». Еще до его выступления оппонент «написал на полях текста красным карандашом большое «НЕТ!!», даже не обсудив, что означает это слово». Действительно, сам термин, казалось, несет в себе некий бунт (*May*, 1958, p.72). Разве не бунт – выйти за пределы реальности настоящего? Не бунт для психологии – обсуждать либо переживать трансцендентность, или душу? Ролло Мэй прямо утверждает, что душа – это религиозное, метафизическое и этическое понятие. Психе легко становится природным явлением, когда психическое заболевание описывается как болезнь души (*May*, p.231). Психе, как источник всей жизненной активности, субъективна в подлинном смысле этого слова. Это постоянно существующая форма трансцендентности. Простой акт

дыхания – это акт трансцендентности. Он автоматичен и побуждается душой. Субъективный опыт трансцендирования привносит в экзистенцию опыт бытия и становления. Душа – это «психотерапия, которая не только признает существование человеческого духа, но и отправляется от него, и которая может быть названа логотерапией. «Лого-» в данном случае означает «духовный» и, кроме того, «смысл» (Frankl, 1955, XI).

В 1983 Р.Д-Лэнг, много работавший с шизофрениками, проводя тренинг с психотерапевтами, процитировал Экклезиаста: «Итак, иди дорогой своей, ешь с весельем хлеб твой, и пей в радости сердца вино твое .., наслаждайся жизнью с женою, которую любишь, во все дни суетной жизни твоей, которую дал тебе Бог под солнцем» (Эккл. 9: 7, 9). Затем Лэнг продолжил: «Существует еще что-то, помимо разума, – дух, который не угнетается им. Сердца сынов человеческих полны злобы, и безумие пребывает в их сердцах, пока они, живут. Поэтому радуйтесь!» (Kierulff, 1991, p.22).

В психотерапевтической практике приходится сталкиваться одновременно как с темной ночью или густыми сумерками, так и с солнечным светом души. И безумие, и веселье души – в равной мере представлены в комнате для консультаций. «Факт существования – это чудо из чудес» (Bugental, 1991, p.30). В нем заключен огромный потенциал, в реальности которого я не раз воочию убеждалась в моем терапевтическом кабинете. Психотерапевтическая практика побуждает меня к постоянному поиску в собственной жизни. Что же заставляет нас вновь и вновь радоваться чуду бытия? Я попытаюсь частично ответить на этот вопрос, опираясь на опыт моей души, приобретенный, в частности, и в ходе преподавания в России – стране, известной великими душами, такими, как Достоевский, Толстой и многие другие. Я попробую показать, как именно индивидуальные души, а вовсе не правительства, пытаются сплотить мировое сообщество воедино. Как удачно заметил Франкл, язык, на котором человек говорит в минуты одиночества, есть язык души (Frankl, 1975). В одинокие минуты моего путешествия я вспоминала о корнях моей души.

### КОРНИ МОЕЙ ДУШИ

Я выросла в южной части Соединенных Штатов, где «пищей для души» было нечто, что наша чернокожая служанка Ванги сначала готовила, а потом, не торопясь, съедала, пристроившись у краешка гладильной доски. Когда она готовила, в доме стоял особый запах, который мне никогда не удавалось ни воспроизвести самой, ни встретить в каком-либо ресторане. Когда я наблюдала, как Ванги готовит свою «пищу для души», то поняла, что секрет состоит, прежде всего, в «добавках». Именно о феномене «добавок» упоминал Ялом (Yalom, 1998) применительно к отличной готовке и, в равной степени, к сеансу психотерапевтического лечения. Здесь нет готового рецепта. Конечно, есть обязательные ингредиенты, но из них не получится «пища для души».

Дело было в самой кухарке Ванги, ее опыте, знаниях и интуиции, которые подсказывали ей, что надо «добавить» в каждом конкретном случае. Каждый раз это было новое восхитительное блюдо. Я испытывала благоговение перед тем, как она готовила, и перед ней самой. Я часто сидела возле гладильной доски, задавая Ванге вопросы о тех очевидных и запретных вещах, о которых может спрашивать только ребенок. «Почему у тебя черная кожа? Почему у меня белая кожа? Почему мы разные?» – «Солнышко, мы только выглядим разными, а на самом деле внутри мы не такие уж и разные. А теперь помолчи и подумай об этом».

