

Министерство транспорта России  
Морской государственный университет им. адм. Г. И. Невельского

Кафедра философии и философской антропологии

Сакутина Т.М.

Глубинная психология

Хрестоматия

Рекомендовано методическим советом Морского государственного  
университета в качестве учебного пособия для студентов  
специальностей: 020400, 521000, 313000

Владивосток

2008

## **РАЗДЕЛ 1. Проблемное поле и основные направления в психоанализе.**

*Тема 1.* Метапсихология З.Фрейда.

*Тема 2.* Аналитическая психология К. Юнга.

*Тема 3.* "Аналитическая социальная психология" Э.Фромма и гуманистический психоанализ К.Хорни.

*Тема 4.* Индивидуальная психология А.Адлера.

*Тема 5.* Телесно-ориентированный психоанализ В.Райха.

*Тема 6.* Экзистенциальный психоанализ Ж.-П.Сартра.

*Тема 7.* Структурный психоанализ Ж. Лакана.

*Тема 8.* Философия и психоанализ.

## **РАЗДЕЛ 2. Гуманистическая психология.**

*Тема 9.* Гуманистическая психотерапия К.Роджерса: "счастливый клиент" как цель психотерапии.

*Тема 10.* Гештальт-терапия Ф.Перлза.

*Тема 11.* Трансакционный анализ Э.Берна.

## **РАЗДЕЛ 3. Экзистенциальная психология.**

*Тема 12.* Экзистенциальный психоанализ Ж.-П.Сартра.

*Тема 13.* Экзистенциальная логотерапия В.Франкла: "глубинная" или "вершинная" психология?

## **РАЗДЕЛ 4. Трансперсональная психология.**

*Тема 14.* С.Гроф: картография внутреннего пространства и перспективы духовно-личностной трансформации.

### **Вступительная статья**

Термин "глубинная психология" был предложен И.Блейером в начале 20-го века для обозначения направления в психологии, исследующего феномены бессознательных психических процессов. Для З.Фрейда "свойство бессознательности или сознательности является единственным лучом света во тьме глубинной психологии". В 1951 г. К.Юнг написал статью для энциклопедии о глубинной психологии.

Предметная область глубинной психологии позиционируется в данной хрестоматии как неосознаваемые психические процессы, структуры и механизмы.

Глубинная психология - открытая теоретическая система, не отрицающая достижений, сделанных в других областях знания, и постоянно стремящаяся к расширению и углублению взглядов на человека и на его отношения с миром. Различные направления в глубинной психологии включают

научно-рационалистические, мистико-поэтические, религиозно-мифологические, восточные идеи.

Равноправие и взаимодополняемость различных школ и направлений в глубинной психологии обусловлена различными способами тематизации одной и той же предметной области - неосознаваемые процессы, структуры и механизмы в психическом измерении человеческой жизни. Идеи глубинной психологии раскрываются в текстах не только с точки зрения их теоретической и медицинской значимости, но и в их значимости для решения проблем, возникающих в повседневной жизни здоровых людей. "Цель глубинной психологии не только в том, чтобы создать объясняющие модели неосознаваемых психических процессов и механизмов аномального поведения, но на основе этих теоретических конструкций открыть пути для обретения самопознания, способности опираться на себя и полнее проживать свою жизнь во всей ее многогранности.

Хрестоматия подготовлена для студентов психологического факультета и всех интересующихся глубинной психологией.

#### Учебные пособия и справочные издания

1. К.Г. Юнг и современный психоанализ. Хрестоматия по глубинной психологии. Выпуск 1. М., 1996.
2. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. М., 1996.
3. Романов И.Ю. Психоанализ: практика и терапевтический смысл. (Введение в теорию, практику и историю психоанализа.) Пособие для учителей. М., 1994.
4. Соколова Е.Е. "Тринадцать диалогов о психологии". (Хрестоматия с комментариями по курсу "Введение в психологию"). М., 1994.
5. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. М., 1992.

### З.Фрейд О психоанализе

#### I

(...) Если создание психоанализа является заслугой, то это не моя заслуга. Я не принимал участия в первых начинаниях. Когда другой венский врач д-р Йозеф Брейер в первый раз применил этот метод к одной истерической девушке (1880-1882), я был студентом и держал свои последние экзамены.

(...) Еще только одно замечание. Я узнал не без чувства удовлетворения, что большинство моих слушателей не принадлежит к врачебному сословию. Не думайте, что для понимания моих лекций необходимо специальное врачебное образование. (...)

Пациентка д-ра Брейера, девушка 21 года, очень одаренная, обнаружила в течение ее двухлетней болезни целый ряд телесных и душевных расстройств, на которые приходилось смотреть очень серьезно. У нее был спастический паралич обеих правых конечностей с отсутствием чувствительности, одно время такое же поражение и левых конечностей, расстройства движений глаз и различные недочеты зрения, затруднения в держании головы, сильный нервный кашель, отвращение к приему пищи...

Когда вы слышите о такой болезни, то вы, не будучи врачами, конечно, склонны думать, что дело идет о тяжелом заболевании, вероятно, мозга, которое подает мало надежды на выздоровление и должно скоро привести к гибели больной. ... Когда подобная картина болезни наблюдается у молодой особы женского пола, у которой важные для жизни внутренние органы (сердце, почки) оказываются при объективном исследовании нормальными, но которая испытала тяжелые *душевные* потрясения, притом если отдельные симптомы изменяются в своих тонких деталях не так, как мы ожидаем, тогда врачи считают такой случай не слишком тяжелым. Они утверждают, что в таком случае дело идет не об органическом страдании мозга, но о том загадочном состоянии, которое со времен греческой медицины носит название *истерии* и которое может симулировать целый ряд картин тяжелого заболевания. Тогда врачи считают, что жизни не угрожает опасность и полное восстановление здоровья является весьма вероятным. (...) Здесь мы можем добавить из истории болезни, что пациентка заболела во время ухода за своим горячо любимым отцом, который и умер, но уже после того, как она, вследствие собственного заболевания, должна была оставить уход за отцом.

До этого момента нам было выгодно идти вместе с врачами, но скоро мы уйдем от них. Дело в том, что вы не должны ожидать, что

надежды больного на врачебную помощь сильно повышаются от того, что вместо тяжелого органического страдания ставится диагноз истерии. Против тяжких заболеваний мозга врачебное искусство в большинстве случаев бессильно, но и с истерией врач тоже не знает, что делать. (...)

Было замечено, что больная во время своих состояний абсанса, психической спутанности бормотала какие-то слова. Эти слова производили впечатление, как будто они относятся к каким-то мыслям, занимающим ее ум. Врач просил запомнить эти слова, затем поверг ее в состояние своего рода гипноза и повторил ей снова эти слова, чтобы побудить ее сказать еще что-нибудь на эту тему. Больная пошла на это и воспроизвела перед врачом то содержание психики, которое владело ею во время состояний спутанности и к которому относились упомянутые отдельные слова. Это были глубоко печальные, иногда поэтически прекрасные фантазии,— сны наяву, можем мы сказать,— которые обычно начинались с описания положения девушки у постели больного отца. Рассказав ряд таких фантазий, больная как бы освобождалась и возвращалась к нормальной душевной жизни. Такое хорошее состояние держалось в течение многих часов, но на другой день сменялось новым приступом спутанности, который, в свою очередь, прекращался точно таким же образом после высказывания вновь образованных фантазий. Нельзя было отделаться от впечатления, что те изменения психики, которые проявлялись в состоянии спутанности, были результатом раздражения, исходящего от этих в высшей степени аффективных образований. Сама больная, которая в этот период болезни удивительным образом говорила и понимала только по-английски, дала этому новому способу лечения имя (лечение разговором) или называла это лечение в шутку (прочистка труб).

(...) Никто еще не устранял истерических симптомов подобным образом и никто не проникал так глубоко в понимание их причин. (...) ...Почти все симптомы образовались как остатки, как осадки, если хотите, аффективных переживаний, которые мы впоследствии стали называть «психическими травмами». Особенность этих симптомов объяснялась их отношением к порождающим их травматическим сценам. Эти симптомы были, если использовать специальное выражение, *детерминированы* известными сценами, они представляли собой остатки воспоминаний об этих сценах. Поэтому уже не приходилось больше описывать эти симптомы как произвольные и загадочные продукты невроза. Следует только упомянуть об одном отклонении от ожиданий. Одно какое-либо переживание не всегда оставляло за собой известный симптом, но по большей части такое действие ока-

зывали многочисленные, часто весьма похожие повторные травмы. Вся такая цепь патогенных воспоминаний должна была быть восстановлена в памяти в хронологической последовательности и притом в обратном порядке: последняя травма сначала и первая в конце, причем невозможно было перескочить через последующие травмы прямо к первой, часто наиболее действенной.

(...) Если вы разрешите мне обобщение, которое неизбежно при таком кратком изложении, то мы можем все, что узнали до сих пор, выразить в формуле: *наши истеричные больные страдают воспоминаниями*. Их симптомы являются остатками и символами воспоминаний об известных (травматических) переживаниях. Сравнение с другими символами воспоминаний в других областях, пожалуй, позволит нам глубже проникнуть в эту символику. Ведь памятники и монументы, которыми мы украшаем наши города, представляют собой такие же символы воспоминаний. Когда вы гуляете по Лондону, то вы можете видеть невдалеке от одного из громадных вокзалов богато изукрашенную колонну в готическом стиле, Чаринг-Кросс. Один из древних королей Плантагенетов в XIII ст., когда препровождал тело своей любимой королевы Элеоноры в Вестминстер, воздвигал готический крест на каждой из остановок, где опускали на землю гроб, и Чаринг-Кросс представляет собой последний из тех памятников, которые должны были сохранить воспоминание об этом печальном шествии<sup>1</sup>. (...) Эти памятники служат символами воспоминаний, как истерические симптомы; в этом отношении сравнение вполне законно. Но что вы скажете о таком лондонском жителе, который и теперь бы стоял с печалью перед памятником погребения королевы Элеоноры вместо того чтобы бежать по своим делам в той спешке, которая требуется современными условиями работы, или вместо того, чтобы наслаждаться у своей собственной юной и прекрасной королевы сердца? Или о другом, который перед монументом будет оплакивать пожар своего любимого города, который с тех пор давно уже выстроен вновь в еще более блестящем виде? Подобно этим двум непрактичным лондонцам ведут себя все истерики и невротики, не только потому, что они вспоминают давно прошедшие болезненные переживания, но и потому, что они еще аффективно привязаны к ним; они не могут отделаться от прошедшего и ради него оставляют без внимания действительность и настоящее. Такая фиксация душевной жизни на патогенных травмах представляет собой одну из важнейших характерных черт невроза, имеющих большое практическое значение.

(...) До сих пор мы объясняли только отношение истерических симптомов к истории жизни больной; из двух других моментов брей-

еровского наблюдения мы можем получить указание на то, как следует понимать процесс заболевания и выздоровления. Относительно процесса заболевания следует отметить, что больная Брейера должна была почти при всех патогенных положениях подавлять сильное возбуждение вместо того, чтобы избавиться от этого возбуждения соответствующими выражениями аффекта, словами или действиями. (...) Судьба этих аффектов, которые могут быть рассматриваемы как способные к смещению величины, была определяющим моментом как для заболевания, так и для выздоровления. Напрашивалось предположение, что заболевание произошло потому, что развившемуся при патогенных положениях аффекту был закрыт нормальный выход, и что сущность заболевания состояла в том, что эти ущемленные аффекты получили ненормальное применение. Частью эти аффекты оставались, отягощая душевную жизнь, как источники постоянного возбуждения для последней; частью они испытывали превращение в необычные телесные *иннервации и задержки*, которые представляли собой телесные симптомы данного случая. (...) Когда река течет по двум каналам, то всегда наступит переполнение одного, коль скоро течение по другому встретит какое-либо препятствие.

(...) Благодаря изучению гипнотических явлений мы привыкли к тому пониманию, которое сначала казалось нам крайне чуждым, а именно, что в одном и том же индивидууме возможно несколько душевных группировок, которые могут существовать в одном индивидууме довольно независимо друг от друга, могут ничего не знать друг о друге, и которые попеременно захватывают сознание. Случаи такого рода (...) иногда возникают самопроизвольно. Если при таком расщеплении личности сознание постоянно присуще одному из двух состояний, то это последнее называют *сознательным* душевным состоянием, а отделенное от нее — *бессознательным*. (...) Где существует симптом, там есть и амнезия, пробел в памяти, и заполнение этого пробела совпадает с уничтожением условий возникновения симптома. (...)

## II

(...) Катартический метод лечения, как его практиковал Брейер, предполагал приведение больного в глубокое гипнотическое состояние, так как только в гипнотическом состоянии можно было получить сведения о патогенных соотношениях, о которых в нормальном состоянии больной ничего не знает. Вскоре гипноз стал для меня неприятен, как капризное и, так сказать, мистическое средство. Когда же опыт показал мне, что я не могу, несмотря на все старания, привести в гипнотическое состояние более чем только часть моих больных, я ре-

шил оставить гипноз и сделать катартическое лечение независимым от него. Так как я не мог изменить по своему желанию психическое состояние большинства моих больных, то я стал работать с их нормальным состоянием. Сначала это казалось бессмысленным и безуспешным предприятием. Задача была поставлена такая: узнать от больного нечто, о чем не знает врач и не знает сам больной. Как же можно было надеяться все же узнать это? Тут мне на помощь пришло воспоминание о замечательном и поучительном опыте, при котором я присутствовал в Нанси у Бернгейма. Бернгейм нам показал тогда, что лица, приведенные им в сомнамбулическое состояние, в котором они, по его приказанию, испытывали различные переживания, утрачивали память о пережитом в этом состоянии только на первый взгляд: оказалось возможным в бодрственном состоянии пробудить воспоминание об испытанном в сомнамбулизме. (...)

Так поступал и я со своими пациентами. Когда я доходил с ними до того пункта, где они утверждали, что больше ничего не знают, я уверял их, что они тем не менее знают, что они должны только говорить, и я решался на утверждение, что то воспоминание будет правильным, которое придет им в голову, как только и положу свою руку им на лоб. Таким путем, без применения гипноза, мне удалось узнавать от больного все то, что было необходимо для установления связи между забытыми патогенными сценами и оставшимися от них симптомами. Но это была утомительная процедура, требующая много усилий, что не годилось для окончательной методики.

Однако я не оставил этого метода, прежде чем не пришел к определенным заключениям из моих наблюдений. Я, следовательно, подтвердил, что забытые воспоминания не исчезли. Больной владел еще этими воспоминаниями, и они готовы были вступить в ассоциативную связь с тем, что он знает, но какая-то сила препятствовала тому, чтобы они сделались сознательными, и заставляла их оставаться бессознательными. Существование такой силы можно было принять совершенно уверенно, так как чувствовалось соответствующее ей напряжение, когда стараешься в противовес ей бессознательные воспоминания привести в сознание больного. Чувствовалась сила, которая поддерживала болезненное состояние, а именно - *сопротивление* больного.

На этой идее сопротивления я построил свое понимание психических процессов при истерии. Для выздоровления оказалось необходимым уничтожить это сопротивление. По механизму выздоровления можно было составить себе определенное представление и о процессе заболевания. Те самые силы, которые теперь препятствуют, как сопротивление, забытому стать сознательным, в свое время содей-



ствовали этому забыванию и вытеснили из сознания соответствующие патогенные переживания. Я назвал этот предполагаемый мною процесс *вытеснением* и рассматривал его как доказанный благодаря неоспоримому существованию *сопротивления*.

Но можно задать себе еще вопрос: каковы эти силы и каковы условия вытеснения, того вытеснения, в котором мы теперь видим патогенный механизм истерии? ... При всех этих переживаниях дело было в том, что возникало какое-либо желание, которое стояло в резком противоречии с другими желаниями индивидуума, желание, которое было несовместимо с этическими и эстетическими взглядами личности. Был непродолжительный конфликт, и окончанием этой внутренней борьбы было то, что представление, которое возникло в сознании как носитель этого несовместимого желания, подверглось вытеснению и вместе с относящимися к нему воспоминаниями устранялось из сознания и забывалось. Несовместимость соответствующего представления с *Я* больного была мотивом вытеснения; этические и другие требования индивидуума были вытесняющими силами. Принятие несовместимого желания или, что то же, продолжение конфликта вызывало бы значительное неудовольствие; это неудовольствие устранялось вытеснением, которое является, таким образом, одним из защитных приспособлений психической личности.

Я расскажу вам, вместо многих, один-единственный из своих случаев, в котором условия и польза вытеснения выражены достаточно ясно. Правда, ради своей цели я должен сократить и эту историю болезни и оставить в стороне важные предположения. Молодая девушка, недавно потерявшая любимого отца, за которым она ухаживала, - ситуация, аналогичная ситуации пациентки Брейера, - проявляла к своему зятю, за которого только что вышла замуж ее старшая сестра, большую симпатию, которую, однако, легко было маскировать под родственную нежность. Эта сестра пациентки заболела и умерла в отсутствие матери и нашей больной. Отсутствующие поспешно были вызваны, причем не получили еще сведений о горестном событии. Когда девушка подошла к постели умершей сестры, у нее на один момент возникла мысль, которую можно было бы выразить приблизительно в следующих словах: *теперь он свободен и может на мне жениться*. Мы должны считать вполне достоверным, что эта идея, которая выдала ее сознанию несознаваемую ею сильную любовь к своему зятю, благодаря взрыву ее горестных чувств в ближайший же момент подверглась вытеснению. Девушка заболела. Наблюдались тяжелые истерические симптомы. Когда я взялся за ее лечение, оказалось, что она радикально забыла описанную сцену у постели сестры и возник-

шее у нее отвратительно эгоистическое желание. Она вспомнила об этом во время лечения, воспроизвела патогенный момент с признаками сильного душевного волнения и благодаря такому лечению стала здоровой.

(...) Мы выводим расщепление психики не из врожденной недостаточности синтеза со стороны душевного аппарата, но объясняем это расщепление динамически, как конфликт противоречащих душевных сил; в расщеплении мы видим результат активных стремлений двух психических группировок друг против друга. Из этой точки зрения возникает очень много новых вопросов. Душевные конфликты очень часты, стремления *Я* отделаться от мучительного воспоминания наблюдаются вполне регулярно, без того, чтобы это вело к расщеплению психики. Нельзя отделаться от мысли, что требуются еще другие условия для того, чтобы конфликт привел к диссоциации. (...)

Говоря прямо, исследование истериков и других невротиков приводит нас к убеждению, что им не удалось вытеснение идеи, с которой связано несовместимое желание. Они, правда, устранили ее из сознания и из памяти и тем, казалось бы, избавили себя от большого количества неудовольствия, но в *бессознательном вытесненном желании продолжает существовать* и ждет только первой возможности сделаться активным и послать от себя в сознание искаженного, ставшего неузнаваемым *заместителя*. К этому-то замещающему представлению вскоре присоединяются те неприятные чувствования, от которых можно было считать себя избавленным благодаря вытеснению. Это замещающее вытесненную мысль представление - *симптом* - избавлено от дальнейших нападений со стороны обороняющегося *Я*, и вместо кратковременного конфликта наступает бесконечное страдание. В симптоме наряду с признаками искажения есть остаток какого-либо сходства с первоначальной, вытесненной идеей, остаток, позволяющий совершиться такому замещению. Те пути, по которым произошло замещение, могут быть открыты во время психоаналитического лечения больного, и для выздоровления необходимо, чтобы симптом был переведен в вытесненную идею по этим же самым путям. Если вытесненное опять переводится в область сознательной душевной деятельности, что предполагает преодоление значительных сопротивлений, тогда психический конфликт, которого хотел избежать больной, получает под руководством врача лучший выход, чем он получил с помощью вытеснения. Существует много таких целесообразных мероприятий, с помощью которых можно привести конфликт и невроз к благоприятному концу, причем в некоторых случаях можно комбинировать эти мероприятия. Или больной убеждается, что

он несправедливо отказался от патогенного желания, и принимает его всецело или частью, или это желание направляется само на более высокую, не возбуждающую никаких сомнений цель (что называется *сублимацией*), или же отстранение этого желания признается справедливым, но автоматический, а потому и недостаточный механизм вытеснения заменяется осуждением с помощью высших психических сил человека; таким образом достигается сознательное овладение несовместимым желанием. (...)

### III

(...) Я всегда был самого высокого мнения о строгой детерминации душевных процессов, а следовательно, и не мог верить тому, что возникающая у больного мысль, при напряжении внимания с его стороны, была бы совершенно произвольна и не имела бы никакого отношения к искомому нами забытому представлению. (...) Та мысль, которая возникает у больного, сама образуется так же, как симптом: это новый, искусственный, эфемерный заместитель вытесненного. Чем сильнее искажение под влиянием сопротивления, тем меньше сходства между возникающей мыслью - заместителем вытесненного и самим вытесненным. Тем не менее эта мысль должна иметь хоть какое-нибудь сходство с искомым, в силу того, что она имеет то же происхождение, что и симптом. Если сопротивление не слишком уж интенсивно, то по этой мысли можно узнать искомое. Случайная мысль должна относиться к вытесненной мысли как намек. Подобное отношение существует при передаче мыслей в *непрямой речи*.

Мы знаем в области нормальной душевной жизни случай, когда аналогичное описанной ситуации дает подобный же результат. Этот случай - *острота*. (...)

Вполне целесообразно называть группу представлений, связанных одним аффектом, «к о м п л е к с о м», по примеру Цюрихской школы (Блейлер, Юнг и др.). Итак, мы видим, что, исходя в наших поисках вытесненного комплекса от той последней мысли, которую высказывает наш больной, мы можем надеяться найти искомый комплекс, если больной дает в наше распоряжение достаточное количество свободно приходящих в голову мыслей. Поэтому мы предоставляем больному говорить все, что он хочет, и твердо придерживаемся того предположения, что ему может прийти в голову только то, что, хотя и не прямо, зависит от искомого комплекса. Если вам этот путь отыскания вытесненного кажется слишком сложным, то я могу вас по крайней мере уверить, что это единственный возможный путь.

При выполнении вашей задачи вам часто мешает то обстоятельство, что больной иногда замолкает, запинается и начинает утверждать

дать, что он не знает, что сказать, что ему вообще ничего не приходит на ум. (...) Он должен все говорить, совершенно отказавшись от подобного критического выбора, все, что приходит ему в голову, даже если он считает это неправильным, не относящимся к делу, бессмысленным. (...)

Этот материал из мыслей, которые больной не ценит и отбрасывает от себя, если он находится под влиянием сопротивления, а не врача, представляет собой для психоаналитика руду, из которой он с помощью простого искусства толкования может извлечь драгоценный металл. (...)

Обработка мыслей, которые возникают у больного, если он исполняет основное правило психоанализа, не представляет собой единственного технического приема для исследования бессознательного. Этой же цели служат два других средства: толкование сновидения больного и использование его ошибочных и случайных действий.

(...) Не забывайте того, что наши ночные продукты сновидений представляют собой, с одной стороны, самое большое внешнее сходство и внутреннее сродство с симптомами душевной болезни, с другой стороны, вполне совместимы с нашей здоровой жизнью при бодрствовании. Нет ничего абсурдного в том утверждении, что тот, кто не понимает снов, т. е. «нормальных» галлюцинаций, бредовых идей и изменений характера, а только им удивляется, тот не может иметь ни малейших претензий на понимание ненормальных проявлений болезненных душевных состояний иначе как на уровне дилетанта. К этим дилетантам вы спокойно можете теперь причислить почти всех психиатров. (...)

Первое и самое важное сомнение заключается в том, что сновидения взрослых обычно непонятны по своему содержанию, причем меньше всего содержание сновидения указывает на исполнение желаний. Ответ на это сомнение таков: сновидения претерпели искажение; психический процесс, лежащий в их основе, должен был бы получить совсем другое словесное выражение. Вы должны *явное содержание сновидения*, которое вы туманно вспоминаете утром и с трудом, на первый взгляд произвольно, стараетесь выразить словами, отличать от *скрытых мыслей сновидения*, которые существуют в области психического бессознательного. Это искажение сновидений есть тот же самый процесс, с которым вы познакомились при исследовании образования истерических симптомов. Он указывает на то, что при образовании сновидений имеет место та же борьба душевных сил, как и при образовании симптомов. Явное содержание сновидений есть искаженный заместитель бессознательных мыслей, и это самое искажение

есть дело защитных сил Я, т. е. тех сопротивлений, которые в бодрствующем состоянии вообще не допускают вытесненные желания бессознательного в область сознания. Во время же ослабления сознания в состоянии сна эти сопротивления все-таки настолько сильны, что обуславливают маскировку бессознательных мыслей. Видящий сон благодаря этому так же мало узнает его смысл, как истерик - взаимоотношение и значение своих симптомов.