Она продолжала гладить, напевая при этом псалмы. Я внимательно смотрела на нее и старалась думать, как она мне велела. Наконец, подняв голову от своей работы, она говорила: «Теперь, детка, иди учи свои уроки, а не то тебе придется гладить всю оставшуюся жизнь». Она никогда не давала точного ответа на многочисленные вопросы, которые я задавала. Вместо этого для поиска ответов она обращала меня к моим собственным скрытым возможностям. Поиск (*Bugental, 1999*) стал той, поистине необъятной, сферой, развитие которой я поддерживала и стимулировала в себе посредством психотерапии. Будучи по своей природе психотерапевтом, Ванги обычно твердо указывала мне, что настало время обратиться к моей внешней жизни – постоянно напоминая о необходимости равновесия между субъективным внутренним и объективным внешним миром.

В детстве она казалась мне самым мудрым человеком на земле. Ее присутствие питало мою душу. Ее продуманно подобранные слова и длинные паузы стали основой моей приверженности тому, что Дзен-традиция называет «бездумностью» («no mind»), когда различия исчезают и истина заключена в настоящем моменте (*Levine, 1995, p.215*). Эта истина поддерживала меня в ходе долгих часов психотерапевтической практики: «Ибо все мы одним Духом крестились в одно тело, Иудеи или Еллины ... и все напоены одним духом ... дабы не было разделения в теле, а все члены одинаково заботились друг о друге. Посему, страдает ли один член, страдают с ним все члены; славится ли один член, с ним радуются все члены» (1 Кор. 12: 13, 25).

### **ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕ ДЛЯ ДУШИ И ЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ**

Легко узнать, когда тело нуждается в пище. В животе бурчит, ощущается усталость и радуется предвкушение «главной минуты дня». А как нам узнать, что в пище нуждается душа? Может быть, нам внутри требуется больше отдыха? Или появляется желание либо стремление быть где-то в другом месте? Можем ли мы услышать крик голодной души и, если да, то каким образом психотерапевты удовлетворяют этот голод? Может быть, мы используем для этого отпуск, медитацию, паломничество, путешествие, подводное плавание, чтение, работу в саду или просто отключаем телефон и компьютер и остаемся дома в тишине

собственной квартиры? То, что помогает одному, не всегда годится для другого. Это напоминает мне случай, как мы заказывали обед на основе одного и того же меню, и когда заказ был сделан, я с изумлением спросила своих друзей, где они нашли в меню все, что заказали. Я даже не увидела там ничего подобного.

То, что постоянно зовет меня громче всего, я как раз и определяю как голос моей души. Очень важно прислушиваться к этому зову. Иногда он раздаётся несколько раз, прежде чем я отвечаю на него. Кажется, будто душа оставляет послания на моем внутреннем автоответчике.

Россия начала обращаться к моей душе около четырех лет тому назад. Доктор Бюдженталь попросил меня помочь ему в обучении русских психологов, приезжающих в Калифорнию на несколько недель. Это была, несомненно, сложная задача, за которую я взялась с энтузиазмом. Где-то глубоко внутри у меня был сильный интерес к русским, которые с детства казались мне загадкой. Будучи ребенком, я воображала Россию страшным местом, где находились люди, обладавшие чудовищной властью, способной заставить меня в ужасе забиться в подвал школы, накрыться с головой и молиться о том, чтобы их бомбы не упали на мою школу. Но бомбы не падали. Вместо былого страха, во мне зрело любопытство. Какие они, эти люди, которых мои родители и другие взрослые так боялись?

Ответ на этот мучительный вопрос я и получила в ходе упоминавшегося выше тренинга. У меня состоялось много бесед с русскими, и в процессе самого преподавания, и за чашкой кофе. Обнаружилось, что между нами много общего. Они оказались очень любезными людьми и предложили мне посетить их страну в любое удобное для меня время. Русские уже не представлялись мне загадкой. Я увидела в них людей, чьи заботы сходны с моими собственными: дети, образование, здоровье, деньги, потери, обретения, наступление старости и прочие грани человеческого существования.

Было приятно получить приглашение, но я хорошо помню свой ответ, что-де меня не особенно интересует поездка в Москву, скорее, быть может, в Санкт-Петербург, чтобы побывать в Эрмитаже, замечательном музее. По правде сказать, я и сама была удивлена подобной реакцией со своей стороны, поскольку путешествия всегда были пищей для моей души. Мне очень нравилось общаться с русскими, но глубокого внутреннего стремления поехать в Россию я тогда еще не испытывала. Однако, послание было оставлено на моем внутреннем автоответчике с тем, чтобы быть востребованным в свое время.

Прошло несколько лет, и доктор Бюдженталь передал мне другое приглашение, предложив преподавать экзистенциально-гуманистическую психотерапию в России. На этот раз, моя реакция была совершенно иной. Появление возможности путешествия в эту страну нашло во мне глубокий отклик. Разумеется, я ответила согласием. Это согласие было порождено

реальным импульсом, идущим изнутри. Как я могла узнать, чем порожден этот импульс? Продиктован ли он голосом моего рационального «Я» или зовом моей души? Из какой сферы моего существа исходило это согласие? Поскольку предстоящее предприятие не сулило ни особых денег, ни известности, было непохоже, что этот импульс исходит от моего рационального «Я».

Что такое «зов души»? Это понятие получило уникальное выражение во многих культурных традициях, подобно, например «дхарме» (долг) в буддизме или «демону» у древних греков (*Хиури*, 1989)<sup>1</sup>. Я пришла к убеждению, что для каждого из нас и самый этот призыв и ответ на него обладают уникальной природой. В ответах на призыв души всегда можно наблюдать множество едва уловимых нюансов.

Потребность к удовлетворению физического голода ежедневно проявляется в каждом из нас. Потребность утолить душевный голод более всего ощутима в минуты жизненных кризисов, духовных исканий или когда раздается «глас, зовущий к пробуждению» (в наименее ожидаемое время). Когда возникает зов души, жизненные обстоятельства могут быть чересчур благополучными или (что парадоксально) слишком беспорядочными. «Русское приглашение» поступило в благополучный момент моей жизни. Я расценила его как призыв к пробуждению – предложение покинуть зону благополучия и искать пищу для моей души в чужих краях. Я знала, что путешествия всегда давали серьезную пищу для моей души. Я уже совершала длительные путешествия на Восток, в Индию, Турцию, многие европейские страны. А теперь все во мне говорило «да» по отношению к России. Это «да» было трудноуловимым ощущением, как бы намеком (*Tweedie*, 1986), который мне прошептали на ухо. Я испытывала чувство глубокого волнения.

### ПРИЗЫВ К ПРИКЛЮЧЕНИЮ

Джозеф Кемпбелл писал в своей книге «Герой с тысячью лиц», что путешествие героя начинается с призыва к приключению: «Призыв – какой-либо ритуал, момент в жизни или текст духовного содержания, – который всегда поднимает занавес над тайной преобразования, ведущего, при полном своем завершении, к смерти и рождению» (*Campbell*, 1949, р.94-95). Была ли эта поездка в Россию «путешествием героя»? Некоторые психотерапевты, несомненно, уже совершали такие путешествия. Были ли их путешествия ритуалами или духовными событиями? В то время я ничего об этом не знала. Лишь спустя много месяцев, я поняла, что это путешествие, вне всякого сомнения, явилось для меня духовным пиром. Этот призыв к приключению взывал ко всему моему существу и даже более того: ко всему, чему я учила, чем жила.

Первый же шаг в сторону реализации этого путешествия потребовал

<sup>1</sup> В этой работе автор приводит рассказ Сократа о голосе, который предостерегал его в критические моменты жизни от неправильных шагов и который он называл «демоном» – духом, который принадлежит к тому промежуточному миру, где происходит встреча божественного и человеческого.

от меня приобщения к впечатляющей системе коммуникаций 90-х годов – к электронной почте. Все делалось через e-mail. Вся система достижения договоренности и ответственности прошла через это электронное устройство. Лишь один жизненно важный момент оказался упущенным: я не знала, как выглядят московские коллеги. Мы не встречались лично. Я не задумывалась об этом человеческом факторе до тех пор, пока, выйдя из самолета, не обнаружила, что меня никто не встречает. Я быстро сама себя успокоила, вспомнив, что послала видеопленку, на которой была снята собственной персоной. Так что, они смогли бы узнать меня. Но факт оставался фактом.

Меня никто не встречал.