(...) Явное содержание сновидения, которое вы вспоминаете при пробуждении, вы можете определить как *замаскированное* исполнение *вытесненных* желаний.

(...) Мы называем этот процесс «работой сновидения». (...) Среди этих вновь открытых психических процессов особенно выделяются процессы *сгущения* и *смещения*. Работа сновидения есть частный случай воздействия различных психических группировок одной на другую, другими словами - частный случай результата расщепления психики. Работа сновидения представляется во всем существенном идентичной с той работой искажения, которая превращает вытесненные комплексы при неудавшемся вытеснении в симптомы.

Кроме того, при анализе сновидений, лучше всего своих собственных, вы с удивлением узнаете о той неожиданно большой роли, которую играют при развитии человека впечатления и переживания ранних детских лет. В мире сновидений ребенок продолжает свое существование во взрослом человеке с сохранением всех своих особенностей и своих желаний, даже и тех, - которые сделались в позднейший период совершенно негодными. С неоспоримой силой возникает перед нами картина того, какие моменты развития, какие вытеснения, сублимации и реактивные образования делают из совершенно иначе сконструированного ребенка так называемого взрослого человека, носителя, а отчасти и жертву с трудом достигнутой культуры.

Я хочу также обратить ваше внимание и на то, что при анализе сновидений мы нашли, что бессознательное пользуется, особенно для изображения сексуальных комплексов, определенной символикой, которая частью индивидуально различна, частью же вполне типична и которая, по-видимому, совпадает с той символикой, которой пользуются наши мифы и сказки. Нет ничего невозможного в том, что эти поэтические народные создания могут быть объяснены с помощью сновидений.

(...) Страх есть одна из реакций отстранения нашим Я могущественных вытесненных желаний, а потому легко объясним и в сновидении, если оно слишком явно изображает вытесненные желания.

(...) Я могу перейти теперь к третьей группе душевных феноменов,

изучение которых также представляет собой техническое средство психоанализа.

Это - ошибочные действия как душевно здоровых, так и нервных людей. Обыкновенно таким мелочам не приписывают никакого значения. Сюда относится, например, забывание того, что можно было бы знать, а именно: когда дело идет о хорошо знакомом (например, временное исчезновение из памяти собственных имен); оговорки в речи, что с нами очень часто случается, аналогичные описки и прочтения, ошибки (промахи) при исполнении какого-либо намерения, затеривание и поломка вещей, - все такие факты, относительно которых обычно не ищут психологической детерминации и которые остаются без внимания, как случайности, как результат рассеянности, невнимательности и тому подобного. Сюда же относятся жесты и поступки, которых не замечает совершающий их. Нечего говорить о том, что этим явлениям, как, например, верчению каких-либо предметов, определенным манипуляциям с одеждой, частями собственного тела, напеванию мелодий, не придается решительно никакой значимости. Эти пустяки, *ошибочные, симптоматические* или *случайные* действия вовсе не лишены того значения, в котором им отказывают в силу какого-то молчаливого соглашения. (...) С их помощью человек выдает обыкновенно свои самые интимные тайны. Если они особенно легко и часто наблюдаются даже у здоровых, которым вытеснение бессознательных стремлений в общем хорошо удается, то этим они обязаны своей мелочности и незначительности. Однако они заслуживают большого теоретического интереса, так как доказывают существование вытеснения и образования заместителей даже в норме. (...)

Припомним, какие же средства раскрытия скрытого, забытого, вытесненного есть в нашем распоряжении. Изучение случайных мыслей больного, возникающих при свободном ассоциировании, изучение сновидений и изучение ошибочных и симптоматических действий. Присоедините сюда еще и использование других явлений, возникающих при психоаналитическом лечении, о которых я скажу вам позднее несколько слов, обобщая их под именем «перенесения». (...)

#### IV

... Психоаналитические исследования сводят с действительно удивительной правильностью симптомы страданий больных к впечатлениям из области их любовной жизни; эти исследования относятся к эротическим влечениям и заставляют нас признать, что расстройствам эротики должно быть приписано наибольшее значение среди факторов, ведущих к заболеванию, и это так для обоих полов.

Я знаю, что этому моему утверждению не очень-то доверяют.

Даже те исследователи, которые охотно соглашаются с моими психологическими работами, склонны думать, что я переоцениваю этиологическую роль сексуального фактора, и обращаются ко мне с вопросом, почему другие душевные волнения не могут дать повода к описанным явлениям вытеснения и замещения. Я могу на это ответить: я не знаю, почему другие, не сексуальные, душевные волнения не должны вести к тем же результатам, и я ничего не имел бы против этого; но опыт показывает, что они подобного значения не имеют, и самое большее - они помогают действию сексуальных моментов, но никогда не могут заменить последних. (...)

Убеждение в справедливости высказанного положения затрудняется поведением пациентов. Вместо того, чтобы охотно сообщать нам о своей сексуальной жизни, они стараются всеми силами скрыть эту последнюю. Люди вообще неискренни в половых вопросах. Они не обнаруживают свободно своих сексуальных переживаний, но закрывают их толстым одеянием, сотканным из лжи, как будто в мире сексуального всегда дурная погода. Это действительно так: солнце и ветер не благоприятствуют сексуальным переживаниям в нашем культурном мире. Собственно, никто из нас не может свободно открыть свою эотику другим. Но когда ваши пациенты видят, что могут чувствовать себя у вас покойно, тогда они сбрасывают эту оболочку из лжи, тогда только вы в состоянии составить себе суждение об этом спорном вопросе. К сожалению, врачи, в их личном отношении к вопросам сексуальности, ничем не отличаются от других сынов человеческих, и многие из них стоят под гнетом того соединения щепетильности и сладострастия, которое определяет поведение большинства культурных людей в половом отношении.

(...) Необходимая аналитическая работа не должна останавливаться на переживаниях времени заболевания, если она должна привести к основательному исследованию и выздоровлению. Она должна дойти до времени полового развития и затем раннего детства, чтобы там определить впечатления и случайности, обусловившие будущее заболевание. Только переживания детства дают объяснение чувствительности к будущим травмам, и только раскрытием и доведением до сознания этих следов воспоминаний, обычно почти всегда позабытых, мы приобретаем силу для устранения симптомов. Здесь мы приходим к тому же результату, как при исследовании сновидений, а именно - что остающиеся, хотя и вытесненные желания детства дают свою силу образованию симптомов. Без этих желаний реакция на позднейшие травмы протекала бы нормально. А эти могучие желания детства мы можем, в общем смысле, назвать сексуальными.

Теперь-то я уверен в вашем удивлении. Разве существует инфантильная сексуальность? - спросите вы. Разве детство не представляет собой того периода, который отличается отсутствием сексуального влечения? Конечно, господа, дело не обстоит так, будто половое чувство вселяется в детей во время периода полового развития, как в Евангелии сатана в свиней. Ребенок с самого начала обладает сексуальными влечениями и деятельностью; он приносит их в свет вместе с собой, и из этих влечений образуется благодаря весьма важному поэтапному процессу развития так называемая нормальная сексуальность взрослых. Собственно, вовсе не так трудно наблюдать проявления детской сексуальности, напротив, требуется известное искусство, чтобы просмотреть и отрицать его существование. (...)

Больше всего удивятся те из вас, кто не верит в существование инфантильной сексуальности, когда они услышат, что влюбленные дети, о которых идет речь, находятся в возрасте трех, четырех и пяти лет.

(...) Прежде всего сексуальный инстинкт совершенно не зависит от функции размножения, целям которого он служит впоследствии. Он преследует только достижение ощущений удовольствия различного рода. Эти ощущения удовольствия на основании аналогий мы можем рассматривать как сексуальное наслаждение. Главный источник инфантильной сексуальности - соответствующее раздражение определенных особенно возбудимых частей тела, а именно, кроме гениталий, отверстий рта, заднего прохода и мочеиспускательного канала, а также раздражение кожи и других слизистых оболочек. Так как в этой первой фазе детской сексуальной жизни удовлетворение находит себе место на собственном теле и совершенно не нуждается в стороннем объекте, мы называем эту фазу термином X. Эллиса *аутоэротической*. Те участки тела, которые играют роль при получении сексуального наслаждения, мы называем *эrogenными зонами*. Сосание маленьких детей представляет хороший пример такого аутоэротического удовлетворения посредством эrogenной зоны... Другая половая деятельность этого периода жизни — мастурбационное раздражение гениталий, которое сохраняет очень большое значение и для будущей жизни и многими лицами никогда не осиливается вполне. Наряду с этими и другими аутоэротическими действиями у ребенка очень рано обнаруживаются те компоненты сексуального наслаждения, или, как мы охотно говорим, либидо, которые требуют в качестве объекта другое лицо. Эти компоненты появляются попарно, как активные и пассивные; я назову вам важнейшими представителями этой группы удовольствие от причинения боли другому лицу (садизм) и его пассивную пару мазохизм, а также активную и пассивную страсть к подгля-



дыванию. От активной страсти к подглядыванию впоследствии от- ветвляется страсть к познанию, от пассивной пары — стремление к положению художника и артиста. Другие проявления сексуальной деятельности ребенка относятся уже к *выбору объекта* любви. При этом главную роль в сексуальном чувстве играет другое лицо, что первоначально находится в зависимости от влияния инстинкта само- сохранения. Разница пола не играет в этом детском периоде опреде- ляющей роли. Вы можете вполне справедливо каждому ребенку при- писывать частицу гомосексуальной склонности.

Эта богатая содержанием, но диссоциированная сексуальная жизнь ребенка, при которой каждое отдельное влечение независимо от дру- гого служит получению удовольствия, испытывает слияние и органи- зацию в двух главных направлениях, благодаря чему к концу периода полового развития образуется окончательный сексуальный характер индивидуума. С одной стороны, отдельные влечения подчиняются господству генитальной зоны, благодаря чему вся сексуальная жизнь направляется на функции размножения, а удовлетворение отдельных компонентов остается только как подготовка и благоприятствующий момент собственно полового акта. С другой стороны, выбор объ- екта устраняет аутоэротизм, так что в любовной жизни все компонен- ты сексуального инстинкта должны быть удовлетворены на другом любимом лице. Но не все первоначальные частные влечения принима- ют участие в этом окончательном формировании сексуальной жизни. Еще до пубертатного периода некоторые определенные влечения испытывают под влиянием воспитания чрезвычайно энергичное вы- теснение, и тогда же возникают такие душевные силы, как стыд, от- вращение, мораль, которые, подобно страже, удерживают эти вытес- нения. Когда в пубертатный период наступает половодье половой по- требности, то это половодье находит себе плотины в так называемых реактивных образованиях и сопротивлениях, которые заставляют его течь по так называемым нормальным путям и делают невозможным воскрешение потерпевших вытеснение влечений. Особенно *копро- фильные*, т.е. связанные с испражнением, наслаждения детских лет, а также фиксация на лицах первого выбора подвергаются самым ради- кальным образом вытеснению.

(...) Сексуальное развитие не у всех индивидуумов идет гладко, но иногда оставляет аномалии или предрасположение к более позднему заболеванию по пути обратного развития (регрессия). Может случить- ся, что не все частные влечения подчинятся господству генитальной зоны; оставшийся независимым компонент представляет собой то, что мы называем *перверзией* и что может заменить нормальную сексуаль-

ную цель своей собственной. Как уже было упомянуто, очень часто аутоэротизм преодолевается не вполне, что ведет к различным расстройствам. Первоначальная равнозначность обоих полов как сексуальных объектов тоже может сохранить свое значение, и отсюда в зрелом возрасте образуется склонность к гомосексуальным действиям, которая может дойти при соответствующих условиях до исключительной гомосексуальности. Этот ряд расстройств соответствует задержке в развитии сексуальной функции; сюда относятся *перверзии* и далеко не редкий *инфантилизм сексуальной жизни*.

Предрасположение к неврозам выводится другим путем из расстройств полового развития. Неврозы относятся к перверзиям как негатив к позитиву. (...) Пожалуй, у вас возникает сомнение, сексуальность ли все это и не употребляю ли я это слово в более широком смысле, чем вы к этому привыкли. Я вполне согласен с этим. Но спрашивается: не обстоит ли дело наоборот? Может быть, вы употребляете это слово в слишком узком смысле, ограничиваясь применением его только к функции размножения? (...)

Возвратимся еще раз к сексуальному развитию ребенка. Здесь нам придется добавить кое-что, так как до сих пор мы обращали наше внимание больше на соматические, чем на душевные проявления сексуальной жизни. Наш интерес привлекает к себе первичный выбор ребенком объекта, зависящий от его потребности в помощи. Прежде всего объектом любви является то лицо, которое ухаживает за ребенком; затем это лицо уступает место родителям. Отношение ребенка к своим родителям далеко не свободно от элементов сексуального возбуждения, как это показывают непосредственные наблюдения над детьми и позднейшие психоаналитические исследования взрослых. Ребенок рассматривает обоих родителей, особенно одного из них, как объект своих эротических желаний. Обычно ребенок следует в данном случае побуждению со стороны родителей, нежность которых имеет очень ясные, хотя и сдерживаемые в отношении своей цели проявления сексуальности. Отец, как правило, предпочитает дочь, мать - сына; ребенок реагирует на это, желая быть на месте отца, если это мальчик, и на месте матери, если это девочка. Чувства, возникающие при этом между родителями и детьми, а также в зависимости от этих последних между братьями и сестрами, бывают не только положительные, нежные, но и отрицательные, враждебные. Возникающий на этом основании комплекс предопределен к скорому вытеснению, но тем не менее он производит со стороны бессознательного очень важное и длительное действие. Мы можем высказать предположение, что этот комплекс с его производными является *ядерным комплексом*

всякого невроза, и мы должны быть готовы встретить его не менее действенными в других областях душевной жизни. Миф о царе Эдипе, который убивает своего отца и женится на своей матери, представляет собой мало измененное проявление инфантильного желания, против которого впоследствии возникает идея *ограничения инцеста*. В основе создания Шекспиром Гамлета лежит тот же комплекс инцеста, только лучше скрытый.

В то время, когда ребенком владеет еще невытесненный ядерный комплекс, значительная часть его умственной деятельности посвящена сексуальным вопросам. Он начинает раздумывать, откуда являются дети, и узнает по доступным ему признакам о действительных фактах больше, чем думают родители. Обыкновенно исследовательский интерес к вопросам деторождения пробуждается вследствие рождения братца или сестрицы. Интерес этот определяется исключительно боязнью материального ущерба, так как ребенок видит в новорожденном только конкурента. Под влиянием тех частных влечений, которыми отличается ребенок, он создает *несколько инфантильных сексуальных теорий*, в которых обоим полам приписываются одинаковые половые органы, зачатие происходит вследствие приема пищи, а рождение - путем опорожнения через конец кишечника; совокупление ребенок рассматривает как своего рода враждебный акт, как насилие. Но как раз незаконченность его собственной сексуальной конституции и пробел в его сведениях, который заключается в незнании о существовании женского полового канала, заставляет ребенка-исследователя прекратить свою безуспешную работу. Самый факт этого детского исследования, равно как создание различных теорий, оставляют свой след в образовании характера ребенка и дают содержание его будущему невротическому заболеванию.

Совершенно неизбежно и вполне нормально, что ребенок избирает объектом своего первого любовного выбора своих родителей. Но его либидо не должно фиксироваться на этих первых объектах, но должно, взяв эти первые объекты за образец, перейти во время окончательного выбора объекта на других лиц. *Отход* ребенка от родителей должен быть неизбежной задачей для того, чтобы социальному положению ребенка не угрожала опасность. В то время, когда вытеснение ведет к выбору среди частных влечений, и впоследствии, когда влияние родителей должно уменьшиться, большие задачи предстоят делу воспитания. Это воспитание, несомненно, ведется в настоящее время не всегда так, как следует.

(...) Если хотите, психоаналитическое лечение можно определить как продолжение воспитания в смысле устранения инфантильных ос-

татков.

## V

(...) Мы видим, что люди заболевают, если им нельзя *реально* удовлетворить свою эротическую потребность вследствие внешних препятствий или вследствие внутреннего недостатка в приспособляемости. Мы видим, что тогда они *бегут в болезнь*, чтобы с ее помощью найти замещение недостающего удовлетворения. Мы узнали, что в симптомах болезни проявляется часть сексуальной деятельности больного или же вся его сексуальная жизнь. Главная тенденция этих симптомов - отстранение больного от реального мира - является, по нашему мнению, самым большим вредом, причиняемым заболеванием. Мы полагаем, что сопротивление наших больных выздоровлению не простое, но складывается из многих мотивов. Против выздоровления не только Я больного, которое не хочет прекратить вытеснения, благодаря которым оно выделилось из своего первоначального состояния, но и сексуальные влечения не хотят отказаться от замещающего удовлетворения до тех пор, пока неизвестно, даст ли реальный мир что-либо лучшее.

Бегство от неудовлетворяющей действительности в болезнь (мы так называем это состояние вследствие его биологической вредности) никогда не остается для больного без непосредственного выигрыша в отношении удовольствия. Это бегство совершается путем обратного развития (регрессии), путем возвращения к прежним фазам сексуальной жизни, которые в свое время доставляли удовлетворение. Эта регрессия, по-видимому, двоякая: во-первых, *временная* регрессия, состоящая в том, что либидо, эротическая потребность возвращается на прежние ступени развития, и, во-вторых, *формальная*, состоящая в том, что проявление эротической потребности выражается примитивными первоначальными средствами. Оба эти вида регрессии направлены, собственно, к периоду детства и оба ведут к восстановлению инфантильного состояния половой жизни.

Чем глубже вы проникаете в патогенез нервного заболевания, тем яснее становится для вас связь неврозов с другими продуктами человеческой душевной жизни, даже с самыми значимыми. Не забывайте того, что мы, люди с высокими требованиями нашей культуры и находящиеся под давлением наших внутренних вытеснений, находим действительность вообще неудовлетворительной и потому ведем жизнь в мире фантазий, в котором мы стараемся сгладить недостатки реального мира, воображая себе исполнение наших желаний. В этих фантазиях воплощается много настоящих конституциональных свойств личности и много вытесненных стремлений. Энергичный и

пользующийся успехом человек - это тот, которому удается благодаря работе воплощать свои фантазии-желания в действительность. Где это не удается, вследствие препятствий со стороны внешнего мира и вследствие слабости самого индивидуума, там наступает отход от действительности, индивидуум уходит в свой более удовлетворяющий его фантастический мир. В случае заболевания это содержание фантастического мира выражается в симптомах. При известных благоприятных условиях субъекту еще удается найти, исходя от своих фантазий, другой путь в реальный мир вместо того, чтобы уйти от этого реального мира. Если враждебная действительности личность обладает психологически еще загадочным для нас художественным дарованием, она может выражать свои фантазии не симптомами болезни, а художественными творениями, избегая этим невроза и возвращаясь таким обходным путем к действительности. Там же, где при существующем несогласии с реальным миром нет этого драгоценного дарования или оно недостаточно, там неизбежно либидо, следуя самому происхождению фантазии, приходит путем регрессии к воскрешению инфантильных желаний, а, следовательно, к неврозу. Невроз заменяет в наше время монастырь, в который обычно удалялись все те, которые разочаровывались в жизни или которые чувствовали себя слишком слабыми для жизни.

(...) ...Невротики страдают теми же самыми комплексами, с которыми ведем борьбу и мы, здоровые люди. Все зависит от количественных отношений, от взаимоотношений борющихся сил, к чему приведет борьба: к здоровью, к неврозу или к компенсирующему высшему творчеству.

Уважаемые дамы и господа! Я еще не сообщил вам самого важного, опытом добытого факта, который подтверждает наше положение о сексуальности как движущей силе невроза. Всякий раз, когда мы исследуем невротика психоаналитически, у последнего наблюдается неприятное явление перенесения, т.е. больной переносит на врача целую массу нежных и очень часто смешанных с враждебностью стремлений. Это не вызывается какими-либо реальными отношениями и должно быть отнесено на основании всех деталей появления к давним, сделавшимся бессознательными фантазиям-желаниям. Ту часть своей чувственной жизни, которую больной не может более вспомнить, он снова переживает в своем отношении к врачу, и только благодаря такому переживанию в перенесении он убеждается в существовании и в могуществе этих бессознательных сексуальных стремлений. Симптомы, представляющие собой - воспользуемся сравнением из химии - осадки прежних любовных (в ши-

роком смысле слова) переживаний, могут быть растворены только при высокой температуре переживаний перенесения и тогда только переведены в другие психические продукты. Врач играет роль каталитического фермента при этой реакции, по прекрасному выражению Ференци, того фермента, который на время притягивает к себе освобождающиеся аффекты. (...) Перенесение наступает при всех человеческих отношениях, так же как в отношениях больного к врачу, самопроизвольно; оно повсюду является истинным носителем терапевтического влияния, и оно действует тем сильнее, чем менее мы догадываемся о его наличии. Психоанализ, следовательно, не создает перенесения, а только открывает его сознанию и овладевает им, чтобы направить психические процессы к желательной цели. (...)

Уважаемые дамы и господа! Я думаю, что мы должны учитывать два интеллектуальных препятствия для признания психоаналитического хода мысли: во-первых, отсутствие привычки всегда считаться с самой строгой, не допускающей никаких исключений детерминацией в области психики и, во-вторых, незнание тех особенностей, которыми бессознательные психические процессы отличаются от так хорошо нам известных сознательных. Одно из самых распространенных сопротивлений против психоаналитической работы как у больных, так и у здоровых основывается на последнем из указанных моментов. Боятся повредить психоанализом, боятся вызвать вытесненные сексуальные влечения в сознании больного, опасаясь, что этот вытесненный материал осилит высшие этические стремления и лишит больного его культурных приобретений. Замечают душевные раны больного, но боятся их касаться, чтобы не усилить его страданий. Правда, спокойнее не касаться больных мест, если мы не умеем при этом ничего сделать, кроме как причинить боль. (...) Усиление страданий, которое может иметь место во время лечения, при хорошем владении методом гораздо меньше, чем это бывает при хирургических мероприятиях, и не должно идти в расчет при тяжести самого заболевания. Внушающий опасения исход, именно уничтожение культуры освобожденными от вытеснения влечениями, совершенно невозможен, так как эти опасения не считаются с тем, на что указывает нам наш опыт, именно, что психическое и соматическое могущество желания, если вытеснение его не удастся, значительно сильнее при его существовании в области бессознательной, чем в сознательной; так что переход такого желания в сознание ослабляет его. На бессознательное желание мы не можем оказывать влияния, оно стоит в стороне от всяких противоположных течений, в то время как сознательное желание сдерживается всеми другими сознательными стремлениями, противоположными

данному. Психоаналитическая работа служит самым высоким и ценным культурным целям, представляя собой хорошего заместителя безуспешного вытеснения.

Какова вообще судьба освобожденных психоанализом бессознательных желаний, какими путями мы можем сделать их безвредными для индивидуума? Таких путей много. Чаще всего эти желания исчезают еще во время психоанализа под влиянием лучших противоположных стремлений. Вытеснение заменяется осуждением. Это возможно, так как мы по большей части должны только устранить следствия прежних стадий развития Я больного. В свое время индивидуум был в состоянии устранить негодное влечение только вытеснением, так как сам он тогда был слаб и его организация недостаточно сложилась; при настоящей же зрелости и силе он в состоянии совершенно овладеть вредным инстинктом. Второй исход психоаналитической работы может быть тот, что вскрытые бессознательные влечения направляются на другие цели. Эти цели были бы найдены ранее самим индивидуумом, если бы он развивался без препятствий. Простое устранение инфантильных желаний не представляет собой идеальной цели психоанализа. Невротик вследствие своих вытеснений лишен многих источников душевной энергии, которая была бы весьма полезна для образования его характера и деятельности в жизни. Мы знаем более целесообразный процесс развития, так называемую сублимацию, благодаря которой энергия инфантильных желаний не устраняется, а применяется для других высших, уже не сексуальных целей. Как раз компоненты сексуального влечения отличаются способностью сублимации, т.е. замещения своей сексуальной цели другой, более отдаленной и более ценной в социальном отношении. Этим прибавкам энергии со стороны сексуального влечения в нашей душевной деятельности мы обязаны, по всей вероятности, нашими высшими культурными достижениями. Рано появившееся вытеснение исключает возможность сублимации вытесненного влечения; с прекращением вытеснения путь к сублимации опять становится свободным.

Мы не должны упускать из виду третий возможный исход психоаналитической работы. Известная часть вытесненных эротических стремлений имеет право на прямое удовлетворение и должна найти его в жизни. Наши культурные требования делают жизнь слишком тяжелой для большинства человеческих организмов; эти требования способствуют отстранению от действительности и возникновению неврозов, причем слишком большим вытеснением вовсе еще не достигается какой-либо чрезвычайно большой выигрыш в культурном отношении. Мы не должны возвышать себя до такой степени, чтобы

не обращать никакого внимания на животное начало нашей природы, и мы не должны забывать, что счастье каждого отдельного индивидуума также должно входить в цели нашей культуры. Пластичность сексуальных компонентов, которая выражается в их способности к сублимации, может повести к большему искушению достигать возможно интенсивной сублимацией возможно большего культурного эффекта. (...) Если слишком уже сильно подавлять сексуальное чувство, то придется считаться со всеми последствиями столь варварского отношения.