Я начала испытывать страх, вспомнив о кризисе рубля (доктор М.Хирири прибыла в Москву 21 августа 1998г. – *Прим. пер.*). Но и тут я успокоила себя тем, что не получала через e-mail никакого сообщения об отмене визита. Голос страха требовал для себя новой пищи. У меня отыскивались для него лакомые кусочки. Может быть, e-mail не дошел? Это был бы не первый случай. Я готова была пойти дальше и признаться, что вся поездка была большой глупостью.

Я уже была близка к полному отчаянию, когда из толпы вышла яркая блондинка. Она посмотрела на меня и отчетливо произнесла по-английски: «Семинар, семинар?» – «О да, да, семинар!» – радостно ответила я. Мы вежливо пожали друг другу руки. Истина состояла в том, что я едва удержалась от объятий с моей бесспорной спасительницей. И нет надобности утверждать, что в этот момент я не могла предъявить моему настороженному сознанию никаких поводов для страха.

На ломаном английском языке меня представили человеку, который, как я поняла, и был профессором, писавшим мне по электронной почте. Мы пошутили по поводу нашей переписки. На очень ломаном английском языке они спросили меня, где другой человек. Я на пальцах объяснила, что речь всегда шла об одном человеке, а не о двух. Мы направились к выходу с моим багажом. Мне сообщили, что семинар начинается вечером в тот же день. Я помнила, что такого уговора не было, но оставила это сообщение без ответа, поскольку для моего усталого состояния языковой барьер казался непреодолимым. Для начала, они собирались отвезти меня в отель. Когда дверца машины открылась, я, как можно яснее, сообщила им, что в последнем сообщении было подтверждено, что я остановлюсь у профессора, в его квартире. Они сказали, что это совершенно не так, и я отступила от машины в сторону. Тогда женщина очень четко произнесла по-английски: «Футбольный семинар!» Я ответила: «Психологический семинар!».

Все переговоры сразу же прекратились, потому что они бросились назад к терминалу. Я же стояла со своим багажом у выхода, совершенно не представляя, что произойдет дальше. Я не могла не улыбаться при мысли, что в этот самый день не попала на футбольный матч своего сына,

и что, если бы я действительно приехала на футбольный семинар, то, вероятно, это могло бы мне принести определенную известность и деньги. Мое же путешествие, как уже говорилось, явно было не во имя моего рационального «Я». В подобной ситуации я могла найти опору только в своей душе.

Это был воистину экзистенциальный момент. Каким будет мой выбор? Я решила вернуться к терминалу и ждать у двери, из которой незадолго до того вышла. Дотасив свою сумку, я заглянула внутрь терминала. Впервые я отчетливо осознала, что в помещении находятся, в основном, одни мужчины. Женщин было очень мало. Снова зазвучал голос страха. Что я здесь вообще делаю? В этот момент, одолевая страх, ожил в душе пласт мужества и решительности, в которых я могла обрести чувство опоры. По многим обстоятельствам своей жизни я знала эту сторону собственного «Я» и вновь поверила, что все будет хорошо.

Через несколько минут после того, как я подошла к двери, появилась другая блондинка и спросила у меня: «Семинар?» На этот раз я переспросила: «Психологический семинар?» Она улыбнулась и сразу же обняла меня. Я испытывала физическое облегчение за нас обеих, когда мы в течение нескольких секунд сжимали друг друга в объятиях. На прекрасном английском языке она сказала: «Добро пожаловать в Москву, Миртл. Извините, что мы опоздали. На дороге была ужасная пробка».

История моего приезда будет вновь и вновь пересказываться в России и в Америке. Она станет центральной нитью моего приключения. В эти минуты в аэропорту реализовались все те человеческие эмоции, которые искали во мне выхода. Страхи, сомнения, недоверие, восхищение, юмор и надежды – всего здесь хватало вперемежку. Моя способность делать выбор, принимать на себя ответственность, осознавать границы своего положения – все это присутствовало. Присутствовало как известное, так и не известное. Способность выходить за рамки настоящего момента поддерживалась глубоким преклонением перед жизнью и доверием к ней. Я ответила на призыв моей души.