Я расскажу вам старый анекдот, из которого вы сами выведете полезное заключение. В немецкой литературе известен городок Шильда, о жителях которого рассказывается множество различных небывлиц. Так, говорят, что граждане Шильда имели лошадь, силой которой они были чрезвычайно довольны; одно им только не нравилось: очень уж много дорогого овса пожирала эта лошадь. Они решили аккуратно отучить лошадь от этого безобразия, уменьшая каждый день порцию понемногу, пока они не приучили ее к полному воздержанию. Одно время дело шло прекрасно - лошадь была отучена почти совсем; на следующий день она должна была работать уже совершенно без овса. Утром этого дня коварную лошадь нашли мертвой. Граждане Шильда никак не могли догадаться, отчего она умерла.

Вы, конечно, догадываетесь, что лошадь пала с голоду и что без некоторой порции овса нельзя ожидать от животного никакой работы. (...)

*З.Фрейд. О психоанализе / З.Фрейд. Психология бессознательного. М., 1989. С. 346-381.*

### **3. Фрейд. Я И ОНО**

#### **Сознание и бессознательное**

Деление психики на сознательное и бессознательное является основной предпосылкой психоанализа, и только оно дает ему возможность понять и приобщить науке часто наблюдающиеся и очень важные патологические процессы в душевной жизни. Иначе говоря, психоанализ не может перенести сущность психического в сознание, но должен рассматривать сознание как качество психического, которое может присоединяться или не присоединяться к другим его качествам.

(...) Для большинства философски образованных людей идея психического, которое одновременно не было бы сознательным, до такой степени непонятна, что представляется им абсурдной и несовместимой с простой логикой. (...) Однако их психология сознания никогда не способна разрешить проблемы сновидения и гипноза.



Быть сознательным - это, прежде всего, чисто описательный термин, который опирается на самое непосредственное и надежное восприятие. Опыт показывает нам далее, что психический элемент, например представление, обыкновенно не бывает длительно сознательным. Наоборот, характерным является то, что состояние сознательности быстро проходит; представление в данный момент сознательное, в следующее мгновение перестает быть таковым, однако может вновь стать сознательным при известных, легко достижимых условиях. Каким оно было в промежуточный период - мы не знаем; можно сказать, что оно было *латентным*, подразумевая под этим то, что оно в любой момент способно было *стать сознательным*. Если мы скажем, что оно было *бессознательным*, мы также дадим правильное описание. Это бессознательное в таком случае совпадает с латентным или потенциально сознательным. (...)

К термину или понятию бессознательного мы пришли другим путем, путем разработки опыта, в котором большую роль играет душевная *динамика*. Мы узнали, т. е. вынуждены были признать, что существуют весьма сильные душевные процессы или представления, - здесь, прежде всего, приходится иметь дело с некоторым количественным, т. е. экономическим, моментом - которые могут иметь такие же последствия для душевной жизни, как и все другие представления, между прочим, и такие последствия, которые могут быть осознаны опять-таки как представления, хотя в действительности и не становятся сознательными. (...) Состояние, в котором они находились до осознания, мы называем *вытеснением*, а сила, приведшая к вытеснению и поддерживавшая его, ощущается нами во время нашей психоаналитической работы как *сопротивление*.

Понятие бессознательного мы, таким образом, получаем из учения о вытеснении. Вытесненное мы рассматриваем как типичный пример бессознательного. Мы видим, однако, что есть двоякое бессознательное: скрытое, но способное стать сознательным, и вытесненное, которое само по себе и без дальнейшего не может стать сознательным. Наше знакомство с психической динамикой не может не оказать влияния на номенклатуру и описание. Латентное бессознательное, являющееся таковым только в описательном, но не в динамическом смысле, называется нами *предсознательным*; термин "*бессознательное*" мы применяем только к вытесненному динамическому бессознательному; таким образом, мы имеем теперь три термина: "сознательное" (bw), "предсознательное" (vbw) и "бессознательное" (ubw), смысл которых уже не только чисто описательный. Предсознательное (vbw) предполагается нами стоящим гораздо ближе к созна-

тельному (bw), чем бессознательное, а так как бессознательное (ubw) мы назвали психическим, мы тем более назовем так и латентное предсознательное (vbw). (...)

Таким образом, мы с большим удобством можем обходиться нашими тремя терминами; bw, vbw и ubw, если только не станем упускать из виду, что в описательном смысле существует двойное бессознательное, в динамическом же только одно. В некоторых случаях, когда изложение преследует особые цели, этим различием можно пренебречь, в других же случаях оно, конечно, совершенно необходимо. (...)

В дальнейшем развитии психоаналитической работы выясняется, однако, что и эти различия оказываются недостаточными, практически неудовлетворительными. (...) Мы создали себе представление о связанной организации душевных процессов в одной личности и обозначаем его как Я этой личности. Это Я связано с сознанием, оно господствует над побуждениями к движению, т. е. к разрядке возбуждений во внешний мир. Это та душевная инстанция, которая контролирует все частные процессы, которая ночью отходит ко сну и все же руководит цензурой сновидений. Из этого Я исходит также вытеснение, благодаря которому известные душевные побуждения подлежат исключению не только из сознания, но также из других областей влияний и действий. Это устраненное путем вытеснения в анализе противопоставляет себя Я, и анализ стоит перед задачей устранить сопротивление, которое Я оказывает попытка приблизиться к вытесненному. (...) Но так как сопротивление, несомненно, исходит из его Я и принадлежит последнему, то мы оказываемся в неожиданном положении. Мы нашли в самом Я нечто такое, что тоже бессознательно и проявляется подобно вытесненному, т. е. оказывает сильное действие, не переходя в сознание и для осознания чего требуется особая работа. (...) Исходя из нашей теории структурных отношений душевной жизни, мы должны такое противопоставление заменить другим, а именно, цельному Я противопоставить отколовшееся от него вытесненное.

(...) Мы приходим к выводу, что ubw не совпадает с вытесненным; остается верным, что все вытесненное бессознательно, но не все бессознательное есть вытесненное. Даже часть Я (один бог ведает, насколько важная часть) может быть бессознательной и без всякого сомнения и является таковой. И это бессознательное в Я не есть латентное в смысле предсознательного, иначе его нельзя было бы сделать активным без осознания и само осознание не представляло бы столько трудностей. Когда мы, таким образом, стоим перед необходимостью

признания третьего, не вытесненного *idw*, то нам приходится признать, что свойство бессознательности теряет для нас свое значение. Оно становится в многозначным качеством, не позволяющим широким и непререкаемым выводам, для которых нам хотелось бы его использовать. Тем не менее, нужно остерегаться пренебрегать им, так как, в конце концов, свойство бессознательности или сознательности является единственным лучом света во тьме глубинной психологии.

*З.Фрейд. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989. С. 425-439.*

### **З.Фрейд. По ту сторону принципа удовольствия**

#### **I**

В психоаналитической теории мы без колебания принимаем положение, что течение психических процессов автоматически регулируется принципом удовольствия, возбуждаясь каждый раз связанным с неудовольствием напряжением и принимая затем направление, совпадающее в конечном счете с уменьшением этого напряжения, другими словами, с устранением неудовольствия или получением удовольствия. Рассматривая изучаемые нами психические процессы в связи с таким характером их протекания, мы вводим тем самым в нашу работу «экономическую» точку зрения. Мы полагаем, что теория, которая кроме топического и динамического момента учитывает еще и экономический, является самой совершенной, какую только мы можем себе представить в настоящее время психологической. (...)

Факты, побудившие нас признать господство принципа удовольствия в психической жизни, находят свое выражение также в предположении, что психический аппарат обладает тенденцией удерживать имеющееся в нем количество возбуждения на возможно более низком или по меньшей мере постоянном уровне. Это то же самое, лишь выраженное иначе, так как если работа психического аппарата направлена к тому, чтобы удерживать количество возбуждения на низком уровне, то все, что содействует нарастанию напряжения, должно быть рассматриваемо как нарушающее нормальные функции организма, т. е. как неудовольствие. Принцип удовольствия выводится из принципа константности. (...)

Мы должны, однако, сказать, что, собственно, неправильно говорить о том, что принцип удовольствия управляет течением психических процессов. Если бы это было так, то подавляющее большинство наших психических процессов должно было бы сопровождаться удовольствием или вести к удовольствию, в то время как весь наш обычный опыт резко противоречит этому. Следовательно,

дело может обстоять лишь так, что в душе имеется сильная тенденция к господству принципа удовольствия, которой, однако, противостоят различные другие силы или условия, и, таким образом, конечный исход не всегда будет соответствовать принципу удовольствия. (...)

Первый закономерный случай такого торможения принципа удовольствия нам известен. Мы знаем, что принцип удовольствия присущ первичному способу работы психического аппарата и что для самосохранения организма среди трудностей внешнего мира он с самого начала оказывается непригодным и даже в значительной степени опасным.

Под влиянием стремления организма к самосохранению этот принцип сменяется «принципом реальности», который, не оставляя конечной цели — достижения удовольствия, откладывает возможности удовлетворения и временно терпит неудовольствие на длинном окольном пути к удовольствию. Принцип удовольствия остается еще долгое время господствовать в сфере трудно «воспитываемых» сексуальных влечений, и часто бывает так, что он в сфере этих влечений, или же в самом Я, берет верх над принципом реальности даже во вред всему организму.

Между тем несомненно, что замена принципа удовольствия принципом реальности объясняет нам лишь незначительную и притом не самую главную часть опыта, связанного с неудовольствием. Другой, не менее закономерный источник неудовольствия заключается в конфликтах и расщеплениях психического аппарата, в то время как Я развивается до более сложных форм организации. (...)

## II

(...) Не имея в виду охватить все многообразие проявлений игры, я использовал представившийся мне случай разъяснить первую самостоятельно созданную игру полуторагодовалого ребенка. (...)

(...) Этот славный ребенок обнаружил беспокойную привычку забрасывать все маленькие предметы, которые ему попадали, далеко от себя в угол комнаты, под кровать и проч., так что разыскивание и собирание его игрушек представляло немалую работу. При этом он произносил с выражением заинтересованности и удовлетворения громкое и продолжительное о-о-о-о!, которое, по единогласному мнению матери и наблюдателя, было не просто междометием, но означало «прочь». Я наконец заметил, что это игра и что ребенок все свои игрушки употреблял только для того, чтобы играть ими, отбрасывая их прочь. Однажды я сделал наблюдение, которое укрепило это мое предположение. У ребенка была деревянная катушка, которая была

обвита ниткой. Ему никогда не приходило в голову, например, тащить ее за собой по полу, т.е. пытаться играть с ней как с тележкой, но он бросал ее с большой ловкостью, держа за нитку, за сетку своей кровати, так что катушка исчезала за ней, и произносил при этом свое многозначительное о-о-о-о!, вытаскивал затем катушку за нитку, снова из кровати, и встречал ее появление радостным «тут». Это была законченная игра, исчезновение и появление, из которых по большей части можно было наблюдать только первый акт, который сам по себе повторялся без усталости в качестве игры, хотя большее удовольствие, безусловно, связывалось со вторым актом.

Толкование игры не представляло уже труда. Это находилось в связи с большой культурной работой ребенка над собой, с ограничением своих влечений (отказом от их удовлетворения), сказавшемся в том, что ребенок не сопротивлялся больше уходу матери. Он возмещал себе этот отказ тем, что посредством бывших в его распоряжении предметов сам представлял такое исчезновение и появление как бы на сцене. (...) Уход матери не может быть для ребенка приятным или хотя бы безразличным. Как же согласуется с принципом удовольствия то, что это мучительное переживание ребенок повторяет в виде игры? Может быть, на это ответят, что этот уход должен сыграть роль залога радостного возвращения, собственной целью игры и является это последнее. Этому противоречило бы наблюдение, которое показывало, что первый акт, уход, как таковой, был инсценирован ради самого себя, для игры, и даже гораздо чаще, чем вся игра в целом, доведенная до приятного конца.

Анализ такого единичного случая не дает точного разрешения вопроса. При беспристрастном размышлении возникает впечатление, что ребенок сделал это переживание предметом своей игры из других мотивов. Он был до этого пассивен, был поражен переживанием и ставит теперь себя в активную роль, повторяя это же переживание, несмотря на то, что оно причиняет неудовольствие, в качестве игры. Это побуждение можно было бы приписать стремлению к овладению, независимому от того, приятно ли воспоминание само по себе или нет. Но можно попытаться дать и другое толкование. Отбрасывание предмета, так что он исчезает, может быть удовлетворением подавленного в жизни импульса мщения матери за то, что она ушла от ребенка, и может иметь значение упрямого непослушания: «да, иди прочь, мне тебя не надо, я сам тебя отсылаю». Этот же самый ребенок, которого я наблюдал в возрасте 1 1/2 года, при его первой игре, имел обыкновение годом позже бросать об пол игрушку, на которую он сердился, и говорить при этом: «Иди на войну!». Ему тогда рассказы-

вали, что его отсутствующий отец находится на войне, и он вовсе не чувствовал отсутствия отца, но обнаруживал ясные признаки того, что не желал бы, чтобы кто-нибудь мешал ему одному обладать матерью. Мы знаем и о других детях, которые пытаются выразить подобные свои враждебные побуждения, отбрасывая предметы вместо лиц. Здесь возникает сомнение, может ли стремление психически переработать какое-либо сильное впечатление, полностью овладеть им, вывиться как нечто первичное и независимое от принципа удовольствия. В обсуждаемом здесь случае ребенок мог только потому повторять в игре неприятное впечатление, что с этим повторением было связано другое, но прямое удовольствие. (...)

...Излишне предполагать особое влечение к подражанию в качестве мотива для игры. Напомним еще, что артистическая игра и подражание взрослым, которое, в отличие от поведения ребенка, рассчитано на зрителей, доставляет им, как, например, в трагедии, самые болезненные впечатления и все же может восприниматься ими как высшее наслаждение. Мы приходим, таким образом, к убеждению, что и при господстве принципа удовольствия есть средства и пути к тому, чтобы само по себе неприятное сделать предметом воспоминания и психической обработки.

### III

Двадцать пять лет интенсивной работы привели к тому, что непосредственные задачи психоаналитической техники в настоящее время совсем другие, чем были вначале. Вначале анализирующий врач не мог стремиться ни к чему другому, как к тому, чтобы разгадать у больного скрытое бессознательное, привести его в связный вид и в подходящую минуту сообщить ему. Психоанализ прежде всего был искусством толкования. Так как терапевтическая задача этим не была решена, вскоре выступило новое стремление — понудить больного подтвердить построение психоаналитика посредством собственного воспоминания. При этом главное внимание уделялось сопротивлению больного: искусство теперь заключалось в том, чтобы возможно скорее вскрыть его, указать на него больному и посредством дружеского воздействия побудить оставить сопротивление (здесь остается место для внушения, действующего как перенесение).

Постепенно становилось все яснее, что скрытая цель сделать сознательным бессознательное и на этом пути оставалась не вполне достижимой. Больной может вспомнить не все вытесненное; больше того, он не может вспомнить как раз самого главного и не может убедиться в правильности сообщенного ему. Он скорее вынужден *повторить* вытесненное в виде новых переживаний, чем *вспомнить* это как часть

прошлых переживаний, как хотел бы врач. Это воспроизведение, вступающее со столь неожиданной точностью и верностью, имеет всегда своим содержанием часть инфантильной сексуальной жизни, Эдипова комплекса или его модификаций, и закономерно отражается в области перенесения, т. е. на отношениях к врачу. Если при лечении дело зашло так далеко, то можно сказать, что прежний невроз заменен лишь новым — неврозом перенесения. Врач старался возможно ограничить сферу этого невроза перенесения, возможно глубже проникнуть в воспоминания и возможно меньше допустить к повторению. (...) Он должен заставить больного снова пережить часть забытой жизни и должен следить за тем, чтобы было сохранено в должной мере то, в силу чего кажущаяся реальность сознается всегда как отражение забытого прошлого. (...)

(...) Бессознательное, т. е. вытесненное, не оказывает вовсе никакого сопротивления стараниям врача, оно даже само стремится только к тому, чтобы прорваться в сознание, несмотря на оказываемое на него давление, или выявиться посредством реального поступка. Сопротивление лечению исходит из тех же самых высших слоев и систем психики, которые в свое время произвели вытеснение. Так как мотивы сопротивления и даже самое сопротивление представляются нам во время лечения бессознательными, то мы вынуждены избрать более целесообразный способ выражения. Мы избегнем неясности, если мы, вместо противопоставления бессознательного сознательному, будем противопоставлять *Я* и вытесненное. Многие в *Я* безусловно бессознательно, именно то, что следует назвать «ядром *Я*». (...)

Нет сомнения в том, что сопротивление сознательного и предсознательного *Я* находится на службе у принципа удовольствия, оно имеет в виду избежать неудовольствия, которое возникает благодаря освобождению вытесненного, и наше усилие направляется к тому, чтобы посредством принципа реальности достигнуть примирения с существующим неудовольствием. Но в каком отношении стоит «навязчивое повторение», как проявление вытесненного, к принципу удовольствия? Ясно, что большая часть из того, что «навязчивое повторение» заставляет пережить вновь, должно причинять *Я* неудовольствие, так как оно способствует реализации вытесненных влечений, а это и есть, по нашей оценке, неудовольствие, не противоречащее указанному «принципу удовольствия», неудовольствие для одной системы и одновременно удовлетворение для другой. Новый и удивительный факт, который мы хотим теперь описать, состоит в том, что «навязчивое повторение» воспроизводит также и такие переживания из прошлого, которые не содержат никакой возможности удовольст-

вия, которые не могли повлечь за собой удовлетворения даже вытесненных прежде влечений.

Ранний расцвет инфантильной сексуальности был, вследствие несовместимости господствовавших в этот период желаний с реальностью и недостаточной степени развития ребенка, обречен на гибель. Он погиб в самых мучительных условиях и при глубоко болезненных переживаниях. Утрата любви и неудачи оставили длительное нарушение самочувствия в качестве нарцисстического рубца, которые, по моим наблюдениям и исследованиям Марциновского, являются наиболее живым элементом в часто встречающемся у невротиков чувстве неполноценности. «Сексуальное исследование», которое было ограничено физическим развитием ребенка, не привело ни к какому удовлетворительному результату; отсюда позднейшие жалобы: я ничего не могу сделать, мне ничего не удастся. Нежная связь, по большей части, с одним из родителей другого пола приводила к разочарованию, к напрасному ожиданию удовлетворения, к ревности при рождении нового ребенка, недвусмысленно указывавшем на «неверность» любимого отца или матери; собственная же попытка произвести такое дитя, предпринятая с трагической серьезностью, позорно не удавалась; уменьшение ласки, отдаваемой теперь маленькому братцу, возрастающие требования воспитания, строгие слова и иногда даже наказание — все это в конце концов раскрыли в полном объеме всю выпавшую на его долю обиду. Существует несколько определенных типов такого переживания, регулярно возвращающихся после того, как приходит конец эпохи инфантильной любви.

Все эти тягостные остатки опыта и болезненные аффективные состояния повторяются невротиком в перенесении, снова переживаются с большим искусством. Невротики стремятся к срыву незаконченного лечения, они умеют снова создать для себя переживание обиды, заставляют врача прибегать к резким словам и к холодному обращению, они находят подходящие объекты для своей ревности, они заменяют горячо желанное дитя инфантильной эпохи намерением или обещанием большого подарка, который обыкновенно остаётся так же мало реальным, как и прежнее желание. Ничто из всего этого не могло бы тогда принести удовольствия; нужно было думать, что теперь это вызовет меньшее неудовольствие, если оно возникает как воспоминание, чем если бы это претворилось в новое переживание. Дело идет, естественно, о проявлении влечений, которые должны были бы привести к удовлетворению, но знание, что они вместо этого и тогда приводили к неудовольствию, ничему не научило. Несмотря на это, они снова повторяются; их вызывает принудительная сила.



То же самое, что психоанализ раскрывает на перенесении у невротиков, можно найти также и в жизни не невротических людей. У последних эти явления производят впечатление преследующей судьбы, демонической силы, и психоанализ с самого начала считал такую судьбу автоматически возникающей и обусловленной ранними инфантильными влияниями. Навязчивость, которая при этом обнаруживается, не отличается от характерного для невротиков «навязчивого повторения», хотя эти лица никогда не обнаруживали признаков невротического конфликта, вылившегося в образование симптомов. Так, известны лица, у которых отношение к каждому человеку складывается по одному образцу: благодетели, покидаемые с ненавистью своими питомцами; как бы различны ни были отдельные случаи, этим людям, кажется, суждено испытать всю горечь неблагодарности; мужчины, у которых каждая дружба кончается тем, что им изменяет друг; другие, которые часто в своей жизни выдвигают для себя или для общества какое-нибудь лицо в качестве авторитета и этот авторитет затем после известного времени сами отбрасывают, чтобы заменить его новым; влюбленные, у которых каждое нежное отношение к женщине проделывает те же фазы и ведет к одинаковому концу, и т. д. Мы мало удивляемся этому «вечному возвращению одного и того же», когда дело идет об активном отношении такого лица и когда мы находим постоянную черту характера, которая должна выражаться в повторении этих переживаний. Гораздо большее впечатление производят на нас те случаи, где тайное лицо, кажется, переживает нечто пассивно, где никакого его влияния не имеется и, однако, его судьба все снова и снова повторяется. Вспомним, например, историю той женщины, которая три раза подряд выходила замуж, причем все мужья ее заболели и ей приходилось ухаживать за ними до смерти. (...)

На основании таких наблюдений над работой перенесения и над судьбой отдельных людей мы найдем в себе смелость выдвинуть гипотезу, что в психической жизни действительно имеется тенденция к навязчивому повторению, которая выходит за пределы принципа удовольствия, и мы будем теперь склонны свести сны травматических невротиков и склонность ребенка к игре - к этой тенденции. (...) Рационально взвесив обстоятельства, мы уясним себе многое в том, что можно было бы назвать «судьбой», и перестанем ощущать вовсе потребность во введении нового таинственного мотива. Менее всего подозрительным является случай сновидений, предвещающих несчастья, но при более близком рассмотрении нужно все же принять, что в других примерах факты не исчерпываются известными мотивами. Оста-

ется много такого, что оправдывает навязчивое повторение, и это последнее кажется нам более первоначальным, элементарным, обладающим большей принудительной силой, чем отодвинутый им в сторону принцип удовольствия. (...)

#### IV

Теперь мы переходим к спекуляции, иногда далеко заходящей, которую каждый, в зависимости от своей личной установки, может принять или отвергнуть. (...)

Выражаясь метапсихологически, можно утверждать, что сознание есть работа отдельной системы, которую можно назвать «Ww». (...) Если подумать, как мало мы знаем из других источников о возникновении сознания, то нужно отвести известное значение хоть несколько обоснованному утверждению, что *сознание возникает на месте следа воспоминания*. (...)

Кантовское положение, что время и пространство суть необходимые формы нашего мышления, в настоящее время может под влиянием известных психоаналитических данных быть подвергнуто дискуссии. Мы установили, что бессознательные душевные процессы сами по себе находятся «вне времени». Это прежде всего означает то, что они не упорядочены во времени, что время ничего в них не изменяет, что представление о времени нельзя применить к ним. Это негативное свойство можно понять лишь путем сравнения с сознательными психическими процессами. Наше абстрактное представление о времени должно почти исключительно зависеть от свойства работы системы W-Ww и должно соответствовать самовосприятию этой последней. (...)

...Понятие травмы включает в себя понятие нарушения защиты от раздражения. Такое происшествие, как внешняя травма, вызовет, наверное, громадное расстройство в энергетике организма и приведет в движение все защитные средства; принцип удовольствия при этом остается бессильным. Организм оказывается не в силах сдержать переполнение психического аппарата столь большими количествами раздражений. Возникает, скорее, другая задача, состоящая в том, чтобы победить это раздражение, психически связать эту огромную массу ворвавшихся раздражений, чтобы затем свести их на нет.

Вероятно, специфическое неудовольствие от физической боли есть следствие того, что защита от раздражений в известной степени прорвана. От этого места периферии текут, вследствие этого, к психическому аппарату постоянные возбуждения таким же образом, каким они обыкновенно могут приходить лишь изнутри. И какую иную реакцию мы можем ожидать на этот прорыв?

(...) Механическая сила травмы освобождает то количество сексуального возбуждения, которое действует травматически вследствие недостаточной готовности в виде страха, одновременное же ранение тела при помощи нарцисстического сосредоточения либидо в пострадавшем органе связывает излишек возбуждения.