*Как мы должны строить новый гуманизм?*

*На преклонении перед жизнью.*

*Существование больше зависит от преклонения перед жизнью, чем от закона и пророков.*

*Преклонение перед жизнью включает в себе всю этику любви, в ее глубочайшем и высочайшем смысле.*

*Это источник постоянного обновления для человека и человечества.*

*Альберт Швейцер (Schweitzer, 1996)*

## **ПРЕКЛОНЕНИЕ ПЕРЕД ЖИЗНЬЮ**

Семинар в Москве проходил в просторном, залитом светом помещении напротив монастыря, у которого регулярно останавливались автобусы с туристами. Время в монастыре отмечалось молитвами и

пением, тогда как наше время было заполнено психологическими упражнениями, призванными помочь участникам исследовать свой внутренний мир (*Bugental, 1981*). И в обоих случаях, как в монастыре, так и в нашей аудитории, царила атмосфера преклонения перед жизнью. Паломничество богомольцев в монастырь ассоциировалось у меня с моим паломничеством в Россию – моим поиском смысла жизни. В момент большой неопределенности, охватившей Россию, я, вместе с участниками, занималась поисками смысла. Углубленный поиск и забота о внутренней психологической работе действительно могут привести человека к глубинам осмысления. Как монастырь, так и семинары, несут в себе одновременно невысказанную надежду, преклонение и заботу о человеческой жизни.

Рубль обрушивался, а мы сидели и сосредоточенно вели свои исследования. Я видела из газет, что в стране царила атмосфера страха и незащищенности. Никто не знал, что будет дальше. Несмотря на экономическую неустойчивость, у нас был полный зал, и участники приходили нарядными и готовыми к работе. Если бы подобная экономическая ситуация охватила Америку, я сомневаюсь, что такой семинар мог бы состояться. Д-р Наминач и его московские сотрудники были организованы, внимательны и полны желания учиться. Книга Дж.Бьюджентала «*The Search for Existential Identity: Patient-Therapist Dialogues in Humanistic Psychotherapy*» была незадолго до этого опубликована в России (русское название «Наука быть живым») и продавалась на семинаре. Атмосфера была приподнятой. Судя по всему, участники полностью осознавали парадоксальность ситуации, совмещавшей одновременно экономическую нестабильность и исследование собственного внутреннего мира. Их присутствие и жажда исследовать свой субъективный мир трогали меня. Я чувствовала себя пристыженной мужеством, энергией, юмором и искренней доброжелательностью тех, кто организовал мой семинар и участвовал в нем.

Глядя на присутствующих, я заглядывала во множество душ, так как глаза могут быть окном в душу. Проблем с языком не было. В первый день моим переводчиком был Дима Петров. Ему доводилось переводить Карла Роджерса и Вирджинию Сатир, когда те приезжали в Москву в 80-х годах. Я чувствовала себя польщенной и, одновременно, обескураженной при мысли о том, что оба они умерли примерно год спустя после того, как он работал с ними в качестве переводчика. Этот очаровательный человек служил мне напоминанием о том, что в своем прошлом опыте он имел дело со смертью, следовавшей по пятам за славой, и понимание этого не позволяло моему «Я» чересчур упиваться сознанием собственной значимости. Он подмигивал мне, когда упоминал факт смерти. Мы посмеялись по поводу возможности моей смерти и быстро вступили в довольно мрачную область реальности моей смерти, его смерти и смерти

каждого человека – тему, которая не часто затрагивается в нашей стране, и, однако, в течение нескольких минут я погрузилась в нее. Юмор в парадоксальном сочетании с серьезностью оказался перманентно возникающей ситуацией в момент этого моего пребывания в России. Русские обладают способностью затронуть какую-либо очень серьезную тему, такую, например, как смерть, и подбросить со смехом в воздух, позволив ей упасть на землю со всей свойственной жизни тяжестью.

Работа по мобилизации обеспокоенности (*Bugental, 1987*), которая занимает существенное место в моей терапевтической практике, не актуальна в России. Обеспокоенность и интенциональность, которая служит движущим началом обеспокоенности, породились естественными трудностями ежедневного выживания. Факторами, к которым следовало здесь обращаться, были – способность к выбору и ответственность. Свобода демократии вынуждала человека переучиваться (*May, 1987*). Уметь видеть выбор было не простым делом, но принимать на себя ответственность за выбор оказалось сверхтрудным. Эта лежащая в подтексте тема ощущалась со всей очевидностью.