Известно также, что недостаточно оценено для теории либидо то, что такие тяжелые нарушения в распределении либидо, как меланхолия, могут быть на время ликвидированы посредством какой-либо привходящей органической болезни и что даже состояние вполне развитой при названных условиях может быть временно задержано и даже возвращено к прежним, менее болезненным состояниям.

## V

...Мы обнаружили, что процессы в бессознательных системах коренным образом отличны от процессов предсознательных, что в бессознательном отдельные заряды энергии легко могут быть целиком перенесены, смещены, сгущены. Если бы то же самое случилось с материалом предсознательного, это привело бы к нелепым результатам; поэтому получают известные нам странности в явном содержании сновидения, после того как предсознательные остатки дня подверглись переработке, согласно законам бессознательного. Я назвал это свойство таких процессов в бессознательном «первичным» психическим процессом, в отличие от соответствующих нашему нормальному бодрствованию «вторичных» процессов.

(...) Проявления навязчивого повторения, которое мы встретили в психической жизни раннего детства и в случаях из психоаналитической практики, отличаются непреодолимым, а там, где находятся в противоречии с принципом удовольствия, «демоническим» характером. (...)

(...) *Влечение, с этой точки зрения, можно было бы определить как наличное в живом организме стремление к восстановлению какого-либо прежнего состояния, которое под влиянием внешних препятствий живое существо принуждено было оставить, в некотором роде органическая эластичность, или - если угодно, выражение косности в органической жизни.*

(...) Мы видим, что зародыш животного принужден повторить в своем развитии структуру всех тех форм, пусть даже в беглом и укороченном виде, от которых происходит это животное, вместо того чтобы поспешить кратчайшим путем к его конечному образу; это обстоятельство мы можем объяснить механически лишь в незначительной степени и не должны оставлять в стороне историческое объяснение. (...)

Если, таким образом, все органические влечения консервативны, приобретены исторически и направлены к регрессу, к восстановлению прежних состояний, то мы должны все последствия органического развития отнести за счет внешних, мешающих и отклоняющих влияний.

(...) Если мы примем как не допускающий исключений факт, что все живущее, вследствие *внутренних* причин, умирает, возвращается к неорганическому, то мы можем сказать: *целью всякой жизни является смерть*, и обратно - *неживое было раньше, чем живое*.

(...) Рассматриваемые в этом свете влечения к самосохранению, к власти и самоутверждению теоретически сильно ограничиваются; они являются частными влечениями, предназначенными к тому, чтобы обеспечить организму собственный путь к смерти и избежать всех других возможностей возвращения к неорганическому состоянию, кроме имманентных ему. Таким образом, отпадает загадочное стремление организма, как будто не стоящее ни в какой связи ни с чем, самоутвердиться во что бы то ни стало. Остается признать, что организм хочет умереть только по-своему: и эти «сторожа жизни» были первоначально слугами смерти. (...)

Но отдадим себе отчет: ведь этого не может быть! Совсем в другом свете покажутся нам тогда сексуальные стремления, для которых учение о невробазах определило особое положение. (...)

Влечения, имеющие в виду судьбу элементарных частиц, переживающих отдельное существо, старающиеся поместить их в надежное место, пока они беззащитны против раздражений внешнего мира, и ведущие, к соединению их с другими зародышевыми клетками и т.д., составляют группу сексуальных влечений. (...) Это как бы замедляющий ритм в жизни организмов: одна группа влечений стремится вперед, чтобы возможно скорее достигнуть конечной цели жизни, другая на известном месте своего пути устремляется обратно, чтобы проделать его снова от известного пункта и удлинить таким образом продолжительность пути. (...)

Многим из нас было бы тяжело отказаться от веры в то, что в самом человеке пребывает стремление к усовершенствованию, которое привело его на современную высоту его духовного развития и этической сублимации и от которого нужно ожидать, что оно будет содействовать его развитию до сверхчеловека. Но я лично не верю в существование такого внутреннего стремления и не вижу никакого смысла щадить эту приятную иллюзию. Прежнее развитие человека кажется мне не требующим другого объяснения, чем развитие животных, и то, что наблюдается у небольшой части людей в качестве постоянного

стремления к дальнейшему усовершенствованию, становится легко понятным как следствие того вытеснения влечений, на котором построено самое ценное в человеческой культуре. Вытесненное влечение никогда не перестает стремиться к полному удовлетворению, которое состоит в повторении в первый раз пережитого удовлетворения; все замещения, реактивные образования и сублимация недостаточны, чтобы прекратить его сдерживаемое напряжение, и из разности между полученным и требуемым удовольствием от удовлетворения влечения возникает побуждающий момент, который и не позволяет останавливаться ни на одной из представляющихся ситуаций, но, по словам поэта, «стремится неудержимо все вперед» (Мефистофель в «Фаусте», I, Кабинет Фауста). Путь назад к полному удовлетворению, как правило, закрыт препятствиями, которые поддерживают вытеснение, и, таким образом, не остается ничего другого, как идти вперед, по другому, еще свободному пути развития, во всяком случае без видов на завершение этого процесса и достижение цели. Процессы при образовании невротической фобии, которые суть не что иное, как попытка к бегству от удовлетворения влечения, дают нам прообраз возникновения этого кажущегося «стремления к совершенствованию», которое мы, однако, не можем приписать всем человеческим индивидуумам. (...)

Одним словом, весьма правдоподобно, что стремление Эроса связывать органическое во все большие единства выполняет роль заместителя не признаваемого нами «влечения к совершенствованию». Вместе с влиянием вытеснения оно могло бы объяснить приписываемые последнему феномены.

## VI

... Для нас было бы облегчением, если бы все наше построение оказалось ошибочным. Противоположность влечений Я (к смерти) и влечений сексуальных (к жизни) отпала бы тогда, а вместе с этим ограничилось бы и значение, приписываемое навязчивому повторению. (...)

Но, может быть, эта вера во внутреннюю закономерность смерти также лишь одна из иллюзий, созданных нами, «чтобы вынести тяжесть существования»? (...)

По теории Э. Геринга о процессах в живой субстанции, в ней происходят непрерывно два рода процессов противоположного направления, одни созидающего — ассимиляторного, другие разрушающего — диссимиляторного типа. Должны ли мы попытаться узнать в этих обоих направлениях жизненных процессов работу наших обоих влечений — влечения к жизни и влечения к смерти? Но мы не можем скрыть и того, что мы нечаянно попали в гавань философии

Шопенгауэра, для которого смерть есть «собственный результат» и, следовательно, цель жизни, а сексуальное влечение воплощает волю к жизни.

Попробуем сделать смелый шаг дальше. (...) Понятие «сексуальности» и вместе с тем сексуального влечения должно было, конечно, быть расширено, пока оно не включило в себя многое, что не подчинялось функциям продолжения рода, и это наделало много шума в чопорных и лицемерных кругах.

Следующий шаг последовал тогда, когда психоанализ ближе подошел к психологическому понятию *Я*, которое сначала стало известным как инстанция, вытесняющая, цензурирующая и способная к созданию защитных реактивных образований. Критические и дальновидные умы уже давно, правда, восстали против ограничения понятия либидо энергией сексуальных влечений, обращенных на объект. Но они позабыли сообщить, откуда они приобрели более верный взгляд, и не смогли извлечь что-либо нужное из этого для анализа. При дальнейшем развитии мысли психоаналитическому наблюдению бросилось в глаза, как постоянно либидо отклоняется от объекта и направляется на само *Я* (интроверсия), и, изучая развитие либидо у ребенка в его ранних стадиях, оно пришло к убеждению, что *Я* и является собственным и первоначальным резервуаром либидо, которое лишь отсюда распространяется на объект. *Я* выступило среди сексуальных объектов и признано было сейчас же самым важным между ними. Если либидо пребывало таким образом в *Я*, то оно называлось нарцистическим. Это нарцистическое либидо было также выражением силы сексуальных влечений в аналитическом смысле, которое мы должны были отождествить с признанными с самого начала влечениями к самосохранению. Благодаря этому оказалась недостаточной первоначальная противоположность между влечениями *Я* и сексуальными влечениями. Часть влечений *Я* была признана либидозной; в *Я*, вероятно, среди других действовали и сексуальные влечения. Однако нужно все же признать, что старая формула, гласящая, что психоневроз основывается на конфликте между влечениями *Я* и сексуальными влечениями, не содержала ничего такого, что теперь можно было бы отбросить. Различие двух видов влечений, которое с самого начала мыслилось качественно, теперь трактуется иначе, а именно топически. В особенности невроз перенесения, собственный предмет психоанализа, остается результатом конфликта между *Я* и либидозией привязанностью к объекту.

Тем более мы должны теперь подчеркнуть либидозный характер влечений к самосохранению, ибо мы решаемся сделать следующий

шаг, а именно — признать сексуальные влечения как Эрос, сохраняющий все, и вывести нарцисстическое либидо Я из частичек либидо, которыми связаны друг с другом соматические клетки.

Теперь перед нами встает неожиданно следующий вопрос: если и влечения к самосохранению имеют либидозную природу, то, может быть, вообще мы не имеем других влечений, кроме либидозных. По крайней мере никаких других мы не видим. Но тогда нужно согласиться с критиками, которые с самого начала думали, что психоанализ объясняет все из сексуальности, или с новыми критиками, как Юнг, которые решили употреблять понятие либидо для обозначения вообще «силы влечений». Не так ли?

Этот результат был во всяком случае не нашим намерением, мы скорее исходили из резкого разделения между влечениями Я — влечениями к смерти и сексуальными влечениями — влечениями к жизни. Мы были даже готовы считать так называемые влечения Я к самосохранению — влечениями к смерти, от чего мы сейчас вынуждены будем воздержаться. Наше представление было с самого начала дуалистическим, и теперь оно стало им еще резче, чем раньше, с тех пор как мы усматриваем противоположность не между влечениями Я и сексуальными, а между влечениями к жизни и влечениями к смерти. Напротив, теория либидо Юнга монистична; нас должно было спутать то обстоятельство, что он назвал именем либидо единую «силу влечения»; однако это не должно нас смущать больше. Мы предполагаем, что в Я действуют еще другие влечения, кроме либидозных влечений к самосохранению, но мы должны быть в состоянии их выявить. Остается пожалеть, что еще так мало развит анализ Я, что для нас так трудно это обнаружение. (...)

Мы исходили из коренной противоположности между влечениями к жизни и смерти. Сама любовь к объекту показывает нам другую такую же полярность между любовью (нежностью) и ненавистью (агрессивностью). Если бы нам удалось привести обе эти полярности в соотношение друг с другом, свести одну к другой! Мы уже давно признали садистский компонент сексуального влечения. Он, как мы знаем, может стать самостоятельным и главенствовать в качестве извращения всего сексуального влечения данного лица. Он выступает также в качестве доминирующего частного влечения в одной из организаций, названной мною «прегенитальной». Но как можно вывести садистское влечение, которое направлено на причинение вреда объекту, из поддерживающего жизнь Эроса? Не возникает ли здесь предположение, что этот садизм есть, собственно, влечение к смерти, которое оттеснено от Я влиянием нарцисстического либидо, так что оно

проявляется лишь направленным на объект? Оно начинает тогда об-служивать сексуальную функцию; в стадии оральной организации ли-бидо любовное обладание совпадает с уничтожением объекта, впо-следствии садистские стремления отделяются и, наконец, в стадии примата гениталий берут на себя, имея в виду цели продолжения ро-да, функцию проявлять насилие над сексуальным объектом, посколь-ку этого требует совершение полового акта. Больше того, можно было бы сказать, что оттесненный из Я садизм открыл путь либидозным компонентам сексуального влечения: именно потому они начинают стремиться к объекту. Там, где первоначальный садизм не умеряется и не сливается с ними, получается амбивалентность любви — ненависти в любовной жизни.

(...) Клинические наблюдения понудили нас в свое время сделать вывод, что дополняющее садизм частное влечение мазохизма следует понимать как обращение садизма на собственное Я. Перенесение вле-чения с объекта на Я принципиально ничем не отличается от перене-сения с Я на объект, о котором возникает как бы новый вопрос.

Мазохизм, обращение влечения против собственного Я, в дей-ствительности был бы возвращением к более ранней фазе, регрессом. В одном пункте данное тогда мазохизму определение нуждается в ис-правлении, как слишком исключаящее; о чем я тогда пытался спо-рить — мазохизм мог бы быть и первичным влечением.

(...) То, что мы признали в качестве доминирующей тенденции психической жизни, может быть, всей нервной деятельности, а имен-но стремление к уменьшению, сохранению в покое, прекращению внутреннего раздражающего напряжения (по выражению Барбары Лоу — «принцип нирваны»), как это находит себе выражение в прин-ципе удовольствия,— является одним из наших самых сильных моти-вов для уверенности в существовании влечений к смерти.

(...) Главное в процессах, возбужденных сексуальным влечением, есть слияние двух клеточных тел. Лишь посредством этого достигае-тся бессмертие живой субстанции у высших живых существ. (...)

«Пол» при этом оказывается не слишком древнего происхожде-ния, и весьма сильные влечения, которые ведут к половому сое-динению, повторяют при этом то, что случайно, раз произошло и ук-репилось как оказавшееся полезным.

(...) Совсем в другом месте мы встречаемся все же с подобной гипотезой, которая, однако, так фантастична и, пожалуй, скорей явля-ется мифом чем научным объяснением, что я не решился бы привести ее, если бы она как раз не удовлетворяла тому условию, к использова-нию которого мы стремимся. Она выводит влечение из потребности в



восстановлении прежнего состояния.

Я понимаю, конечно, теорию, которую развивает Платон в «Пире» устами Аристофана и которая рассматривает не только происхождение полового влечения, но и его главнейшие вариации в отношении объекта.

«Человеческая природа была когда-то совсем другой. Первоначально было три пола, три, а не два, как теперь, рядом с мужским и женским существовал третий пол, имевший равную долю от каждого из двух первых...» «Все у этих людей было двойным, они, значит, имели четыре руки, четыре ноги, два лица, двойные половые органы и т. д. Тогда Зевс разделил каждого человека на две части, как разрезают груши пополам, чтобы они лучше сварились... Когда, таким образом, все естество разделилось пополам, у каждого человека появилось влечение к его второй половине, и обе половины снова обвили руками одна другую, соединили свои тела и захотели снова срастись».

Должны ли мы вслед за поэтом-философом принять смелую гипотезу, что живая субстанция была разорвана при возникновении жизни на маленькие частицы, которые стремятся к вторичному соединению посредством сексуальных влечений? (...) Я думаю, на этом месте нужно оборвать рассуждения. (...)

Здесь можно счастливо угадать, но и позорно впасть в ошибку. Так называемой интуиции я мало доверяю при такой работе; в тех случаях, когда я ее наблюдал, она казалась мне скорее следствием известной беспринципности интеллекта. Но, к сожалению, редко можно быть беспристрастным, когда дело касается последних вопросов, больших проблем науки и жизни. Я полагаю, что каждый одержим здесь внутренне глубоко обоснованными пристрастиями, влиянием которых он бессознательно руководствуется в своем размышлении. При таких основаниях для недоверия не остается ничего другого, как благожелательная сдержанность к результатам собственного мышления. (...)

## VII

(...) Мы узнали, что одна из самых главных и ранних функций психического аппарата состоит в том, чтобы «связывать» доходящие до него внутренние возбуждения, замещать царящий в них первичный процесс вторичным, превращать свободную энергию активности в покоящуюся, тоническую. Но во время этого превращения еще нельзя говорить о возникновении неудовольствия: действие принципа удовольствия этим также не прекращается. Превращение совершается скорее в пользу принципа удовольствия: связывание есть подготови-

тельный акт, который вводят и обеспечивает господство принципа удовольствия.

Отделим функцию и тенденцию одну от другой резче, чем мы до сих пор это делали. Принцип удовольствия будет тогда тенденцией, находящейся на службе у функции, которой присуще стремление сделать психический аппарат вообще лишенным возбуждений или иметь количество возбуждения в нем постоянным и возможно низким.

Мы не можем с уверенностью решиться ни на одно из этих предположений, но мы замечаем, что определенная таким образом функция явилась бы частью всеобщего стремления живущего к возвращению в состояние покоя неорганической материи. Мы все знаем, что самое большое из доступных нам удовольствий — наслаждение от полового акта — связано с мгновенным затуханием высоко поднявшегося возбуждения. Связывание же внутреннего возбуждения составляло бы в таком случае подготовительную функцию, которая направляла бы это возбуждение к окончательному разрешению в наслаждении успокоением. (...)

Здесь возникают бесчисленные новые вопросы, разрешение которых сейчас невозможно. Необходимо быть терпеливым и ждать дальнейших средств и возможностей для исследования. Также надо быть готовым оставить ту дорогу, по которой мы некоторое время шли, если окажется, что она не приводит ни к чему хорошему. Только такие верующие, которые от науки ожидают замены упраздненного катехизиса, поставят в упрек исследователю постепенное развитие или даже изменение его взглядов. В остальном относительно медленного продвижения нашего научного знания пусть утешит нас поэт...:

До чего нельзя долететь, надо дойти хромая. ...

Писание говорит, что вовсе не грех хромать.

*З.Фрейд. Психология бессознательного. М.: Просвещение, 1989. С. 382-424.*

### **З.Фрейд. О «диком» психоанализе**

...Часто психоанализ упрекают в расширении понятия о сексуальном далеко за обычный предел. Факт этот верен, но мы не станем распространяться о том, насколько он заслуживает здесь упрека. Понятие о сексуальном в психоанализе охватывает гораздо больше. Оно распространяется и вверх, и вниз за пределы популярного смысла. Это расширение оправдывается генетически; мы относим к «сексуальной жизни» все проявления нежных чувств, проистекающих из источника примитивных сексуальных душевных движений, даже в том случае, если эти движения подверглись задержке в достижении первоначаль-

ной сексуальной цели или цель эту заменили другой — несексуальной. Поэтому мы говорим охотнее о психосексуальности, придаем значение тому, чтобы не упускался из виду душевный фактор, сексуальной жизни, чтобы ему придавали соответствующее значение. Мы употребляем слово «сексуальность» в том же широком смысле, в каком немецкий (так же, как и русский. — Прим. пер.) язык употребляет слово «любить». Мы также давно уже знаем, что может быть душевная неудовлетворенность со всеми ее последствиями, хотя нет недостатка в нормальном сексуальном общении, и, как терапевты, никогда не забываем, что только незначительная часть неудовлетворенных сексуальных стремлений, с замещающими удовлетворениями которых мы боремся в форме нервных симптомов, могут быть изжиты посредством полового акта или других сексуальных актов.

Кто не придерживается такого взгляда на психосексуальность, тот не имеет права ссылаться на научные положения психоанализа, в которых идет речь об этиологическом значении сексуальности. (...)

Верно, что, по данным психоанализа, причиной нервных болезней является сексуальная неудовлетворенность. Но разве психоанализ не говорит о большем? Разве можно не обратить внимания как на нечто слишком сложное на указания психоанализа, что нервные симптомы происходят из конфликта между двумя силами — слишком разросшимся либидо и слишком строгим отрицанием сексуальности или вытеснения? Кто не забывает и этого второго фактора, которому действительно не отводится второе место, тот никогда не допустит, что сексуальное удовлетворение само по себе может быть общим верным средством против страдания нервных больных. Ведь значительная часть таких людей при данных обстоятельствах или даже вообще не способна испытывать удовлетворения. Если бы они были на это способны, если бы у них не имелись внутренние сопротивления, то сила влечения указала бы им путь к удовлетворению даже и без соответствующих советов врача. (...)

(...) Взгляд, по которому больной страдает вследствие особого рода незнания и что он должен выздороветь, если устранить это незнание соответствующими сообщениями (о причинной связи его болезни с его жизнью, о его детских переживаниях и т.д.), уже давно оставлен психоанализом, так как основывался на поверхностном понимании. Не это незнание является патологическим моментом, а причины этого незнания, кроющиеся во внутренних, сопротивлениях, вызвавших это незнание и поддерживающих его до настоящего времени. Задачу терапии и составляет одоление этих сопротивлений. Сообщение того, чего больной не знает, потому что вытеснил это, — только

необходимая подготовка к терапии. Если бы знание бессознательного было так важно для больного, как то думает неопытный в психоанализе, то для выздоровления должно быть вполне достаточно, чтобы больной слушал лекции или читал книги. Подобные меры имеют такое же влияние на симптомы болезни, как распределение карточек меню на чувство голода при голодании. Сравнение идет даже дальше, чем оно сначала применялось, потому что раскрытие больному бессознательного всегда имеет следствием то, что конфликт в нем обостряется и страдание усиливается.

Но так как психоанализ не может обойтись без таких сообщений, то он предписывает их делать не прежде, чем выполнены, два условия. Во-первых, пока больной благодаря подготовке сам не подошел вплотную к вытесненному им и, во-вторых, пока он настолько не привязался к врачу (перенесение), что чувства к врачу делают для него невозможным новое бегство.

Только по выполнении этих условий становится возможным распознать сопротивления, приведшие к вытеснению и к незнанию, и овладеть ими. Психоаналитическое вмешательство предлагает, следовательно, безусловно длительный контакт с больным, и попытки поразить больного резким сообщением ему угаданных врачом тайн при первом же посещении на приеме технически недопустимы и наказываются большею частью тем, что вызывают в больном сердечную ненависть к врачу и невозможность всякого дальнейшего влияния, не говоря уже о том, что иной раз можно неверно угадать и никогда нельзя угадать все. Этими определенными техническими предписаниями психоанализ заменяет требование неуловимого «врачебного такта», в котором готовы видеть особенную одаренность.

Для врача, следовательно, недостаточно быть знакомым с некоторыми результатами психоанализа; необходимо усвоить себе его технику, если хочешь руководствоваться в своей врачебной деятельности психоаналитическими точками зрения. Эту технику теперь нельзя еще изучить по книгам, а самому открыть можно только с большими жертвами времени, труда и успеха. Подобно другим врачебным техникам, можно научиться технике психоанализа у тех, кто ею уже владеет. (...)

*По ту сторону удовольствия / З. Фрейд: Мн.: Харвест, 2004. С. 240-247.*

## Юнг К.Г.

### Об архетипах коллективного бессознательного.

(...) Поверхностный слой бессознательного является в известной степени личностным. Мы называем его *личностным бессознательным*. Однако этот слой покоится на другом, более глубоком, ведущем свое происхождение уже не из личного опыта. Этот врожденный более глубокий слой и является так называемым *коллективным бессознательным*. Я выбрал термин "коллективное", поскольку речь идет о бессознательном, имеющем не индивидуальную, а *всеобщую* природу. Это означает, что она включает в себя, в противоположность личностной душе, содержания и образы поведения, которые ... являются повсюду и у всех индивидуумов одними и теми же. Другими словами, коллективное бессознательное идентично у всех людей и образует тем самым всеобщее основание душевной жизни каждого, будучи по природе сверхличным.

Существование чего-либо в нашей душе признается только в том случае, если в ней присутствует так или иначе осознаваемые содержания. Мы можем говорить о бессознательном лишь в той мере, в какой способны удостовериться в наличии таких содержаний. В личном бессознательном это по большей части так называемые эмоционально окрашенные *комплексы*, образующие интимную душевную жизнь личности. Содержаниями коллективного бессознательного являются так называемые *архетипы*.

(...) Это наименование является верным и полезным для наших целей, поскольку оно значит, что, говоря о содержании коллективного бессознательного, мы имеем дело с древнейшими, лучше сказать, изначальными типами, т. е. испокон веку наличными всеобщими образами. (...) Речь практически идет все о том же: примитивные родоплеменные учения имеют дело с видоизмененными архетипами. Правда, это уже не содержания коллективного бессознательного; они успели приобрести осознаваемые формы, которые передаются с помощью традиционного обучения в основном в виде тайных учений...

Другим хорошо известным выражением архетипов являются *мифы и сказки*. Но здесь речь идет о специфических формах, передаваемых на протяжении долгого времени. Понятие "архетип" обозначает только ту часть психического содержания, которая не прошла какой-либо сознательной обработки и представляет собой еще только

*непосредственную психическую данность.* Архетип как таковой существова-  
тельно отличается от исторически ставших или переработанных  
форм. (...) По существу, архетип представляет то бессознательное со-  
держание, которое изменяется, становясь осознанным и воспринятым;  
оно претерпевает изменения под влиянием того индивидуального соз-  
нания, на поверхности которого оно возникает. (...)