Конечно, выступали и обычные человеческие проблемы, связанные с отношениями, детьми, работой, утратами, старением, одиночеством и смертью. На первый, поверхностный взгляд, ничто не казалось новым, но я определенно знала, что нахожусь где-то в новом месте. Я начала ощущать, насколько новым было это место, исходя из того, что д-р Бюдженталь обозначает как систему «Я – Мир» (*Bugental, 1999*). Я росла в условиях демократии, при которой всю свою жизнь ощущала избыточность внешней свободы. Внешние свободы явились совершенно новым миром, созданным для этих людей, и их внутреннее «Я» сопротивлялось новой системе бытия. За плечами этих людей оставалась долгая история, связанная с Лениным, Сталиным и коммунизмом. На протяжении многих десятилетий индивидом управляли внешние системы. Нравилось вам это или нет, но государство диктовало, когда и где надо быть, что и когда предстоит делать. Теперь все были свободны в своем выборе, но осуществляли ли его? Чему я немедленно получила подтверждение, так это – нерешительности перед необходимостью действительно взять жизнь в свои руки, принять на себя пугающую ответственность за собственную жизнь. Устройство их мира осуществляло эту работу за них. Теперь они готовы были начать, но их подстерегало слишком много препятствий.

Я проделала то, что д-р Бюдженталь назвал бы живой демонстрацией нашей работы. Доброволец из числа присутствующих должен был посидеть рядом со мной минут 15-20 и поработать над своей проблемой на глазах у всей группы. Это не совпадало с тем, что называется «горячим стулом» в гештальт-терапии. Русские были хорошо знакомы с гештальт-методом и спрашивали, не то же ли это самое. Я ответила, что нет. Скорее, стул мог оказаться «холодным», если учитывать

то, как участник или участница собирались использовать свое время. Это был момент выбора. Время реального присутствия (*Bugental, 1999*), как для терапевта, так и для добровольца. Конечно, в данном действии был элемент как бы пребывания на сцене, но я так часто проделывала нечто подобное, что по опыту знала: аудитория очень быстро «исчезнет», став фоном, а происходящая передо мной работа через мгновение станет единственно живой.

Я часто ссылалась на выходящую книгу д-ра Бьюдженталя, в подготовке которой принимала участие: «Психотерапия – не то, что вы думаете». В ходе живых демонстраций участники обычно признавались, что это было совсем не то, что они ожидали. Похоже, что такого рода демонстрации впоследствии, во время работы в парах, помогли участникам сотрудничать друг с другом. Фокусом работы являлся настоящий момент. Психотерапия – это проживаемый момент, а не взятая и интерпретируемая история (*Bugental, 1999*). Во время демонстраций я последовательно обращала каждого человека к настоящему моменту. Иногда я получала доступ к настоящему, привлекая внимание добровольца к физическим жестам или озвучивая его эмоции, переживаемые здесь-и-сейчас. Простой пример – смех, который я прокомментировала вместе с участницей, когда она сидела передо мной. Осознание этого момента следом вызвало у нее парадоксальную эмоцию грусти. Она стремилась и была готова к внутреннему поиску. Ее искания прошли через множество эмоций, а также образов и привели к решению проявить активность в сфере очень сложных взаимоотношений. Другая участница-доброволец внезапно осознала, что плачет только одним глазом, и медленно пришла к решению измениться в этом. Способность плакать обоими глазами отразила ее потребность позволить себе полностью присутствовать в настоящем моменте. Ей было страшно, однако она решилась на этот мужественный шаг в присутствии многих людей.

В Санкт-Петербурге д-р Кораблина и ее сотрудники также проявили замечательное гостеприимство, включая и реализацию моей давней мечты о посещении Эрмитажа. Семинар напоминал по структуре московский, и ему также сопутствовала приподнятая атмосфера. Работая со мной, одна из участниц-добровольцев сложила руки в молитвенном жесте и несколько минут сидела молча. Я прервала молчание, заметив, что ее руки молитвенно сложены. Она кивнула и продолжала так же сидеть. Подняв голову вверх и молитвенно воздев руки, она открыто всхлипывала. Я не знала причины, но вся группа, включая меня, всхлипывала вместе с ней. Это был момент, который я буду ценить всегда. Не было никаких слов, только молитвенный жест, и слезы, струящиеся по лицу. Много позже, когда группа вернулась назад из глубин наших индивидуальных душ, мы достигли общего духовного состояния, и плыли вместе в абсолютном блаженстве невысказанного опыта. Возможно, как говорит Хиллман, душа

пребывает в глубинах нашего существа, тогда как дух парит наверху (Hillman, 1996). Не говоря ни слова, мы как группа двигались вместе сквозь целительные сферы. И тогда одна из участниц сказала, что чувствует в себе силы для того, чтобы продолжить выполнение трудных задач, выдвигаемых перед ней жизнью. «Общение с душой» оживило в ней способность быть самой собой, проживать свою жизнь со всем тем, что в ней содержалось.