(...) Родоплеменные учения *священно-опасны*. Все тайные уче-  
ния пытаются уловить невидимые душевные события и все они пре-  
тендуют на высший авторитет. Это еще в большей мере верно по от-  
ношению к господствующим мировым религиям. Они содержат изна-  
чально тайное сокровенное знание и выражают тайны души с помо-  
щью величественных образов. (...) Почему психология является самой  
молодой опытной наукой? Почему бессознательное не было давно  
уже открыто, а его сокровище представляли только в виде этих вечных  
образов? Именно потому, что для всего душевного имеются религи-  
озные формулы, причем намного более прекрасные и всеохватываю-  
щие, чем непосредственный опыт. Если для многих христианское ми-  
росозерцание поблекло, то сокровищницы символов Востока все еще  
полны чудес. (...) Неудивительно потому, что религиозная потреб-  
ность, стремление к осмыслению веры, философская спекуляция вле-  
кут образованных европейцев к восточной символической, к грандиозным  
истолкованиям божественного в Индии и к безднам философии дао-  
сов Китая. Подобным образом чувство и дух античного человека были  
захвачены в свое время христианскими идеями. (...) Тяга к вечным  
образам нормальна, для того они и существуют. Они должны привле-  
кать, убеждать, очаровывать, потрясать.

(...) У человечества никогда не было недостатка в могущест-  
венных образах, которые были магической защитой, стеной против  
жуткой жизненности, таящейся в глубинах души. Бессознательные  
формы всегда получали выражение в защитных и целительных обра-  
зах и тем самым выносились в лежащее за пределами души космиче-  
ское пространство.

(...) Боги умирают время от времени потому, что люди вдруг  
обнаруживают, что их боги ничего не значат, сделаны человеческой  
рукой из дерева и камня и совершенно бесполезны. На самом деле об-  
наруживается лишь то, что человек раньше никогда не задумывался  
об этих образах. А когда он начинает о них думать, он прибегает к  
помощи того, что сам он называет "разумом", но что в действитель-  
ности представляет собой только сумму его близорукости и предрассуд-  
ков.

(...) Можем ли мы облечься, как в новое платье, в готовые сим-

волы, выросшие на азиатской экзотической почве, пропитанные чужой кровью, воспетые на чуждых языках, вскормленные чужими культами, развивавшейся по ходу чужой истории? Нищий, нарядившийся в княжеское одеяние, или князь в нищенское? Конечно, и это возможно, хотя может быть в нас самих еще жив наказ - не устраивать маскарад, а шить самим свою одежду.

(...) Мне кажется, что лучше признаться в своей собственной *духовной нищете и утрате символов*, чем претендовать на владение богатствами, законными наследниками которых мы ни в коем случае не являемся. (...) Тот, кто лишился исторических символов и не способен удовлетвориться "эрзацем", оказывается сегодня в тяжелом положении. Перед ним зияет ничто, от которого он в страхе отворачивается. Хуже того, вакуум заполняется абсурдными политическими и социальными идеями, отличительным признаком которых является духовная опустошенность. Не удовлетворяющийся школьным всезнайством вынужден честно признаться, что у него осталось лишь так называемое доверие к Богу. Тем самым выявляется - еще более отчетливо - растущее чувство страха. (...)

Наш интеллект неслыханно обогатился вместе с разрушением нашего духовного дома. Мы убедились к настоящему времени, что даже с постройкой самого большого телескопа в Америке мы не откроем за звездными туманностями эмпирей, что наш взгляд обречен на блуждание в мертвой пустыне неизмеримых пространств. Не будет нам лучше и от того, что откроет математическая физика в мире бесконечно малого. Наконец, мы обращаемся к мудрости всех времен и всех народов и обнаруживаем, что все по-настоящему ценное уже давно было высказано на самом прекрасном языке. (...)

(...) Тот, кто смотрит в *зеркало* вод, видит прежде всего собственное отражение. Идущий к самому себе рискует с самим собой встретиться. Зеркало не льстит, оно верно отображает то лицо, которое мы никогда не показываем миру, скрывая его за Персоной, за актерской личиной. Зеркало указывает на наше подлинное лицо. Такова проверка мужества на пути вглубь, проба которой достаточно для большинства, чтобы отшатнуться, так как встеча с самим собой принадлежит к самым неприятным. Обычно все негативное проецируется на других, на внешний мир. Если человек в состоянии увидеть собственную *Тень* и вынести это знание о ней, задача, хотя и в незначительной части, решена: уловлена по крайней мере *личностное бессознательное*. Тень является жизненной частью личностного существования, она в той или иной форме может переживаться. Устранить ее безболезненно с помощью доказательств либо разъяснений невоз-

можно. Подойти к переживанию Тени необычайно трудно, так как на первом плане оказывается уже не человек в его целостности; Тень напоминает о его беспомощности и бессилии. (...) Необходимо ясно осознать: имеются проблемы, которые просто невозможно решить собственными средствами. Такое признание имеет достоинство честности, истинности и действительности, а потому закладывает основание для компенсаторной реакции коллективного бессознательного. Иначе говоря, появляется способность услышать мысль, готовую прийти на помощь, воспринять то, чему ранее не дано было выразиться в слове. Тогда мы начинаем обращать внимание на сновидения, возникающие в такие жизненные моменты, обдумывать события, которые как раз в это время начинают с нами происходить. Если имеется подобная установка, то могут пробудиться и вмешаться силы, которые дремлют в глубинной природе человека и готовы прийти ему на помощь. Беспомощность и слабость являются вечными переживаниями и вечными вопросами человечества, а потому имеется и совечный им ответ, иначе человек давно бы уже исчез с лица земли. (...)

Неоходимая реакция коллективного бессознательного выражается в архетипических оформленных представлениях. Встреча с самим собой означает прежде всего встречу с собственной Тенью. Это теснина, узкий вход, и тот, кто погружается в глубокий источник, не может оставаться в этой болезненной узости. *Необходимо познать самого себя, чтобы тем самым знать, кто ты есть*, поэтому за узкой дверью он неожиданно обнаруживает безграничную ширь, неслышанно не определенную, где нет внутреннего и внешнего, верха и низа, здесь или там, моего и твоего, нет добра и зла. (...) Едва соприкаснувшись с бессознательным, мы перестаем осознавать самих себя. В этом главная опасность, инстинктивно ощущаемая дикарем, находящимся еще столь близко к этой плероме, от которой он испытывает ужас. (...) Дикари поэтому боятся несдерживаемых эффектов - сознание тогда слишком легко уступает место *одержимости*. Все стремления человечества направлялись на *укрепление сознания*. Этой цели служили ритуалы ..., догматы; они были плотинами и стенами, воздвигнутыми против опасностей бессознательного... Первобытный ритуал не зря включал в себя изгнание духов...

(...) Самая большая опасность для нас проистекает из необратимости психических реакций. С древнейших времен наиболее рассудительные люди понимали, что любого рода внешние исторические условия лишь повод для действительно грозных опасностей, а именно социально-политических безумий, которые не представляют каузально необходимо следствий внешних условий, но в главном были поро-



ждены бессознательным. (...)

Обращение к бессознательному является для нас жизненно важным вопросом. Речь идет о духовном бытии или небытии. Люди, сталкивающиеся в сновидениях с подобным опытом, знают, что сокровище покоится в глубинах вод, и стремятся поднять его. Но при этом они никогда не должны забывать, кем они являются, не должны ни при каких обстоятельствах расставаться с сознанием, тем самым они сохраняют точку опоры на земле; они уподобляются говоря языком притчи рыбакам, вылавливающим с помощью крючка и сети все то, что плавает в воде. (...)

Дразнящее женское существо появляется у нас на пути в различных превращениях и одеяниях, разыгрывает, вызывает блаженные и пагубные заблуждения, депрессии, экстазы, неуправляемые эффекты и т. д. (...)

Откуда у нас смелость называть этот эльфический дух "Анимой"? Ведь "Анимой" называют душу, обозначая тем самым нечто чудесное и бессмертное. (...)

Жизненна одушевленная сущность. Душа является жизненным началом в человеке, тем, что живет из самого себя и вызывает жизнь. Затем вдвухает Бог Адаму дыхание жизни, чтобы он стал душой живой. Своей хитроумной игрою душа приводит к жизни пассивное и совсем к ней не стремящееся вещество. Чтобы возникшая жизнь не исчезла, душа убеждает ее в самых невероятных вещах. Она ставит западни и капканы, чтобы человек пал, спустился на землю, жил на ней и был к ней привязан; уже Ева в раю не могла не уговорить Адама вкушать от запретного плода. Не будь этой переливчатой подвижности души, при всем своем хитроумии и великих стремлениях человек пришел бы к мертвому покою. (...)

Небеса и ад - вот судьба души, а не человека как гражданского лица, который в своей слабости и тупоумии не представляет себе никакого небесного Иерусалима.

Анима - это не душа догматов, ... т.е. философское понятие, но природный архетип. Только он способен удовлетворительным образом свести воедино все проявления бессознательного, примитивных духов, историю языка и религию. Анима - это "фактор" в подлинном смысле этого слова. С нею ничего нельзя поделаться; она всегда есть априори настроений, реакций, импульсов, всего того, что психически спонтанно. Она живет из самой себя и делает нас живущими. Это жизнь под сознанием, которое не способно ее интегрировать - напротив, оно само всегда проистекает из жизни. Психическая жизнь по большей части бессознательна, охватывает сознание со всех сторон.

(...)

Может показаться, что в Аниме заключается вся полнота бессознательной душевной жизни, но это лишь один архетип среди многих, даже не самый характерный для бессознательного, один из его аспектов. Это видно уже по его женственной природе. То, что не принадлежит "Я" (а именно мужскому "Я"), является, по всей видимости, женским. Так как "не Я" не принадлежит "Я" и преднаходится как нечто внешнее, то образ Анимы, как правило проецируется на женщин. Каждому полу внутренне присуще и определенные черты противоположного пола. Из огромного числа генов мужчины лишь один имеет решающее значение для его мужественности. Небольшое количество женских генов, видимо, образует у него и женский характер, остающийся обычно бессознательным.

Вместе с архетипом Анимы мы вступаем в царство богов, ту сферу, которую оставляет за собой метафизика. Все относящееся к Аниме нуминозно, т. е. безусловно значимо, опасно, табуировано, магично. Это змей-искуситель в раю тех безобидных людей, что переполнены благими намерениями и помыслами. Им он предоставляет и самые убедительные основания против занятий бессознательным. Вроде того, что они разрушают моральные предписания и будят те силы, которым лучше было бы оставаться в бессознательном. Причем нередко в этом есть доля истины, хотя бы потому, что *жизнь сама по себе не есть благо, она также является и злом*. Желая жизни, Анима желает и добра, и зла. (...) Понадобилось длительное христианское дифференцирование для прояснения того, что добро не всегда прекрасно, а красота совсем не обязательно добра.

(...) Анима есть жизнь по ту сторону всех категорий, поэтому она способна представать и в похвальном, и в позорном виде. Жить выпадает и царице небесной, и гусыне. Обращалось ли внимание на то, сколь несчастен жребий в легенде о Марии, оказавшейся среди божественных звезд?

(...) Живущий на Земле человек, неделимый животным инстинктом самосохранения с самого начала своего существования находится в борьбе с собственной душой и ее демонизмом. Но слишком просто было бы отнести ее однозначно к миру мрака. К сожалению, это не так, ибо та же Анима может предстать как ангел света, как "психопомп", явиться ведущей к высшему смыслу, о чем свидетельствует хотя бы Фауст.

Если истолкование Тени есть дело подмастерья, то прояснение Анимы дело мастера. Связь с Анимой является пробой мужества и огненной ордалией для духовных и моральных сил мужчины. Не нужно

забывать, что речь идет об Аниме как факте внутренней жизни, а в таком виде она никогда не представляла перед человеком, всегда проецировалась за пределы собственно психической сферы и пребывала вовне. Для сына в первые годы жизни Анима сливается с всемогущей матерью, что затем накладывает отпечаток на его судьбу. На протяжении всей жизни сохраняется эта сентиментальная связь, которая либо сильно препятствует ему, либо, наоборот, дает мужество для самых смелых деяний. Античному человеку Анима являлась либо как богиня, либо как ведьма; средневековый человек заменил богиню небесной госпожой или церковью. (...) В цивилизованном мире это положение ведет, помимо всего прочего, к ненадежности семейной жизни. Американский уровень разводов уже достигнут, если не превзойден во многих европейских центрах, а это означает, что Анима обнаруживается преимущественно в проекциях на противоположный пол, отношения с которым становятся магически усложненными. Данная ситуация или по крайней мере ее патологические последствия способствовали возникновению современной психологии в ее фрейдовской форме - она присягает на верность тому мнению, будто основанием всех нарушений является сексуальность: точка зрения, способная лишь обострить уже имеющиеся конфликты. Здесь спутаны причина и следствие. Сексуальные нарушения никоим образом не представляют собой причины невротических кризисов; последние являются одним из патологических последствий плохой сознательности и приспособленности. Сознание сталкивается с ситуацией, с задачами, до которых оно еще не доросло. Оно не понимает того, что его мир изменился, что оно должно себя перенастроить, чтобы вновь приспособиться к миру. (...)

И в случае Тени, и в случае Анимы недостаточно иметь о них понятийное знание или размышлять о них. Невозможно пережить их содержание через вчувствование или восприятие. Бесполезно заучивать наизусть список названий архетипов. Они являются комплексами переживаний, вступающих в нашу личностную жизнь и воздействующих на нее как судьба. Анима выступает теперь не как богиня, но проявляется то как недоразумение в личностной области, то как наше собственное рискованное предприятие. К примеру, когда старый и заслуженно уважаемый человек, ученый семидесяти лет бросает семью и женится на рыжей двадцатилетней актрисе, то мы знаем, что боги нашли еще одну жертву. Так обнаруживается всемогущество демонического в нашем мире, ведь еще не так давно эту молодую даму легко было бы объявить ведьмой.

(...) Я не зря сначала упомянул об этом весьма характерном ас-

пекте Анимы, поскольку при первой встрече с нею она может показаться всем чем угодно, только не мудростью. Как мудрость она является только тому, кто находится в постоянном общении с нею и в результате тяжелого труда готов признать, что за всей мрачной игрой человеческой судьбы виднеется некий скрытый смысл, соответствующий высшему познанию законов жизни. Даже то, что первоначально выглядело слепой неожиданностью теряет покров тревожной хаотичности и указывает на глубинный смысл. (...) Возникает новый космос. (...)

Мудрость и глупость в эльфическом существе не только кажутся одним и тем же, они суть одно и то же, пока представлены одной Анимой. Жизнь и глупа и наделена смыслом. Если не смеяться над первым и не размышлять над вторым, то жизнь становится банальной. Все тогда приобретает до предела уменьшенный размер: и смысл, и бессмыслица. В сущности, жизнь ничего не означает, пока нет мыслящего человека, который мог бы истолковать ее явления. Объяснить нужно тому, кто не понимает. Значением обладает лишь недостигнутое. Человек пробуждается в мире, которого не понимает, вследствие чего он и стремится его истолковать.

(...) Когда рушатся все основания и подпоры, нет ни малейшего укрытия, страховки, только тогда возникает возможность переживания архетипа, ранее скрытого в недоступной истолкованию бессмысленности Анимы. Это архетип смысла, подобно тому как Анима представляет архети жизни. Смысл кажется нам чем-то поздним, поскольку мы не без основания считаем, что сами придаем смысл чему-нибудь, и с полным правом верим, что огромный мир может существовать и без нашего истолкования.

Но каким образом мы придаем смысл? Откуда мы его в конечном счете берем? Формами придания смысла нам служат исторически возникшие категории, восходящие к туманной древности, в чем обычно не отдают себе отчета. Придавая смысл, мы пользуемся языковыми матрицами, происходящими, в свою очередь, от первоначальных образов. С какой бы стороны мы ни брались за этот вопрос, в любом случае необходимо обратиться к истории языка и мотивов, а она ведет прямо к первобытному миру чуда.

... Нет ни одной существенной идеи либо воззрения без их исторических прообразов.

Все они восходят в конечном счете к лежащим в основании архетипическим праформам, образы которых возникли в то время, когда сознание еще не думало, а воспринимало. Мысль была объектом внутреннего восприятия, она не думалась, но обнаруживалась в своей

явленности, так сказать, виделась и слышалась. Мысль была, по существу, откровением, не чем-то искомым, а навязанным, убедительным в своей непосредственной данности.

(...) Подобно Аниме, мудрый старец является бессмертным демоном, освещающим хаотическую темноту жизни лучом смысла. Это просветленный, учитель и мастер, психопомп (водитель души). (...)

Переживая этот архетип, современный человек сталкивается в своем опыте с древнейшим типом мышления, автономной деятельностью мышления, объектом которой является он сам. (...) Если бы имя "Люцифер" не обросло всякого рода предрассудками, оно полностью подходило бы этому архетипу. Я удовлетворился поэтому такими обозначениями, как "архетип старого мудреца" или "архетип смысла". Как и все архетипы, он имеет позитивный и негативный аспекты, в обсуждение которых я не хотел бы вдаваться. (...)

Три рассматриваемых до сих пор архетипа Тень, Анима, старый мудрец в непосредственном опыте чаще всего выступают персонафицированно. (...) Следовало бы дать описание процесса так, как он предстает в непосредственном опыте. По ходу этого процесса архетипы выступают как действующие персонажи сновидений и фантазий. Сам процесс представлен архетипом иного рода, который можно было бы обозначить как архетип *трансформации*. Он уже не персонафицирован, но выражен типичными ситуациями, местами, средствами, путями и т. д., символизирующими типы трансформации. Как и персоналии, архетипы трансформации являются подлинными символами. Их нельзя исчерпывающим образом свести ни к знакам, ни к аллегориям. Они ровно настолько являются настоящими символами, насколько они многозначны, богаты предчувствиями и в конечном счете неисчерпаемы. Несмотря на свою познаваемость, основополагающие принципы ... бессознательного неопишуты уже в силу богатства своих отношений. Суждение интеллекта направлено на однозначное установление смысла, но тогда оно проходит мимо самой их сущности: единственное, что мы безусловно можем установить относительно природы символов, это многозначность, почти необозримая полнота соотнесенностей, недоступность однозначной формулировке. Кроме того они принципиально парадоксальны, вроде того, как у алхимиков было "старый и молодой подобны".

При желании дать картину символического процесса хорошим примером являются серии образов алхимиков. Они пользуются в основной традиционными символами, несмотря на зачастую темное их прошлое, происхождение и значение. Превосходным восточным примером является тантристская система чакр или мистическая нервная

система в китайской йоге. По всей вероятности, и серия образов в Таро является потомком архетипов трансформации. (...)

Символический процесс является переживанием образа и через образы. Ход процесса имеем, как правило, энантиодромическую структуру, подобно тексту "И Цзин", устанавливающую ритм отрицания и полагания, потери и приобретения, светлого и темного. Его начало почти всегда характеризуются как тупик или подобная ему безвыходная ситуация; целью процесса является, вообще говоря, просветление или высшая сознательность. (...) Хотя все переживается образно-символически, здесь неизбежен весьма реальный риск (это не книжные опасности), поскольку судьба человека часто зависит от переживаемой трансформации. Главная опасность заключается в искушении поддаться чарующему влиянию архетипов. Так чаще всего и происходит, когда архетипические образы воздействуют помимо сознания, без сознания. При наличии психологических предрасположений, а это совсем не такое уж редкое обстоятельство, архетипические фигуры, которые в силу своей природной нуминозности обладают автономностью, вообще освобождаются от контроля сознания. Они приобретают полную самостоятельность, производя тем самым *феномен одержимости*. При одержимости Анимой, например, больной пытается кастрировать себя, чтобы превратиться в женщину по имени Мария, или наоборот, боится, что с ним насильственно хотят сделать что-нибудь подобное. Больные часто обнаруживают всю мифологию Анимы с бесчисленными архаическими мотивами... Я напоминаю об этих случаях, так как еще встречаются люди, полагающие, что архетипы являются субъективными призраками моего мозга.

То, что со всей жестокостью обрушивается в душевной болезни, в случае невроза остается еще сокрытым в подпочве. Но это не уменьшает воздействие на сознание. Когда анализ проникает в почву феноменов сознания, обнаруживаются те же самые архетипические фигуры, что населяют и бред психотиков. Бесконечно большое количество литературно-исторических документов доказывает, что практически во всех нормальных типах фантазии присутствуют те же архетипы. Они не являются привилегией душевнобольных. Патологический момент заключается не в наличии таких представлений, а в диссоциации сознания, которое уже не способно господствовать над бессознательным. Во всех случаях раскола встает необходимость интеграции бессознательного в сознание. Речь идет о синтетическом процессе, называемом мною "процесс индивидуации".

Этот процесс соответствует естественному ходу жизни, за время которого индивид становится тем, кем он уже всегда был. Поскольку

человек наделен сознанием, развитие происходит не столь гладко, появляются вариации и помехи. Сознание часто сбивается с архетипически инстинктивного пути, вступает в противоречие с собственным основанием. Тем самым возникает необходимость того и другого. А это и есть психотерапия на ее примитивной ступени, в форме целительных ритуалов. (...) Терапевтические методы комплексной психологии заключаются, соответственно, с одной стороны, в возможно более полном доведении до сознания констеллированного бессознательного содержания, а с другой стороны, в достижении синтеза этого содержания с сознанием в познавательном акте. Культурный человек сегодня достиг столь высокого уровня диссоциации и настолько часто пускает ее в ход, чтобы избавиться от любого риска, что возникает сомнение по поводу возможности соответствующих действий на основе его познания. Необходимо считаться с тем, что само по себе познание не ведет к реальному изменению, осмысленному практическому применению познания. (...)

Так как архетипы, подобно всем нумиозным явлениям, относительно автономны, их чисто рациональная интеграция невозможна. (...)

В рамках одной лекции я должен был ограничиться лишь отдельными примерами архетипов. Я выбрал те из них, которые играют главную роль при анализе мужского бессознательного, и постарался дать самый краткий очерк процесса психической трансформации, в которой они проявляются. (...)

*К.Юнг. Об архетипах коллективного бессознательного // К.Юнг. Архетип и символ. М., 1991. С.95-128.*

## **К.Юнг ПСИХОЛОГИЯ И РЕЛИГИЯ**

(...) Так как я буду использовать не совсем обычную, специфическую аргументацию, мне с самого начала надо принять во внимание, что аудитория слабо знакома с исходным методологическим принципом той психологии, которую я представляю. Таким принципом является исключительно феноменологическая точка зрения, имеющая дело с состояниями, опытом, одним словом - с фактами. Истиной для этой психологии являются факты, а не суждения. Например, говоря о мотиве непорочного зачатия, психология интересуется исключительно фактом наличия такой идеи; ее не занимает вопрос об истинности или ложности этой идеи в любом ином смысле. С точки зрения психологии эта идея истинна ровно настолько, насколько она существует

Психологическое же существование субъективно лишь до тех пор, пока та или иная идея овладевает только одним индивидом, эта же идея становится объективной, когда она принимается обществом путем соглашения между людьми.

Данная точка зрения является общей для всех естественных наук. Психология подходит к идеям и другим продуктам сознания так же, как, например, зоология к различным видам животных. Слоны истинны, ибо существуют. Более того, они не являются ни умозаключением, ни субъективным суждением творца, это - феномен. Но мы так свыклись с идеей, будто психические события суть продукты воли или произвола, изобретения человека-творца, что нам трудно освободиться от того предрассудка, согласно которому психика и все ее содержание являются нашим собственным изобретением либо более или менее иллюзорным продуктом наших предположений и суждений. Факты свидетельствуют, что определенные идеи существуют почти повсеместно, во все времена. Они воспроизводятся спонтанно, совершенно независимо от миграции идей или от традиции. Они не творятся индивидами, а происходят - даже насильственно вторгаются в сознание индивида. И это не платоновская философия, а это - эмпирическая психология.

*К.Юнг. Психология и религия // К.Г.Юнг.  
Архетип и символ. М., 1991. С.132-133.*



## В. РАЙХ. ФУНКЦИЯ ОРГАЗМА

(...) Тема сексуальности проходит по самой сути своей через все области научных исследований. В ее центральном феномене, сексуальном оргазме, можно встретить постановку вопросов, характерных как для физиологии, так и для психологии, а также в большей степени свойственных биологии, чем социологии. Едва ли существует какая-либо другая сфера научных исследований, столь же пригодная для того, чтобы показать единство всего живого и уберечь от сползания на позиции ограниченности, свойственные специалисту, отделяющему одну отрасль науки от другой. Сексуальная экономика стала самостоятельной дисциплиной, вооруженной собственными методами исследования и устанавливающей новые факты. Она представляет собой естественнонаучную теорию сексуальности, опирающуюся на экспериментальные данные. Стало необходимым изложить процесс ее развития. (...)

Сексуальная экономика родилась между 1919 и 1923 гг. в лоне фрейдовского психоанализа. Вызванное объективными причинами отделение от родной почвы последовало с 1928 г., а мой разрыв с организацией психоаналитиков — только в 1934 г.