Вскоре после этого опыта я вернулась домой, к моей семье, к моей практике, саду, музыке и собаке. Иногда я вижу лицо этой женщины и лица плачущих вместе участников группы, выгравированных в моей памяти, когда занимаюсь своими розами, слушаю своих клиентов, или наблюдаю, как мой сын играет в футбол. Слезы оставили след в моей душе.

### ПСИХОТЕРАПИЯ КАК ПИЩА ДЛЯ ДУШИ

Сейчас у нас Рождество – беспокойное, как я знаю, время для большинства моих клиентов. Большие ожидания тяжелым бременем давят на всех нас, становясь тем, чего никогда не удастся достичь. Для меня праздники – время, когда невольно начинаешь больше размышлять, что значит – быть живым.

Сэнди, женщина 59 лет, которая сейчас сидит в моем офисе, двадцать лет тому назад провела несколько дней в психиатрической больнице. «Я всегда чувствовала себя особенной. Быть в госпитале – значило быть особенной. И сейчас я чувствую себя особенной». Я присутствую рядом с ней. Мне не надо говорить. Наша связь столь же отчетлива, как связь между Ванги и мной, существовавшая много лет тому назад. Непередаваемое с помощью слов ощущение этого совместного присутствия приводит в действие идущий в ней интенсивный внутренний поиск.

«Как Бог допускает все это сумасшествие с импичментом и убийством невинных детей в Ираке? Я хочу знать, как Он допускает?»

О, как знакомы мне эти вопросы! В минувшую неделю многие клиенты приходили ко мне с теми же вопросами. Мне интересно, какой ответ в качестве возможного Сэнди откроет для самой себя. Она продолжает, и я тоже.

Психотерапия – это лечение души посредством внутреннего поиска, не ограниченного временем или местом.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Вы не найдете границ души, в какую бы сторону не пошли, настолько она глубока.*

**Гераклит**

Каждый из нас ищет, опираясь на свои уникальные способности и призвания. Клиенты в моем офисе, русские на семинарах и я сама – все мы ищем. Закон души (Hillman, 1996) призывает каждого из нас

актуализировать нашу уникальную экзистенцию. Способность слышать зов и отвечать на него – это выбор (Heery, 1987). Это ответственность. Таково было мое путешествие в Россию, и таково путешествие с каждым клиентом. В каждый момент.

Актуальный момент и наш ответ на него – это то, что мы имеем. Присутствие в настоящем моменте – самое существенное для экзистенциально-гуманистической психотерапии (Bugental, 1999). В глубинах присутствия заключен язык души. Эта статья иллюстрирует слушание и ответ на язык души.

В этот момент, когда я кончаю писать, мой сын протягивает мне через плечо стихи, которые он написал, – послание его души. Эти стихи – знак восхищения и памяти о всех детях России и Ирака, пытающихся жить в соответствии с зовом своей души.

### **Рассвет**

*Луна уходит и исчезает за горизонтом.*

*Это первый признак рассвета.*

*Слабый оранжевый отблеск на небе.*

*Это второй признак рассвета.*

*Капли росы отстаивают с травы.*

*Это третий признак рассвета.*

*Солнце появляется над горизонтом.*

*Это четвертый признак рассвета.*

*Запах завтрака,*

*сознание, что ты любим семьей.*

*Джеми Эмерсон-Хири,*

*13 лет*

*Перевод с английского И.Н.Мяснянкиной*

## **ЛИТЕРАТУРА**

*Campbell J. (1949). The hero with a thousand faces. Princeton, N.J.*

*Benner D.G. (1989). Toward a psychology of spirituality: implications for personality and psychotherapy, Journal of Psychology and Christianity. 8(1). 19-30.*