Это не учебник, а скорее рассказ. Систематическое изложение никоим образом не смогло бы показать читателю, как на протяжении последних двадцати лет нанизывались друг на друга проблемы и их решения, показать, что ничего нельзя было придумать и что каждая часть этого труда обязана своим существованием движению — каким бы необычным оно ни казалось — по собственному пути научной логики. Когда я говорю, что ощущаю себя лишь инструментом такой логики, это не проявление ложной скромности.

Функциональный метод исследования действует как компас при движении по незнакомой местности. Я не знаю никакого лучшего доказательства правильности сексуально-экономической теории живого организма, чем то обстоятельство, что за открытием в 1922 г. «оргастической потенции», представляющей собой важнейшую составную часть сексуальной экономики, последовало открытие в 1935 г. оргастического рефлекса, а в 1939 г. — органного излучения. Последнее явилось естественнонаучным обоснованием теории. Эта логика развития сексуальной экономики играет роль точки опоры в хаосе мнений, в борьбе против непонимания и в процессе преодоления тяжелых сомнений в такое время, когда смятение грозит задушить способность ясным взглядом смотреть на мир.

Научные биографии полезно писать в молодости. Свойственные

этому возрасту некоторые иллюзии о готовности человечества признать потрясающие открытия наделяют исследователя способностью твердо придерживаться основных фактов, противостоять многочисленным искушениям, толкающим к компромиссу, и не приносить жесткие выводы в жертву комфортности мышления, потребности в душевном покое, или отказываться от них под давлением извне.

Соблазн отрицать сексуальную природу происхождения ряда заболеваний еще сильнее, когда речь идет о сексуальной экономике, чем это было применительно к психоанализу. Мне лишь с большим трудом удалось добиться введения в научный оборот понятия «сексуально-экономический». Это понятие должно охватывать новую область науки — исследование биопсихологической энергии. В соответствии с современными воззрениями сексуальность предосудительна, и отсюда напрашивается вывод о необходимости снова придать забвению ее значение для человеческой жизни. Вероятно, потребуется работа многих поколений для того, чтобы как официальная наука, так и дилетанты приняли сексуальность всерьез. Во всяком случае, это произойдет не раньше, чем общественно значимые вопросы жизни и смерти безжалостно заставят воспринимать процесс сексуального развития и решать его проблемы как общественного процесса.

Одним из этих вопросов является эпидемия рака, другим — духовная чума, породившая диктатуры.

Сексуальная экономика является естественнонаучной дисциплиной. Она не стыдится сексуальных тем и отвергает в качестве своего сторонника любого, кто не преодолел привитый воспитанием социальный страх перед шельмованием из-за сексуальных отклонений, якобы обнаруженных у такого исследователя. Выражение «вегетотерапия», означающее сексуально-экономическую технику лечения, представляет собой, собственно, уступку стыдливости мира, проявляющейся всякий раз, когда речь заходит о половых проблемах. Я гораздо охотнее назвал бы совокупность методов лечения «терапией с помощью оргазма», ибо вегетотерапия ничем иным и не является. Пришлось, однако, считаться с тем, что применение именно этого названия создало бы слишком большие социальные проблемы для молодых приверженцев сексуальной экономики в ходе их практической деятельности. Ведь люди злобно или издевательски смеются, когда речь заходит о глубинных причинах их стремлений или религиозных чувств. (...)

Теорию сексуально-экономического исследования жизни можно обобщить в немногих фразах.

Душевное здоровье зависит от оргастической потенции, то есть

от степени способности к самоотречению и переживанию на пике сексуального возбуждения во время естественного полового акта. Его основу составляет лишенное невротического компонента свойство характера - способность к любви. Душевные заболевания представляют собой следствие нарушения естественной способности к любви. При оргастической импотенции, которой страдают большинство людей, возникают застойные накопления биологической энергии, которые превращаются в источники иррациональных действий. Лечение душевных расстройств требует прежде всего формирования естественной способности к любви. Эта способность зависит от социальных условий так же, как и от психических.

Душевные заболевания являются результатом неустроенности сексуальных отношений в обществе. Функция этой неустроенности на протяжении тысячелетий заключается в том, чтобы психически подчинять людей имеющимся условиям бытия, заставляя их запечатлевать в своих душах процесс механизации жизни, идущей извне. Эта неустроенность, лишая человека самостоятельности, служит закреплению в его внутреннем мире норм механизированной и авторитарной цивилизации.

Естественно, жизненные силы регулируются сами, без принудительного обязательства или принудительной морали, которые являются верными признаками наличия антисоциальных побуждений. Антисоциальные действия проистекают под воздействием *вторичных влечений, возникших в результате подавления естественной жизни и противоречащих естественной сексуальности.*

Человек, воспитанный в духе неприятия проявлений жизни и сексуальности, приобретает страх перед удовольствием, а психологическая причина этого страха коренится в хроническом напряжении мышц. Невротическая боязнь удовольствия представляет собой основу воспроизведения самими людьми мировоззрения, включающего отрицательное отношение к проявлениям жизни и обосновывающего диктатуры. Эта боязнь является ядром страха перед самостоятельным, свободным образом жизни. Она становится важнейшим источником силы политической реакции всякого рода, господства отдельных личностей или групп над большинством трудящихся людей. Этот страх биопсихологического свойства создает основную проблему психосоматического исследования. Он был до сих пор самым большим препятствием в исследовании произвольных жизненных функций, проявление которых невротик может пережить лишь с тревогой и страхом.

Структуре характера современного человека, который продол-

жает традиции патриархально-авторитарной культуры, насчитывающей шесть тысяч лет, свойственно *отчуждение характера от внутренней природы и внешнего общественного убожества*. Оно является основой одиночества, беспомощности, болезненного желания власти, страха перед ответственностью, мистических стремлений, сексуальных бедствий, беспомощного невротического бунтарства, равно как и противоестественно болезненной терпимости. Люди враждебно отчуждены от живой жизни. Это отчуждение не биологического, а социально-экономического характера. Оно отсутствует на стадиях истории человечества, предшествующих развитию патриархата.

С тех пор место естественной деятельности и радости труда заняла принудительная обязанность. (...)

Центральную роль в процессе структурирования характеров массы людей, согласно авторитарным принципам, играет не естественная родительская любовь, а авторитарная семья. Главное средство такого структурирования — подавление сексуальности ребенка и подростка, вступающего в пору полового созревания.

В результате расщепления психической структуры человека стали несовместимыми *природа и культура, влечение и мораль, сексуальность и производительность. Единство и отсутствие противоречий между природой и культурой, трудом и любовью, моралью и сексуальностью*, достичь которых страстно желали с незапамятных времен, так и останется мечтой до тех пор, пока люди считают недопустимым биологическое требование естественного (*оргастического*) сексуального удовлетворения. До тех пор остаются иллюзией также подлинная демократия и свобода, основанные на сознании ответственности. Человеческое существование характеризуется беспомощным подчинением хаосу общественных отношений. Господствует умерщвление живого в принудительном браке и во время войн.

В сфере психотерапии я разработал технику *вегетотерапии*, основанной на анализе характера. Ее основной принцип заключается в восстановлении биопсихической подвижности путем устранения окостенения характера и жесткости мышц («заклучения в панцирь»). Эта техника лечения неврозов получила свое экспериментальное обоснование благодаря открытию *биоэлектрической природы сексуальности и страха*. Они представляют собой два противоположных направления функционирования живого организма — *расширение под действием наслаждения и сокращение под действием страха*.

*Формула оргазма*, направляющая сексуально-экономические исследования, гласит: *механическое напряжение — биоэлектрический заряд — разряд — снятие механического напряжения*. Она оказалась

просто формулой функционирования живого организма. Она привела к экспериментальному исследованию организации живой материи из неживой, к *экспериментальному исследованию биона*, а совсем недавно — к открытию *оргонного излучения*. Исследование сексуальности и биона открыло новый подход к проблеме *раковых заболеваний* и некоторых других нарушений вегетативной жизни.

Люди — единственный биологический вид, не следующий естественному закону сексуальности. Этот факт является причиной многочисленных уничтожающих болезней. Отрицание жизни обществом имело своим следствием массовую смертность как в виде войн, так и в форме душевных и телесных нарушений жизненной функции.

Процесс сексуальности, или, иными словами, экспансивный процесс получения биологического удовольствия, является просто продуктивным жизненным процессом! Данное утверждение включает в себя очень много и кажется едва ли не «слишком простым». Эта «простота» и образует тайну, которая чудится кое-кому в моих работах. Я хочу попытаться показать, как мне удалось развязать узел, который до сих пор скрывал эти проблемы от постижения их человеком. Я очень надеюсь суметь убедить читателей в том, что им предлагается не описание некоего колдовства, а, напротив, что моя теория является общим человеческим знанием о живом, знанием, отнюдь не отягощенным чувством какой-либо вины. Те, кто закрывал глаза на установленные мною факты и связи и последовательно скрывал их, содействовали общему отчуждению людей от жизни. (...)

*Сексуальная экономика не имеет ничего общего с какой бы то ни было из существующих политических организаций или идеологий.* К ней неприменимы политические понятия, разделяющие различные слои и классы общества. Непризнание обществом *естественной* любовной жизни и отрицание права на нее за детьми и подростками — факты общечеловеческого значения, выходящие за границы государств и социальных групп.

Сексуальная экономика подвергалась нападкам представителей *всех* партий политических направлений. Коммунисты так же запрещали мои публикации, как и фашисты. (...)

В моих работах увидели такую же серьезную угрозу для либерализма и демократии, как для диктатуры пролетариата, чести социализма или чести немецкой женщины. В действительности раскрытие функции живого угрожает только *одной* позиции, а именно *авторитарно-диктаторскому режиму* любого рода, который с помощью *принудительной морали и принудительного труда* пытается уничтожить стихийную порядочность и естественное саморегулирова-

*ние жизненных сил.*

Надо быть, наконец, честными, чтобы сказать, что авторитарная диктатура существует не только в тоталитарных государствах. Ее можно обнаружить как в церкви, так и в академических организациях, как у коммунистов, так и в правительствах стран, основанных на парламентской демократии. Эта диктатура - общечеловеческая склонность, возникшая в результате подавления всего живого. Ее основными элементами являются мистификация жизненного процесса, действительная беспомощность материального и социального характера, страх перед ответственностью за формирование своей жизни и страсть, активная или пассивная, к обретению иллюзорной безопасности и к подчинению авторитету. *Подлинное* извечное стремление к демократизации общественной жизни зиждется на самоопределении, *естественной* общности и морали, на *радостном* труде и *земном* счастье любви. (...)

В сфере умственной гигиены должна быть решена большая задача. Она заключается в том, чтобы поставить на место сексуальной неустроенности, системы публичных домов, порнографической литературы и индустрии секса естественное счастье любви, гарантируемое обществом. За этим не кроется намерение "разрушить семью" или "подорвать мораль". *Семья и мораль подрываются принудительной семьей и принудительной моралью.* (...)

Если я и не принадлежу ни к одной политической или религиозной организации, то у меня все же есть собственные взгляды на социальную жизнь. В противоположность всем видам политического, идеологического или мистического мировоззрения они являются *научно-рациональными*. В соответствии с этими взглядами я полагаю, что наша Земля не обретет длительного мира и что она будет напрасно пытаться осуществить функцию обобществления человека до тех пор, пока некомпетентные политики и диктаторы какого бы то ни было вида будут руководить массами людей, страдающих неврозами и венерическими заболеваниями. Функция обобществления человека заключается в выполнении его естественной функции любви и труда. Обе эти формы биологической активности людей с незапамятных времен зависят как от научно-исследовательской, так и вообще умственной работы. *Знания, труд и естественная любовь являются источниками нашей жизни. Они должны и управлять ею,* движимые сознанием полной ответственности трудящихся масс.

Душевная гигиена масс требует власти знания — в противоположность власти невежества, власти жизненно необходимого труда — в противоположность паразитизму всякого рода, будь то экономиче-

ский, духовный или философский. Если естественная наука сама себя воспринимает всерьез, то она должна бороться против сил, разрушающих жизнь, где бы и в результате чьей бы деятельности это разрушение ни происходило. (...)

Чтобы справиться с массовым неврозом и иррационализмом в общественной жизни, другими словами, чтобы осуществить настоящую умственную гигиену, необходимы социальные рамки, в которых прежде всего устраняется материальная нужда и обеспечивается свободное развитие жизненных сил каждого. Такие социальные рамки может создать только подлинная демократия.

Но подлинная демократия не является состоянием «свободы», которая могла бы быть подарена, разрешена или гарантирована какой-либо группе людей избранными или навязанными органами власти. Подлинная демократия — трудный и длительный процесс, в ходе которого массы людей, защищенных в социальном и юридическом отношении, имеют все возможности (а не «получают» их) учиться управлению живой индивидуальной и общественной жизнью и продвигаться ко все лучшим формам жизни. (...) Подлинная демократия — процесс непрерывного решения проблем безостановочного развития, процесс новых открытий, формирования новых мыслей и форм жизни. (...)

Я полагаю, что европейские демократии потерпели поражение в борьбе с диктатурой потому, что в демократических срютемах было слишком много формальной и слишком мало реальной, практической демократии. Любое мероприятие в сфере воспитания было проникнуто страхом перед живой жизнью. Демократия рассматривалась как состояние гарантированной «свободы», а не как *процесс развития массовой ответственности*. И в демократических политических системах существовало и существует воспитание, цель которого — обеспечить повиновение авторитарной власти. Катастрофические события нашего времени учат, что люди, воспитанные в духе повиновения какой бы то ни было авторитарной власти, *крадут* свободу у самих себя. Они *убивают* того, кто ее даровал, и бегут за диктатором.

Я не политик и ничего не понимаю в политике, но я ученый, сознающий свою социальную ответственность. В качестве такового я имею право высказать то, что признал истинным. Я сочту цель своей работы достигнутой, если мои научные высказывания окажутся пригодными для того, чтобы способствовать лучшему устройству отношений между людьми. После краха диктатур человеческому обществу потребуются истины, причем истины *непопулярные*. Эти истины, называющие подлинные причины нынешнего социального хаоса, рано

или поздно возобладают — независимо от того, хотят этого люди или нет. Одна из таких истин заключается в том, что корни диктатуры — в иррациональном страхе перед жизнью, который испытывают массы. Тот, кто высказывает такого рода истины, подвергается очень большой опасности, но он может и подождать. Ему нет необходимости бороться за власть, чтобы добиться торжества истины. Его сила — в знании фактов, касающихся всего человечества, как бы эти факты ни отвергались. Во времена тяжелейших общественных бедствий воля общества к жизни заставляет все-таки признавать эти факты.

Ученый обязан в любых обстоятельствах сохранять право на свободное выражение мнения и не уступать его представителям сил, подавляющих жизнь. Слишком много говорят о долге солдат отдать свою жизнь. Слишком мало говорят о долге ученых отстаивать в любых обстоятельствах однажды познанную истину, чего бы это ни стоило.

У врача или педагога только одна обязанность — бескомпромиссно следовать требованиям своей профессии, не обращая внимания на силы, подавляющие жизнь, и руководствуясь только благом тех, кто вверен ему. Он не должен быть приверженцем идеологий, противоречащих целям врачевания или воспитания.

(...) Человек беспомощен в тех случаях, когда у него нет знания, а беспомощность, вызванная незнанием, — удобство для диктатуры. Нельзя называть общественный строй демократическим, если он боится постановки важнейших вопросов, поиска непривычных ответов и борьбы мнений вокруг проблем своего развития. В этом случае такое общественное устройство гибнет при малейшем покушении на его институты со стороны претендентов на диктаторскую власть. Это и произошло в Европе.

«Свобода религии» является диктатурой, если она не дает *свободу науке*, а значит, не обеспечивает свободную конкуренцию в интерпретации жизненных процессов. Должно же когда-то стать раз навсегда ясно, является ли Бог бородатым могучим существом, живущим на небе, или он представляет собой естественный космический закон, господствующий над нами. Только если Бог и закон природы — одно и то же, возможно понимание между наукой и религией. От диктатуры божественного наместника на Земле до диктатуры ниспосланного Богом спасителя народов — всего один шаг.

«Мораль» становится диктатурой, если она отождествляет естественное чувство жизни, свойственное людям, с порнографией. Хочет она того или нет, таким образом мораль позволяет продолжиться существованию сексуальной грязи и допускает гибель естественного



любовного счастья людей. Необходимо резко протестовать в тех случаях, когда аморальными называют людей, которые основывают свое социальное поведение на внутренних законах, а не на формах внешнего принуждения. Мужчина является мужчиной, а женщина — женщиной не потому, что они получили благословение, а потому, что они чувствуют себя мужчиной и женщиной. Мерой настоящей свободы является внутренний, а не внешний закон. Морализаторское лицемерие — опаснейший враг естественной нравственности. Его можно победить не посредством какого-либо другого вида принудительной морали, а только с помощью знания естественного закона, управляющего сексуальным процессом. *Естественное моральное поведение предполагает свободу естественного жизненного процесса.* Напротив, принудительная мораль идет рука об руку с болезненной сексуальностью.

Линия принуждения является линией наименьшего сопротивления. Легче требовать дисциплины и авторитарными методами добиваться ее осуществления, чем воспитывать в детях радость самостоятельного труда и естественное сексуальное поведение. Легче объявить себя всеведущим вождем, ниспосланным Богом, и декретировать, что должны думать и делать миллионы людей, чем подвергнуть себя испытанию в борьбе мнений между рациональным и иррациональным. Легче настаивать на уважении и любви, предписанных законом, чем завоевать дружбу человеческим поведением. Легче продать свою независимость за материальную обеспеченность, чем вести самостоятельную жизнь, проникнутую сознанием ответственности, и быть господином самому себе. Удобнее диктовать подчиненным их поведение, чем направлять это поведение при уважении индивидуальности других. Поэтому жизнь при диктатуре всегда кажется легче, чем при настоящей демократии. Поэтому удобный демократический лидер завидует диктатору и пытается подражать ему. Легко повторять общие слова, говорить правду - трудно.

Поэтому тот, кто не верит в живое или потерял такую веру, стал добычей тайного страха перед жизнью, порождающего диктатуру. *Живое само по себе «разумно»*, но оно превращается в гримасу, если ему не дают проявиться. Став гримасой, жизнь может только вызвать страх. (...)

#### ВЗЛОМ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФУНДАМЕНТА. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ МАЗОХИЗМА.

(...) *Мазохизм не соответствует никакому биологическому влечению. Он является следствием нарушения удовлетворения и*

представляет собой всегда безуспешную попытку исправить это нарушение. Он представляет собой результат, а не причину невроза. *Мазохизм — выражение неудовлетворенного сексуального напряжения. Его непосредственным источником является страх удовольствия, или страх оргастической разрядки. Его суть заключается в том, чтобы вызвать как раз то, что порождает самую глубинную боязнь: приятное освобождение от напряжения, которое ощущается как возможность «разорваться», или «лопнуть», и вызывает страх.*

Понимание мазохистского механизма открыло мне путь в биологию. Испытываемый людьми страх удовольствия стал понятен благодаря тому, что я исходил из принципиального изменения физиологической функции удовольствия. Страдание и его перенесение являются результатами утраты органической способности испытывать удовольствие.

Тем самым я, не желая того, затронул динамическую суть всех религий и философских систем, включающих понятие страдания. Не раз сталкиваясь в качестве консультанта по сексуальным проблемам с людьми, разделявшими христианские ценности, я установил определенную взаимосвязь. Религиозный экстаз построен совершенно по типу мазохистского механизма. Спасение от внутреннего греха, то есть от внутреннего напряжения, ожидается от Бога, всемогущей личности, так как человек не в состоянии добиться освобождения. Это желание освободиться от избытка *биологической* энергии психически переживается как желание освободиться от «греха». Самому этого сделать невозможно, и о таком освобождении должен позаботиться другой — всемогущий, осуществив это в форме наказания, помилования, спасения и т. д. Мазохистские оргии средневековья, инквизиция, самоистязания, бичевания, покаяния и т. д., которым предавались религиозные люди, выдавали функцию этих действий: *они были безуспешными мазохистскими попытками сексуального удовлетворения!*

Мазохист в своем нарушении оргазма отличается от других невротиков тем, что *в момент наивысшего возбуждения сжимается в судорогах* и фиксируется. Тем самым создается противоречие между максимальным расширением и движением в обратном направлении, являющимся результатом торможения. При всех остальных формах оргастической импотенции торможение наступает до достижения кульминации возбуждения.

#### РЕФЛЕКС ОРГАЗМА И ТЕХНИКА ВЕГЕТОТЕРАПИИ. ПОЛОЖЕНИЕ МЫШЦ И ТЕЛЕСНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ

Занимаясь анализом характера, мы сначала последовательно и систематически пытались изолировать друг от друга переплетенные меж-

ду собой характерологические позиции и по порядку раскрыть их как защитные функции в соответствии с присущим им *действительным* значением. Мы преследовали цель, ослабляя закоснение характера, высвободить аффекты, которые в свое время стали жертвой тяжелых торможений и связывания. Каждое удавшееся расслабление характерологического закоснения имеет сначала своим непосредственным следствием высвобождение аффектов ярости или страха. Мы обращались с аффектами ярости и страха как с психическими оборонительными силами и поэтому пришли к возвращению пациенту его сексуальной гибкости и биологической чувствительности. *Тем самым, ослабляя хронические характерологические позиции, мы добились реакций вегетативной нервной системы.* Прорывы в вегетативную сферу оказываются тем полнее и успешнее, чем основательнее мы убираем закосненные характерологические позиции и соответствующие им положения мышц. Благодаря этому часть работы перемещается из психической и характерологической сферы на непосредственное разрушение *мышечного панциря*. Ведь уже и раньше было ясно, что, где бы ни проявлялись мышечные судороги, они представляют собой не «следствие», не «выражение» или «сопутствующее явление» механизма вытеснения. Телесная судорога представляет собой самый существенный элемент процесса вытеснения.

Все наши пациенты без исключения сообщали, что в детстве они пережили периоды, на протяжении которых с помощью определенных действий в вегетативном поведении (дыхание, брюшной пресс и т. д.) они научились подавлять свои порывы ненависти, страха и любви. Аналитическая психология обращала до сих пор внимание только на то, что подавляют дети и под воздействием каких побуждений они учатся господствовать над своими аффектами. *Способ борьбы детей против аффективных побуждений оставался без внимания.* А ведь именно психологический процесс вытеснения заслуживает самого пристального внимания с нашей стороны. Вновь и вновь поражает, насколько расслабление мышечной судороги не только высвобождает вегетативную энергию, но, кроме того, воспроизводит в памяти и ситуацию, в которой осуществилось подавление влечения. Мы можем сказать: *каждая мышечная судорога содержит историю и смысл своего возникновения.* Это не следует понимать так, будто нам надо, основываясь на сновидениях пациентов или мыслях, внезапно приходящих им в голову, делать выводы о том, как возник мышечный панцирь. Речь идет скорее о форме, в которой детское переживание сохраняется как ущерб, нанесенный психике. Невроз ведь является не только выражением нарушения психического равновесия, но в гораз-

до более обоснованном и глубоком смысле еще и *выражением хронического нарушения вегетативного равновесия и естественной подвижности*.

Выражение «психическая структура» приобрело особое значение на протяжении последних лет нашего исследования. Под психической структурой мы подразумеваем своеобразие стихийных реакций, сил, действующих в одном и том же или противоположных направлениях и типичных для человека. Психическая структура тем самым является одновременно и определенной биофизической структурой, она представляет собой определенное состояние игры вегетативных сил в духовном мире личности. Несомненно, большинство из того, что привычно называется «задатком» или «инстинктивной конституцией», окажется приобретенным вегетативным поведением. Изменение структуры характера, которое мы осуществляем, есть не что иное, как изменение взаимодействия сил в вегетативном жизненном аппарате.

Мышечные позиции приобретают и другое значение для терапии с помощью анализа характера. Они предоставляют возможность, если потребуется, избежать сложного окольного движения в обход психического образования и прорваться прямо от телесного положения в область инстинктивных аффектов. При этом вытесненный аффект проявляется до соответствующего воспоминания. Таким образом, связывание аффекта оказывается хорошо обеспеченным, при условии удавшихся понимания и развязки хронической мышечной позиции. При попытке справиться с неосознанными аффектами, подходя к ним только с психической стороны, их формирование в психической сфере является делом случая. Работа по анализу характера, направленная на слои заостренного характера, оказывается тем эффективнее, чем в большей мере в ходе ее будет использоваться расслабление соответствующих мышечных позиций. Во многих случаях психическое торможение отступает только перед прямым мышечным расслаблением. (...)