*Bolen J.S. (1994). Crossing to avalon. San Francisco: Harper San Francisco.*

*Bugental J.F.T. (1999). Psychotherapy isn't what you think. Redding, Conn: Zeig/Tucker & Co.*

*Bugental J.F.T. (1981). The search for authenticity. New York: Irvington.*

*Bugental J.F.T. (19 ). The art of the psychotherapist.*

*Bugental J.F.T. (1991). Lesson clients teach therapists, Journal of Humanistic Psychology. 31 (3), 28-32.*

- Burston D. (1998). *Laing and Heidegger on alientation*, *Journal of Humanistic Psychology*. 38 (4), 80-93.
- Elkins D.N. (1998). *Beyond religion*. Wheaton, III: Theosophical Pub. House.
- Frankl V. (1962). *The doctor and the soul*. NewYork: Alfred A.Knopf.
- Frankl V. (1975). *The unconscious god*. NewYork: Simon and Schuster.
- Grof S. (1975). *Realms of human unconscious*. NewYork: The Viking Press.
- Heery M. (1989). *Inner voice experiences: an exploratory study of thirty cases*, *Journal of Transpersonal Psychology*. 21 (1), 73-78.
- Heidegger M. (1962). *Being and time*. (J .Macqharrie fy E.Robinson, Trans.). Oxford, England: Basil Blackwell. (Original work published 1927).
- Hillman J. (1975). *Re-visioning psychology*. New York: Harper & Row.
- Hillman J. (1996). *The soul's code*. New York: Warner Books.
- James W. (1982). *The varieties of religious experience*. New York: Penguin Books.
- Jonson Robert F. (1991). *Transformation*. San Francisco: Harper, San Francisco.
- Kierulff S. (1991). *R.D.Laing and caritas*, *Journal of Humanistic Psychology*. 31 (3), 20-27.
- Laing R.D. (1982). *The voice of experience*. New York: Panteon.
- Lannert J.I. (1991). *Resistance and countertransference issues with spiritual and religious clients*, *Journal Humanistic Psychology*. 31 (4), 68-76.
- Levine, Stephen and Ondrea (1995). *Embracing the beloved*. New York: Doubleday.
- Maslow A. (1970). *Religions, values, and peak experiences*. New York: Viking Press Inc.
- May R., Angel E., & Ellenberger N.F. (Eds.). (1958). *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Basic Books.
- Murry, Sir James A.M. (1933). *The Oxford English dictionary*. Oxford: Clarendon Press.
- New Oxford annotable Bible, revised standard version*. (1973). New York: Oxford University Press.
- Needleman J., Lewis D. (Eds.). (1976). *On the way to self knowledge*. NewYork: Alfred A.Knopf.
- Rogers C.R. (1961). *On Becoming a person*. Boston: Houghton Miffiin.
- Shneider K. (1987) *Interview with Dr. Rollo May on the relevance of existential psychology to today world*. Video production.
- Sweitzer A. (1996). *Spiritual life: selected writings of Albert Sweitzer*, Los Angeles: Ecco Press.
- Singer J. (1973). *Boundaries of the soul*. New York: Anchor Books.
- Smith, Huston. (1976). *Forgotten truth*. New York: Harper & Row.
- Tweedie I. (1986). *Daughter of fire*. Nevada City, CA: Blue Dolphin.
- Vaughn F. (1977). *Transpersonal perspectives in psychotherapy*. *Journal of Humanistic Psychology*. 17 (2), 69-81.
- Walsh R. & Vaughn F. (1980). *Beyond the ego: Toward transpersonal models*

*of the person and psychotherapy. Journal of Humanistic Psychology. 20 (1), 5-31.*

*Wilber K. (1977). The spectrum of consciousness. Wheaton, Ill. Theosophical Publishing House.*

## РЕЗЮМЕ

С позиций экзистенциально-гуманистической психотерапии, исследуется возврат психологии к изучению проявлений (выражения) души. Душевные проявления исследуются здесь (в статье – *Прим. перев.*) сквозь призму того преподавательского опыта, который автор получила в России. Центральная тема раскрытия души тесно переплетается с рассказом автора относительно ее педагогической, писательской и психотерапевтической работы. Душа, это важнейшее измерение, возвращает психотерапию к ее истинному предназначению – исцелению души.