Мышечная позиция идентична тому, что мы называем *"телесным проявлением"*. Очень часто нельзя отдать себе отчета в том, является ли больной мышечным гипертоником. Тем не менее он "что-то выражает" всем телом или его отдельными частями. Например, его лоб выглядит "плоским, как после удара", а таз выражает сексуальный паралич, "мертвенность". Плечи могут производить впечатление "жестких" или "мягких". (...) При этом мы думаем об "охлаждении" детей - первом и важнейшем проявлении окончательного угнетения их сексуальности на 4-5 году жизни. Позже ощущение "мертвенности" мо-

жет быть отчасти компенсировано перекрывающими его психическими функциями, например, поверхностной живостью или общительностью, не означающей готовности к контактам.

*Мышечная судорога представляет собой телесную сторону процесса вытеснения и основу его длительного сохранения.* В напряжении никогда не оказываются отдельные мышцы, это всегда происходит с мышечными комплексами, образующими вегетативное функциональное единство. Если, например, должен быть подавлен импульс плача, то судорожно сокращается не только нижняя губа, но и вся мускулатура рта и челюсти, а также соответствующая шейная мускулатура, то есть органы, действующие при плаче как функциональное единство. (...) Вегетативная телесная функция не знает разграничений анатомического характера, которые мы искусственно осуществляем. (...)

#### ОТ ПСИХОАНАЛИЗА К БИОГЕНЕЗУ.

##### 1. Биоэлектрическая функция удовольствия и страха

(...) Так как только вегетативные ощущения удовольствия сопутствуют увеличению заряда на поверхности организма, то *приятное возбуждение должно рассматриваться как специфически продуктивный процесс в биологическом смысле.* Все остальные аффекты, в числе которых неприятные ощущения, гнев, страх, давление, имеют противоположное энергетическое направление и поэтому представляют собой функции, отрицающие жизнь. *Тем самым сексуальный процесс является просто жизненным процессом.* Это не оборот речи, а экспериментально доказанный факт.

Страх как основное направление, противоположное сексуальности, совпадает с направлением умирания. Страх не идентичен смерти, так как в последнем случае гаснет центральный источник энергии, функция заряда, в случае же страха, напротив, только застывает источник энергии в центре из-за отвода возбуждения с периферии, и тем самым порождается ощущение стеснения.

С учетом данных обстоятельств понятие «*сексуальная экономика*» приобретает конкретный естественнонаучный смысл. Это понятие подразумевает *характер регулирования биоэлектрической энергии* или, что то же самое, *бюджета сексуальной энергии индивида.* «Сексуальная экономика» подразумевает характер обращения индивида со своей биоэлектрической энергией — сколько ее накапливается и сколько идет на оргастическую разрядку. Так как биоэлектрическая энергия организма является основным фактом, из которого нам следует исходить, то пробивает себе дорогу новое понимание природы заболеваний органов.

Теперь неврозы предстают перед нами в принципиально ином свете, чем это имело место в психоанализе. Они являются не только результатами не урегулированных в детстве душевных конфликтов и детских фиксаций. *Напротив, эти душевные конфликты и фиксации вызывают серьезнейшие нарушения биоэлектрического энергетического бюджета и таким образом фиксируются на телесном уровне.* Поэтому невозможно и недопустимо отделение душевных процессов от телесных. Душевные заболевания являются биологическими нарушениями, которые проявляются как в душевной, так и в телесной сферах. В основе их — отклонение от движения биологической энергии, соответствующего законам природы.

*Душа и тело образуют функциональное единство при одновременном противоречивом отношении друг к другу.* Они функционируют на основе биологических законов. Изменение этих биологических законов является следствием воздействия социальной среды. *Психосоматическая структура представляет собой результат столкновения социальных и биологических функций.*

Функция оргазма становится измерителем степени физиологического функционирования организма потому, что через нее выражается способность живой системы поддерживать баланс биологической энергии, а, значит, и жизнь. (...)

*Райх В. Функция оргазма. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии. Санкт-Пет.-Москва: "Университетская книга". 1997. С.9-288.*

**К.ХОРНИ**

## **ПРОБЛЕМА МОНОГАМНОГО ИДЕАЛА**

*Доклад на X международном конгрессе психоаналитиков. Инсбрук, 3 сентября 1927 г.*

С некоторых пор я спрашиваю себя с возрастающим удивлением, почему же до сих пор нет основательных аналитических работ по проблемам супружества, хотя у каждого аналитика, конечно же, найдется, что сказать по этому поводу, а практика и теория требуют взяться за эту проблему; практика — потому что каждый день мы сталкиваемся с супружескими конфликтами; теория — потому что вряд ли существует другая жизненная ситуация, так явно и тесно связанная с Эдиповой, как брак.

Возможно, говорила я себе, сам вопрос задевает нас слишком сильно, чтобы представлять собой заманчивый предмет научного любопытства. И возможно, что задевают нас, лежа чересчур близко к самым сокровенным нашим переживаниям, не проблемы брака, а его конфликты. Другая сложность в том, что брак — это общественный институт, и нельзя подходить к нему с чисто психологической точки зрения, хотя практическая важность проблемы и обязывает нас попытаться понять ее психологическую подоплеку.

Темой моего доклада я выбрала лишь одну частную проблему, но сперва необходимо, пусть в общих чертах, обрисовать основу психологической ситуации, создаваемой браком. В своей «Книге о супружестве» Кайзерлинг недавно предложил для обсуждения вопрос столь же примечательный, сколь и очевидный. Что же именно, спрашивает он, продолжает толкать людей к супружеству, несмотря на проверенную веками обреченность этого предприятия на неудачу? Чтобы ответить на этот вопрос, мы, к счастью, не должны обращаться ни к «естественному» желанию иметь мужа и ребенка, ни, подобно Кайзерлингу, прибегать к метафизическим объяснениям; мы можем с большой точностью утверждать, что к супружеству нас влечет не что иное, как ожидание найти в нем выполнение всех наших давних желаний, идущих от эдиповой ситуации нашего детства — быть женой отца, иметь его в своем исключительном обладании, и родить ему ребенка. Хочу здесь отметить, что зная это, нельзя не относиться весьма скептически к пророчествам о скором конце института брака, хотя, конечно, в каждый исторический период структура общества будет влиять на форму выражения этих неумиряющих желаний.

Итак, исходная ситуация в браке опасно перегружена бессознательными желаниями. Это более или менее неизбежно, так как мы знаем, что от упорного возврата этих желаний нет средств, и что нам не очень-то помогут ни осознание их, ни опыт чужой жизни. Теперь о том, почему этот подсознательный груз опасен. Со стороны Ид субъекту угрожает разочарование не только потому, что реальное отцовство или материнство ни в малейшей степени не совпадает с картиной,

оставленной в нашем сознании детскими желаниями и порывами, но также потому, что, как говорит Фрейд, жена или муж — это всегда лишь замена, сурогат. Сила разочарования зависит, с одной стороны, от степени фиксации, а, с другой стороны, от степени расхождения между найденным объектом и достигнутым удовлетворением и специфическими бессознательными сексуальными желаниями.

С другой стороны, Суперэго субъекта находится под угрозой воскрешения старого запрета на инцест — в этот раз по отношению к брачному партнеру; и чем полнее удовлетворены подсознательные желания, тем сильнее опасность. Новое пробуждение к жизни запрета на инцест при вступлении в брак типично и ведет *mutatis mutandis* (с необходимыми поправками) к тому же результату, что и отношения ребенка с родителями, а именно к тому, что прямые сексуальные цели уступают место отношениям привязанности, дружбы, в которых секс запрещен. Я лично знаю только один случай, в котором отношения не получили такого развития и жена продолжала относиться к мужу как к объекту сексуальной любви. Эта женщина в возрасте двенадцати лет получила реальное сексуальное удовлетворение от своего отца.

Конечно, есть и другая причина, по которой сексуальность в браке склонна развиваться таким путем — сексуальное напряжение ослабляется в результате исполнения желания и особенно потому, что оно всегда может быть легко удовлетворено по отношению к одному определенному объекту. Но более глубокая мотивация этого типичного явления, при любой скорости процесса перерождения супружеских отношений и степени, до которой процесс развивается, воспроизводит некоторое подобие Эдипова развития<sup>3</sup>. Помимо различных случайных обстоятельств, форма и степень, в которой проявляется влияние этой ранней ситуации, будет зависеть от того, насколько запрет инцеста все еще действует в сознании индивида. Наиболее глубокий эффект, при всем различии его проявлений у разных людей, может быть описан в общем виде так: запрет инцеста ведет к постановке определенных ограничений или условий, при которых субъект еще может переносить супружеские отношения, несмотря на этот запрет.

Как нам известно, такие ограничения проявляются уже в выборе определенного типа супруга. Например, выбираемая в жены женщина ничем не должна напоминать мать: ее национальность, социальное происхождение, интеллект или внешность должны составлять резкий контраст с материнскими. Это позволяет понять, почему браки по рассудку или заключенные через третьих лиц часто оказываются удачнее браков по любви. Хотя сходство супружеских желаний с желаниями, восходящими к Эдипову комплексу, автоматически приво-



дит к воспроизведению ранней позиции субъекта в Эдиповой ситуации и развитию этой ситуации, тем не менее, и ситуация, и ее развитие воспроизводятся в меньшей степени, если подсознательные ожидания субъекта не были с самого начала привязаны к определенному будущему мужу или жене. Более того, если мы обратимся к бессознательному стремлению оградить брак от наиболее страшных бедствий, мы поймем, что в институте сватовства была определенная психологическая мудрость, которую мы и сейчас встречаем у восточных евреев.

Мы видим далее, как в самом браке эти ограничения могут быть воссозданы всеми сторонами личности. Что касается Ид, то это всевозможные генитальные запреты, начиная от простой сексуальной сдержанности по отношению к партнеру, исключающей разнообразие любовной игры или полового акта, и кончая полной импотенцией или фригидностью. Обратившись к Эго, мы видим попытки успокоить себя или оправдать, принимающие самые разные формы. Одна из них — отрицание брака. Эта форма часто проявляется у женщин в виде чисто внешнего признания собственного замужества, без всякого внутреннего приятия, и сопровождается постоянным удивлением по поводу своего семейного положения, тенденцией подписываться девичьей фамилией, вести себя по-девичьи и т. п.

Но, вынуждаемое внутренней необходимостью оправдать брак для сознания, Эго часто принимает и противоположную установку по отношению к супружеству, придавая ему преувеличенное значение или, точнее, выставляя напоказ любовь к мужу или жене. Штамп «любовь оправдывает», позволяет нам увидеть аналогию с более мягкими приговорами суда по отношению к преступникам, движимым любовью. В своей статье по поводу женской гомосексуальности Фрейд утверждает, что нет ничего такого, о чем наше сознание бы не знало или лгало больше, чем о степени нашей любви или нелюбви к другому человеку. Это самая суть правды о браке — степень любви чаще всего переоценивается. Я давно спрашиваю себя, чем же это объяснить. Неудивительно, что иллюзия пылкой любви может возникнуть при мимолетных, недолговременных связях. Но брак, с его постоянством отношений, с частым удовлетворением сексуальных потребностей, казалось бы должен покончить с сексуальной переоценкой объекта и иллюзиями, связанными с этой переоценкой. На первый взгляд ответ таков, что люди, естественно, пытаются объяснить себе свои высокие требования к психической стороне супружеской жизни, и предполагают, что высота требований обязана силе чувства, а потому крепко держатся за эту идею, даже когда напор чув-

ства слабеет. Однако, надо признать, что это ответ достаточно искусственный, проистекающий, вероятно, из потребности согласования с тем, с чем мы уже знакомы в Эго и чему мы можем с уверенностью приписывать фальсификацию фактов ради демонстрации цельной установки в отношениях, столь важных в жизни.

И снова, если мы обратимся к Эдипову комплексу, мы добудем гораздо более глубокое объяснение. Ибо мы увидим, что заповедь и обет любить и сохранять верность мужу или жене, с которой вступаешь в брак, воспринимается подсознанием как повторение четвертой заповеди<sup>4</sup>. Следовательно, не любить супруга становится столь же великим грехом, как нарушение заповеди по отношению к родителям, и перед нами вновь, с детальной точностью, (подавление ненависти и преувеличение любви) компульсивное воспроизведение детского опыта. Я думаю, что во многих случаях мы будем некорректно оценивать вышеописанный феномен, пока не поймем, что сама любовь может быть одним из необходимых условий для придания подобия оправдания отношениям, запрещаемым Суперэго. Естественно, что поскольку любовь или ее иллюзия исполняет такую важную экономическую функцию, то за нее держатся крепко.

Теперь нас не удивит, когда мы обнаружим, что страдание (как и симптом для невротика) — есть одно из условий, при которых брак может устоять против сильнейшего запрета инцеста, у Требуемое для этой цели несчастье может принимать такие разные формы, что я не надеюсь все их описать достаточно удовлетворительно в моем кратком выступлении. Я расскажу о некоторых. Условие быть несчастным и страдать может касаться, например, домашней или профессиональной жизни, которая подсознательно выстраивается так, что человек перерабатывает или вынужден приносить тягостные жертвы «ради семьи». Так, мы часто наблюдаем, как после свадьбы люди опускаются, их развитие идет вспять, будь то в профессиональной карьере или в интеллектуальной сфере. И, конечно же, это бесчисленные случаи прислужничества у своего партнера, причем положение раба принимается по собственной воле, с сознательным наслаждением своим великим чувством ответственности.

Глядя на такие браки, удивляешься: почему они не разваливаются, но зачастую наоборот, весьма стабильны? Но, по размышлению, как я уже говорила, понимаешь, что именно выполнение условия несчастья и есть гарантия неразрывности союза.

Дойдя до этого пункта, мы видим, что здесь, несомненно, пролегает граница с браками, выкупаемыми ценой невроза. Этими последними я, однако, не хочу касаться, так как в моем докладе я хотела бы обсу-

ждать в основном ситуации, которые еще могут считаться нормальными.

Непреренно следует отметить, что в моем обзоре я совершаю над фактами определенное насилие, не только потому, что каждое из описанных мной условий может быть рассмотрено в ином ключе, но также потому, что для того, чтобы представить их отчетливее, я брала каждое по отдельности, в то время как в жизни они, в общем-то, перемешаны. Мы, к примеру, можем встретить что-то от всех этих условий в женщинах во всех отношениях почтенных, в которых материнство развито просто необыкновенно, и одно оно, кажется, делает брак возможным для них. Они как будто говорят: «В моих отношениях с мужем я не должна быть ни женой, ни любовницей, но только матерью, со всей ответственностью и заботливостью, которые подобают этой роли». Такая установка — надежный страж брака, но основана-то она на ограничении любви, и потому иссушает отношения мужа и жены.

Каков бы ни был в частном случае исход дилеммы между слишком слабым и слишком строгим выполнением условий, в случаях, где вопрос стоит особенно остро, эти два фактора — разочарование и запрет инцеста — со всеми последствиями, заключенными в скрытой враждебности к мужу или жене, приводят к отчуждению от партнера и невольно толкают на поиски нового объекта любви. Это базовая ситуация проблемы моногамии.

Существуют и другие каналы для высвобожденного таким образом либидо: сублимация<sup>5</sup>, подавление, регрессивное направление на прежние объекты, дети, как средство достигнуть облегчения, но эти пути мы сейчас не будем рассматривать. Объектом нашей любви может стать любой встречный, всегда существует такая возможность, мы должны это признать. Ибо наши детские впечатления и вторичные наслоения на них так разнообразны, что в норме для нас приемлем очень широкий выбор объектов.

Итак, импульс к поиску нового объекта может получать (опять-таки, у совершенно нормального человека) сильную подпитку от бессознательных источников. Потому что хотя брак и представляет выполнение инфантильных желаний, они могут выполняться только в той мере, в какой развитие субъекта позволяет ему (ей) осуществлять реальное отождествление с ролью своего отца (матери). Всякий раз, когда исход Эдипова комплекса у субъекта отклоняется от этой фиктивной нормы, мы встретимся с одним и тем же явлением: в триаде мать — отец — ребенок, наш субъект сросся с ролью ребенка. Но если дело в этом, желания, проистекающие из такой инстинктивной уста-

новки, не могут быть прямо удовлетворены через брак.

Переносимые из детства условия любви знакомы нам из работ Фрейда. Поэтому я должна только напомнить вам о них, чтобы показать, каким образом внутреннее содержание брака препятствует их выполнению. Для ребенка объект любви неразрывно связан с идеей чего-то запретного, в то время как любовь к мужу или жене не только дозволена — она становится орудием чудовищной идеи супружеского долга. Соперничество (условие его существования — включение страдающей третьей стороны) исключено самой природой моногамного брака; монополия в нем защищена законом. Кроме того, (но здесь мы генетически на другом уровне, так как вышеуказанные условия восходят прямо к Эдиповой ситуации, в то время как те, о которых я собираюсь говорить, могут быть прослежены до фиксации на особых ситуациях, имеющих место, когда Эдипов конфликт уже окончен) бывает, что человека подталкивает компульсивное желание вновь продемонстрировать потенцию или эротическую привлекательность, вследствие генитальной неуверенности или соответствующей ему слабости, нарциссизма. Или, если имеют место бессознательные гомосексуальные тенденции, то они принуждают субъект искать объект того же пола. С точки зрения женщины это может быть достигнуто окольным путем: или муж может быть подтолкнут к связи с другой женщиной, или сама жена может искать таких отношений, в которые была бы вовлечена другая женщина. Главное же — и с практической точки зрения это, вероятно, наиболее важная вещь — в тех случаях, где диссоциация чувства любви не проходит<sup>6</sup>, субъект вынужден сосредоточить нежные чувства на объекте ином, нежели объект его чувственных желаний.

Легко можно видеть, что задержка любого из этих инфантильных условий неблагоприятна для принципа моногамии: она неизбежно должна привести мужа или жену к поиску нового объекта любви.

Такие полигамные стремления неизбежно входят в конфликт с требованием партнера о моногамности отношений и с идеалом верности, утвердившимся в нашем сознании.

Давайте начнем с рассмотрения первого из этих двух требований, так как очевидно, что требование жертвы от другого — более примитивное явление, чем самопожертвование. Происхождение этого требования, вообще говоря, ясно — это попросту воскрешение инфантильного желания получить отца или мать в исключительную собственность. Требование монопольного права никоим образом не является отличительной чертой супружества (как мы могли бы подумать,

видя, что оно присутствует в каждом из нас); напротив, это суть всяких глубоких любовных отношений. Конечно, в супружестве такое требование тоже может выставляться исключительно из любви, но по своему происхождению оно настолько неразрывно связано с деструктивными тенденциями и враждебностью к объекту, что практически ничего и не остается от любви, выставившей его, кроме ширмы, дающей этим враждебным намерениям осуществиться.

При анализе это стремление к монополии раскрывается в первую очередь как производная оральной фазы, в которой оно имеет форму желания инкорпорировать объект с целью полного и исключительного обладания им. Часто даже при простом наблюдении оно выдает свое происхождение в той жадности обладания, которая не только запрещает партнеру любые эротические переживания, но и ревнует его (или ее) к друзьям, работе и интересам. Эти проявления подтверждают наше теоретическое предположение, а именно, что в этом собственничестве, как и в каждой орально обусловленной установке, должна быть примесь амбивалентности. Иногда создается впечатление, что мужчины не только на деле превзошли женщин в своем наивном и тотальном требовании моногамной верности, но что инстинкт, заставляющий предъявлять это требование, у мужчин сильнее. Существуют, конечно, серьезные сознательные оправдания требования — мужчины хотят быть уверены в своем отцовстве. Но, может быть, именно оральная основа требования у мужчин имеет большую побудительную силу, потому что когда их мать кормила их, они переживали, во всяком случае частично, инкорпорацию объекта любви, в то время как девочки не могут вернуться к соответствующим переживаниям в связи со своим отцом.

Деструктивные элементы следующего периода онтогенеза тесно объединены со страстью к монополии другой связью. В детстве требование исключительного права на любовь отца или матери закончилось фрустрацией и разочарованием, а в результате возникла реакция ненависти и ревности. Следовательно, за требованием монополии всегда прячется ненависть, которую можно обнаружить уже в той манере, в которой требование выставляется, и которая всегда прорывается наружу, если повторяется старое разочарование.

Детская фрустрация ранила не только нашу объектную любовь, но и наше самоуважение, причем в самом чувствительном месте, и мы знаем, что каждый человек носит нарциссический шрам. По этой причине, в дальнейшем, именно наша гордость требует моногамных отношений, и требует их в той мере, в которой еще ноет шрам, оставленный детским разочарованием. В патриархальном обществе, когда

требование исключительного права обладания выставляется главным образом мужчиной, этот нарциссический фактор без затей проявляется в насмешливом отношении к «рогоносцам». И здесь требование верности выставляется не из любви, это вопрос престижа. В обществе, где доминируют мужчины, оно вынуждено все более становиться таковым, так как мужчины крепче думают о своем статусе, чем о любви.

И, наконец, требование моногамии тесно связано с анально-садистскими инстинктивными элементами, и именно они, в совокупности с нарциссическими, придают требованию моногамности в браке особый характер. Ибо по контрасту со свободной любовью, в браке вопросы обладания двойным образом тесно связаны с их историческим содержанием. Тот факт, что брак реально представляет собой экономическое партнерство, менее весом в обществе, чем взгляд, что женщина — имущество мужчины. Следовательно, без всякой индивидуальной подчеркнутости анального характера мужа, такие элементы обретают силу в супружестве и превращают любовное требование верности в анально-садистское требование обладания. Элементы садизма видны в их грубейшей форме в уголовных наказаниях неверных жен в старину, но и в нынешних браках они заявляют о себе в средствах, используемых для усиления требования: от более или менее нежного принуждения до вечной подозрительности, рассчитанной на то, чтобы мучить партнера — и то и другое знакомо нам из анализов случаев невроза навязчивости.

Таким образом источник, из которого идеал моногамии черпает свою силу, кажется нам довольно примитивным. Но несмотря на его убогое происхождение, он разросся во властную силу, и теперь делит, как нам известно, судьбу прочих идеалов, в которых элементарные инстинктивные импульсы, отвергнутые сознанием, находят свое удовлетворение. В этом случае процессу содействует то, что выполнение некоторых наших наиболее мощно вытесненных желаний представляет в то же самое время ценное достижение в различных социальных и культурных аспектах. Как показал Радо в своей статье «Тревожная мать»<sup>7</sup>, формирование такого идеала позволяет Эго сдерживать свои критические функции, которые в противном случае указали бы ему, что стремление к перманентной монополии еще можно понять как пожелание, но как требование оно не только трудно выполнимо, но и несправедливо, и более того, в гораздо большей степени представляет собой реализацию нарциссических и садистских побуждений, чем говорит об истинной любви. Согласно Радо, формирование этого идеала обеспечивает Эго «нарциссическую гарантию», под покровом которой Эго может дать волю всем инстинктам, в противном

случае подлежащим осуждению, и в то же самое время вырасти в собственных глазах, через ощущение, что выдвинутое требование справедливо и идеально.

И, конечно, то, что требование подкреплено законом, чрезвычайно важно. Во всех предположениях по реформе брачного законодательства, которые проистекают из осознания, какой опасности подвергается брак именно из-за своего принудительного характера, по этому пункту обыкновенно делается исключение. Тем не менее, юридическая санкция требования скорее всего только видимое, наружное выражение его ценности для человеческого сознания. И когда мы осознаем, на какой инстинктивной основе покоится требование монопольного обладания, мы также видим, что если ныне существующее идеальное оправдание его было бы разрушено, мы любой ценой, тем или иным путем, но нашли бы новое. Более того, пока общество придает моногамии важное значение, оно, с точки зрения психического комфорта, заинтересовано позволять удовлетворение элементарных инстинктов, стоящих за требованием монопольного обладания, с целью компенсировать ограничение других инстинктов, которые это требование налагает.

Имея подобную общую основу, требование моногамии в частных случаях может получать подкрепление с разных сторон. Иногда какие-то одни из составляющих его элементов могут главенствовать в игре инстинктов, иногда все те факторы, которые мы считаем руководящими мотивами ревности, могут вносить свой вклад. Фактически, мы можем описать требование моногамии как страховку против мучений ревности.

Как и ревность, оно может подавляться чувством вины, нашептывающим, что у нас нет права на исключительное обладание отцом. Помимо того, оно может быть заслонено другими инстинктивными целями, как при хорошо известных нам проявлениях скрытой гомосексуальности.

Как я уже говорила, стремление к полигамии приходит в противоречие с нашим собственным идеалом верности. В отличие от требования моногамности от других, наше отношение к собственной верности не имеет прототипа в наших детских переживаниях. Его содержание — ограничение инстинкта; следовательно оно очевидным образом не элементарно, а с самого начала представляет собой трансформацию инстинкта.

Как правило, у нас больше возможности изучать требование моногамности, предъявляемые к себе женщинами, чем мужчинами, и мы должны бы заинтересоваться, почему же это так. Вопрос не в том (как

это часто утверждают), правда ли, что у мужчин сильнее природная предрасположенность к полигамии. Не говоря уж о том, что мы мало что знаем с уверенностью о природной предрасположенности, такое утверждение уж слишком выдает свою тенденциозную направленность — в пользу мужчин. Я думаю, однако, что вполне оправдан наш интерес к тому, какими же психологическими факторами объясняется то, что в жизни мы гораздо реже встречаем верных мужчин, чем женщин. Ответ может быть неоднозначным, так как невозможно в этом вопросе отделиться от исторического и социального контекста. Мы, например, можем принять во внимание, что женская верность может быть дополнительно обусловлена тем, что мужчины навязывают свое требование моногамности куда более сильнодействующими средствами. Я говорю не только об экономической зависимости, не только о драконовских наказаниях женской неверности, а о более сложных вещах, чью природу Фрейд прояснил нам в «Табу девственности», в основном природу требования девственности невесты, необходимой мужчине как гарантия ее «сексуального рабства».

С точки зрения психоанализа, связи с поднятой проблемой возникают два вопроса. Первый: принимая во внимание, что возможность зачатия делает половой акт вещью гораздо более важной для женщины, чем для мужчины, нельзя ли ожидать, что это найдет отражение в психологии? Я лично удивлюсь, если это не так. На этот счет мы знаем так мало, что до сих пор не были в состоянии выделить в отдельности особый репродуктивный инстинкт, но вполне удовлетворились рассмотрением его психологической надстройки. Мы знаем, что различие между «духовной» и чувственной любовью, на которое так много ложится в вопросах верности и неверности, проводится преимущественно, и даже почти исключительно мужчинами. Не здесь ли надо искать психический коррелят биологического различия между полами?

Второй вопрос вытекает из следующих размышлений. Разница в исходе Эдипова комплекса у мужчин и у женщин может быть сформулирована так: мальчик радикальнее отказывается от первичного объекта любви ради своей генитальной гордости, чем девочка от фиксации на личности отца, но это, очевидно, может иметь место только при условии, что она в немалой степени откажется от своей сексуальной роли. Спрашивается, не служит ли доказательством существования такой разницы между полами то, что в дальнейшей жизни половой запрет у женщин гораздо сильнее, чем у мужчин, и не эта ли именно разница «облегчает» женщинам верность, а равно и отвечает за большую распространенность фригидности по сравнению с импо-



тенцией, хотя и то и другое — проявление половых запретов.

Таким образом, мы вышли на один из факторов, который можно предположительно рассматривать как существенное условие верности, а именно — на половой запрет. Тем не менее нам достаточно только указать на склонность к неверности, характеризующую фригидных женщин и мужчин со слабой потенцией, чтобы понять, что такая формулировка условия верности некорректна и нужно поискать более точную.

Мы продвинемся вперед, обратив внимание, что люди, чья верность носит характер одержимости, за условными запретами часто прячут чувство сексуальной вины<sup>8</sup>. Все, что запрещено условным соглашением (включая все сексуальные отношения, не санкционированные браком), нагружено у таких личностей целой горой запретов бессознательных, и это придает условному соглашению великую нравственную силу. Как и следовало ожидать, с такой особенностью мы сталкиваемся у тех лиц, кто готов вступить в брак только при определенных условиях.

Брак заключается, и человек теперь переживает чувство вины по отношению к супругу особенно. Партнеру не только подсознательно приписывается роль родителя, которого ребенок домогается и любит, но оживает и старый ужас перед запретами и наказаниями, и связывается с мужем или с женой. В особенности реактивируется застарелое чувство вины за занятия онанизмом, и, под грузом четвертой заповеди создает перенасыщенную виной атмосферу преувеличенного чувства долга в сочетании с раздражительностью; или, в других случаях, атмосферу неискренности или тревоги, идущей от страха, возникшего потому, что от партнера приходится что-то скрывать. Я склонна предполагать, что неверность и онанизм объединены теснее, чем просто чувством вины. Верно, что первоначально онанизм — это физическое выражение сексуальных желаний, относящихся к родителям. Но, как правило, родители в фантазиях, связанных с мастурбацией, замещены другими объектами с самого раннего возраста; и, следовательно, эти фантазии представляют собой, так же, как и первичные желания<sup>9</sup>, первую неверность ребенка родителям. То же приложимо к раннему эротическому опыту с братьями и сестрами, товарищами по играм, прислугой и т. д. Так же, как онанизм представляет собой неверность в мыслях, этот ранний опыт представляет ее в жизни. И анализ обнаруживает, что люди, сохранившие чувство вины по поводу подобных инцидентов, реальных или вымышленных, по этой самой причине избегают с особым страхом любого проявления неверности в браке, так как она означала бы повторение старой провинности.

Часто именно остаток такой старой фиксации возвращается к человеку в виде одержимости верностью, несмотря на страстные полигамные желания.

Но верность имеет и совершенно иную психологическую основу, которая в одном и том же человеке может как сосуществовать с вышеописанной, так и быть полностью независимой. Некоторые люди, по какой-либо из вышеупомянутых причин особенно чувствительные к выполнению своей претензии на исключительное обладание партнером, в качестве реакции такие же требования предъявляют и к себе. Они могут считать, что попросту сами должны выполнять требования, предъявляемые к другим, но действительная причина лежит глубже — в фантазиях о всемогуществе, согласно которым их собственный отказ от побочных отношений носит характер магического жеста, который партнер вынужден будет повторить.

Теперь мы видим, какие мотивы стоят за требованием моногамии и с какими силами они приходят в конфликт. Мы можем сравнить это с разрывающими напряжениями и должны будем сказать, что происходит испытание супружества на прочность. И та и другая растягивающая сила ведет свое происхождение от самых элементарных и непосредственных желаний Эдипова комплекса. Неизбежно, что обе они будут включены в супружество, со всевозможными вариациями по величине и активности проявления. Это помогает нам понять, почему никогда не было *I* и не будет возможности найти принципиальное решение конфликта супружества. Даже в тех клинических случаях, когда мы ясно видим, какие мотивы действуют в ситуации, мы видим их только взглядевшись в прошлое пациента в свете аналитического опыта, и, благодаря ему, можем судить, какие результаты на самом деле имела та или иная линия поведения.

Короче говоря, мы видим, что элементы ненависти могут найти выход не только когда принцип моногамии нарушается, но и когда он соблюдается, и могут излиться самым разным способом; что чувство ненависти направлено в той или иной форме на партнера и что оно с обеих сторон подкапывается под фундамент, на котором должен жить брак: на нежной привязанности мужа и жены. Мы можем предложить моралистам выбрать верный курс в этой ситуации.

Тем не менее, обретенное понимание проблемы не оставляет нас полностью беспомощными перед лицом конфликта супружества. Открытие питающих его подсознательных источников может ослабить не только идеал моногамии, но и полигамные стремления, так что появится возможность довести борьбу с конфликтом до конца. Приобретенные нами знания помогут нам еще и иным образом. Когда мы

видим конфликт двоих в семейной жизни, мы часто склонны смаху решать, что развод может быть единственным выходом. Чем глубже будет наше понимание неизбежности этого и всех остальных конфликтов, тем сильнее станет наше убеждение, что наше отношение к таким непроверенным личным впечатлениям должно быть очень сдержанным, и тем легче нам будет контролировать подобные конфликты в собственной жизни.

*К. Хорни. Женская психология. Восточно – Европейский Институт Психоанализа, СПб – 1993г. – С. 54-66.*

Лакан Ж. Семинары, Книга 1: Работы Фрейда по технике психоанализа (1953/54).

«Развитие, превратности аналитического опыта дают нам сведения о самой природе этого опыта, поскольку он также является человеческим опытом – опытом, скрытым от себя самого».

"Единственно перспектива истории и признания позволяет определить субъективное значение каких-либо моментов».

"Что же можем мы здесь узнать о природе сопротивления? Мы можем найти тут ответ на вопрос «*Кто говорит?*» и узнать таким образом, что значит отвоевать бессознательное, найти его заново».

«Успешный аналитический метод состоит в обнаружении одних и тех же связей, отношений, одной и той же схемы, равно проявляющейся в пережитом, в поведении и в отношениях внутри анализа».

"Каково то *Bejahung*, то фундаментальное разоблачение, которого необходимо добиться в ходе анализа?»

«Именно таков смысл анализа – узнать, какую функцию берет на себя субъект в строе символических отношений. Первичной же клеткой этого строя, покрывающего все поле человеческих отношений вообще, является комплекс Эдипа, определяющий принятие пола».

«Полагать, что люди действительно думают то, что говорят, - одно из самых больших и постоянных заблуждений».

"Речь является тем измерением, посредством которого желание субъекта подлинно включается в плоскость символического. Лишь будучи сформулированным, именованным перед лицом другого, желание, каким бы оно ни было, становится признанным в полном смысле слова. Речь идет не об удовлетворении желания, не о какой-то *primary love*, но именно о признании желания».

«Комплекс Эдипа настолько существенен для самого измерения аналитического опыта, что его преимущественность проявляется уже в

самом начале творчества Фрейда и сохраняется вплоть до его завершения. Дело в том, что на данный момент комплекс Эдипа занимает привилегированное положение в нашей культуре, в западной цивилизации».

«Если психоаналитик полагает, что знает нечто, в психологии например, он уже готовит свое поражение, по той простой причине, что в психологии никто ничего особенного не знает, разве лишь то, что сама психология есть не что иное, как искажения перспективы человеческого бытия».

*Лакан Ж. Семинары, Книга 1: Работы Фрейда по технике психоанализа (1953/54). М.: Гнозис / Логос. 1998.*

Лакан Ж. Семинары, Книга 2: «"Я" в теории Фрейда и в технике психоанализа» (1954/55).

«Анализ, эта высвобождающая, демистифицирующая человеческие отношения операция, с одной стороны, и свойственная человеку, во всяком случае современному человеку, фундаментальная иллюзия «пережитого на опыте», с другой, вступили между собой в конкретное и весьма эффективное сообщество».

«Идет ли речь о конкретном и крутом повороте в отношении человека к себе самому или всего-навсего об осознании, о познании чего-то такого, чего раньше не замечали. Психоанализ совершил в этом отношении поистине коперниканский переворот. С открытием Фрейда все отношение человека к себе самому предстало в совершенно иной перспективе, на чем наша повседневная аналитическая практика как раз и построена».

«Если психоанализ не представляет собой набора понятий, в которых он формулируется и передается, то это не психоанализ, это что-то другое...»

«Идея жизненной эволюции, представление, будто природа производит все более высокоорганизованные формы, все более цельные, развитые, совершенные организмы, вера во внутренне присущий жизни прогресс – все это чуждо Фрейду, все это откровенно его отталкивает. Будучи человеком отнюдь не склонным руководствоваться в своем выборе принципиальными соображениями, он наверняка доверялся в нем тем знаниям о человеке, которые дал ему опыт. Опыт же его был

опытом врачевным. И он позволил ему выделить в человеке регистр определенного типа страдания и недуга, регистр некоего фундаментального конфликта».

«В анализе встает вопрос о судьбе человека».

«На что же иное раскрывает нам анализ глаза, как не на радикальную, неизбежную несогласованность присущих человеку способов поведения по отношению ко всему, с чем он в жизни имеет дело? Обнаруженное в анализе измерение являет собой противоположность всего того, что развивается путем адаптации, приближения, совершенствования».

«Self-analyse, строго говоря, невозможен. А иначе не было бы никакого заболевания».

«Открытие бессознательного, в исторический момент своего совершения представляющее нам в подлинных своих масштабах, состоит в том, что смысл простирается далеко за рамки тех знаков, которыми индивид манипулирует. Человек прорастает знаками в значительно большей степени, нежели он об этом подозревает. Вот о чем идет речь во фрейдовском открытии – о новом понимании человека, Вот он как-ков, человек после Фрейда».

«...По сравнению с тем, что пытается сделать Фрейд, бихевиоризм – это чистой воды жульничество. Да, соглашаются бихевиористы, сознание ставит перед нами проблемы. Чтобы справиться с ними, давайте описывать явления, не обращая на его существование никакого внимания».

«От Других, истинных Других, субъекта отделяет стена языка».

“Если аналитиков специально готовят, то делается это как раз с той целью, чтобы были субъекты, у которых собственное *Я* отсутствует. Это и есть идеал анализа, который, конечно же, остается чистой возможностью. Субъектов без собственного *Я*, субъектов полностью реализованных, никогда не бывает, но от субъекта анализа нужно всегда добиваться именно этого. Анализ должен стремиться к тому, чтобы открыть путь истинной речи, которая бы соединила одного субъекта с другим, находящимся по другую сторону стены языка. Именно окончательная связь с подлинным Другим, с Другим, чей ответ всегда оказывается неожиданным, и определяет собой окончание анализа».

«Анализ состоит в том, чтобы позволить субъекту осознать свои отношения не с собственным *Я* аналитика, а с теми Другими, которые и являются его истинными, но не признанными собеседниками. Субъект призван постепенно открыть для себя, к какому Другому он, о том не подозревая, обращается на самом деле...”

«Прояснение речи и есть источник успеха. Образы получают свое

значение в дискурсе более широком, включающем всю историю субъекта. История субъекта окажется в его распоряжении от начала и до конца. Именно здесь, на границе Воображаемого и Символического, вся деятельность анализа и разыгрывается.

Именованное и есть знаменованное присутствия и сохранения присутствия в самом отсутствии».

«*Науки, построенные на предположении*, - вот мне кажется, то имя, которое следует присвоить отныне определенной группе наук, именуемых обыкновенно науками гуманитарными».

«О чем, в конце концов, в анализе идет речь – о согласовании с фундаментальными образами, об исправлении, о нормализации в терминах Воображаемого или же о высвобождении смысла речи, того универсального дискурса, в который субъект заранее вовлечен? Вот где лежит расхождение между школами».

«Не делайте отсюда вывод, будто после анализа, будь то дидактического или терапевтического, *Я* улетучивается, - вознестись на небо, развоплощенным, в виде чистого символа, никому не удастся.

Всякий аналитический опыт – это опыт, имеющий дело со значением».

«...На самом деле субъект открывает посредством анализа свою истину, то есть значение, которое приобретают в его конкретной судьбе те данные, которые написаны ему на роду и которые можно назвать выпавшим ему жребием».

*Ж. Лакан. Семинары, Книга 2: «"Я" в теории Фрейда и в технике психоанализа» (1954/55). М.: Гнозис/Логос. 1999.*

### **Ж. Лакан. Варианты образцового лечения**

«Ибо согласившись с тем, что анализ, ничего не изменяя в реальном, «меняет» для субъекта «все», придется признать, что покуда аналитик не может сказать, в чем проделываемая им операция состоит, термин «магическое мышление», обозначающий наивную веру, которую субъект, которым аналитик занимается, питает в его могущество, останется не чем иным, как алиби его собственного заблуждения».

«... Лекарством же послужит не ослабление структуры учреждений, а отсутствие в программе заранее пережеванного знания. Даже если знание это обобщает в себе результаты аналитического опыта. Но если что нужно понять в первую очередь, так это то, что какая бы доза знания ни была таким образом передана, для подготовки аналитика никакой ценности она не имеет».

*Лакан Ж. Варианты образцового лечения / Лакан Ж. Инстанция буквы, или судьба разума после Фрейда. М.: Логос. 1997. – С.15-53.*

## Лакан Ж. Ниспровержение субъекта и диалек-

### тика желания в бессознательном у Фрейда

... Беспомощность в теории и злоупотребления в ее передаче, на практике безопасные, но соединенными усилиями приводящие к полной утрате психоанализом его научного статуса.

... Условия науки не могут быть созданы эмпирически.

... Функция субъекта, установленная психоаналитическим опытом, в корне обесценивает все то, что именем психологии лишь прикрывается, и, в какие бы одежды ее положения ни рядились, остается всецело в рамках академической науки.

Критерием этой науки было и будет единство субъекта, являющееся одной из главных предпосылок такого сорта. Для этой последней даже симптоматично, что тема ее всегда подчеркнута изолирована, как если бы речь шла о возвращении некоторого субъекта познания, или как если бы психика должна была удостоверить себя в качестве двойника физического организма. (...)

Функция субъекта, установленная психоаналитическим опытом, в корне обесценивает все то, что именем психологии лишь прикрывается. (...)

В любом случае – идет ли речь о состояниях энтузиазма, описанных Платоном, о ступенях самадхи в буддизме или об Erlebnis, т.е. переживаниях, вызываемых приемом галлюциногенных препаратов – очень важно знать, что та или иная теория считает в подобном опыте подлинным. (...)

Людам, прямо-таки зачарованным собственной поразительной нелогичностью, нелегко дать понять, что значит допрашивать бессознательное так, как делаем это мы, т.е. до тех пор, пока полученный ответ будет не порывом восторга или категоричным отказом, а просто-напросто «объяснением, почему». (...)

Мы уже не говорим, естественно, о том удивительном боковом переносе (transfert lateral), с помощью которого получают новую закалку в психоанализе категории психологии, черпающей в нем новые силы для исполнения своих лакейских, связанных с социальной эксплуатацией обязанностей. По причинам, о которых мы уже говорили, мы считаем судьбу психологии делом решенным и обжалованию не подлежащим...

В нашем подходе к определению позиции Фрейда, нет, следовательно, ничего от той судебной астрологии, в которой нынешняя психология погрязла.

*Лакан Ж. Ниспровержение субъекта и*



*диалектика желания в бессознательном у Фрейда / Лакан Ж. Ин-  
станция буквы в бессознательном или судьба разума после Фрейда.*

*М.: Логос. 1997. С.148-183.*

### **Лакан Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе**

Поскольку предмет наш обязан своей научной ценностью исключительно тем концепциям, которые были выработаны Фрейдом в ходе его исследований - концепциям еще недостаточно критически проработанным и еще сохраняющим тем самым двусмысленность вульгарного словоупотребления, которая, идя им на пользу, создает в то же время опасность лишних недоразумений, разрыв со сложившейся терминологической традицией представляется нам преждевременным.

Однако нам кажется, что мы только проясним эти термины, если приведем их в соответствие с языком современной антропологии и проблемами новейшей философии, в которых психоанализ без труда узнает свои собственные.

Так или иначе, обнаружение в понятиях их стершегося в рутинном употреблении смысла, вновь обретаемого ими при постановке их в историческую перспективу и осознании их субъективных оснований, кажется нам задачей первоочередной важности...

Если мы этой задачей пренебрежем, то лишится смысла та деятельность, результат которой только от ее смысла и зависит, а технические приемы окажутся сведены к простым рецептам, что лишит аналитический опыт статуса знания, равно как и всякого критерия реальности.

Ибо в отношении статуса своей деятельности психоаналитик крайне невысокатель, и, будучи не в состоянии указать ее место внутри концептуального поля, без которого обходится его практика, готов видеть в ней чуть ли не магию. (...)

**Не вправе ли психоанализ, будучи методом обнаружения истины и демистификации субъективных камуфляжей, притязать на применение своих принципов и к собственной профессиональной корпорации, то есть к представлению психоаналитиков о своей роли в лечении больного, о своем месте в духовном сообществе, о своих собственных взаимоотношениях и, наконец, о своей образовательной миссии? (...)**

Мы со своей стороны утверждаем, что технику нельзя ни понять, ни правильно применить до тех пор, пока не будут правильно поняты лежащие в ее основе концепции. Нашей задачей будет показать, что свой подлинный смысл

эти концепции получают лишь тогда, когда они ориентированы в поле языка и подчинены функции речи.

Если психоанализ способен стать наукой (ибо он ею еще не стал), и если ему не суждено выродиться в чистую технику (похоже, это уже и произошло), мы обязаны его опыт заново осмыслить. И самое лучшее, что мы можем для этого сделать, это вернуться к учению Фрейда. (...)

Ибо похоже, что теперь, когда медицинское мышление, в борьбе с которым складывался некогда психоанализ, вновь возобладало в нем, нам, чтобы догнать науку, предстоит, как и в самой медицине, преодолеть отставание на добрых полвека.

В абстрактной объективации нашего опыта на фиктивных, а то и вообще симулированных, принципах экспериментального метода, мы видим результат предрассудков, от которых наше поле необходимо очистить, прежде чем мы начнем разрабатывать его в соответствии с его подлинной структурой.

Странно, что мы, чья практика опирается на символическую функцию, отказываемся от попыток углубить ее, не желая признать, что именно благодаря ей мы оказываемся в центре движения, которое устанавливает новый порядок наук, ведущий к пересмотру традиционной антропологии.

Этот новый порядок означает не что иное, как возврат к понятию истинной науки, заявившей о себе в традиции, отправляющейся от *Теэтета*. Как известно, понятие это было искажено позитивистской революцией, которая, поместив науки о человеке на вершину пирамиды экспериментальных наук, на деле их этим наукам подчинила. Объясняется такое положение дел ошибочным взглядом на историю науки, основанным на престиже специализированного экспериментирования. (...)

Отныне уже невозможно не сделать общую теорию символа осью иной квалификации наук, в которой науки о человеке вновь займут свое центральное место как науки о субъективности. (...)

Похоже, что противопоставление точных наук тем, от наименования которых «предположительными» мы не станем отказываться, становится неприемлемым ввиду отсутствия для такого противопоставления какого-либо основания. (...)

Известен перечень дополнительных дисциплин, которые Фрейд считал необходимым изучать на идеальном факультете психоанализа. Наряду с психиатрией и сексологией в него включены «история цивилизации, мифология, психология религий, история и литературная критика».

Совокупность этих обнимающих *курс* техники психоанализа предметов без труда вписывается в эпистемологический треугольник, который мы обрисовали и который определяет методiku высшего образования по теории и технике психоанализа. Со своей стороны мы добавили бы сюда еще риторику, диалектику в том техническом смысле, который закреплен за этим термином

начиная с *Топики* Аристотеля, грамматику, и, наконец, венец эстетики языка — поэтику, которая должна включать и остающуюся донныне в тени технику остроумия.

И пусть для многих названия этих предметов звучат несколько старомодно, мы все же сохранили бы их хотя бы в знак возврата к своим истокам.

Ибо на первых порах психоанализ, тесно связанный с открытием и изучением символов, сближался по структуре своей с тем, что в Средние века именовали «свободными искусствами»... Не будем, однако, относиться к этому свойственному психоанализу на первых порах облику, свысока; ибо на деле за ним стоит серьезный труд по воссозданию человеческого смысла в скудные времена сциентизма...

Дать научное обоснование своей теории и практике психоанализ может лишь путем адекватной формализации существенных измерений своего опыта, к которым, наряду с исторической теорией символа, относятся интересующая субъективную логику и темпоральность субъекта. (...)

Единственная цель, которую может ставить себе анализ, - это появление истинной речи и осознание субъектом своей истории в ее некоторой соотнесенности с будущим.

*Лакан Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе. М. 1995. С. 9-71.*

## **Перлз Ф. Гештальт-подход, Свидетель терапии**

### **Введение**

... Многие используют психиатрические знания для продления своего не-удовлетворительного поведения. Мы оправдываем свои нынешние трудности прошлой жизнью, мы погружены в свои несчастья. Мы используем свое знание о человеке для оправдания социально-деструктивного и саморазрушительного поведения. Вырастая из детского "я не могу с этим справиться", мы начинаем говорить "я не могу с этим справиться, потому что ..." - потому что мама отвергала меня в детстве, потому что я не умею обходиться со своим эдиповым комплексом, потому что я слишком интровертирован и пр.

Между тем психиатрия и психология не предназначались для того, чтобы оправдывать невротическое поведение, лишаящее человека возможности жить на максимуме своих способностей. Цель этих наук не просто в том, чтобы предложить объяснение поведения; они должны помочь нам обрести самопознание, удовлетворенность и способность опираться на себя. (...)

Эта книга предлагает новый подход к человеческому поведению - как в настоящем, так и в будущем. ... Книга стремится приблизить теорию к ее практическому применению в повседневной жизни и психотерапии.

### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

#### **Гештальт-психология**

... Психология имеет дело с наиболее интересным для человека предметом - с нами самими и с нашими близкими. (...)

... Первая основная предпосылка нашего подхода ... в том, что факты, восприятия, поведение и феномены приобретают свою специфику и определенное значение благодаря своей особой организации.

Эти представления первоначально разрабатывались группой немецких психологов, работавших в области восприятия. Они показали, что человек не воспринимает отдельные, не связанные между собой элементы, а организует их в процессе восприятия в значимое целое. ... Некое единство, в котором один из элементов, выбранный из многих других, выделяется, в то время как остальные составляют фон. Выбор этого элемента среди других определяется многими факторами, совокупность которых может быть объединена общим термином "интерес". Пока есть такой интерес, все целое представляется осмысленно организованным. А если интерес полностью отсутствует, воспри-

ятие перестает быть целостным и распадается на множество несвязанных объектов.

Рассмотрим, как этот принцип может действовать в простой ситуации. Предположим, что комната, о которой идет речь, - гостиная во время вечеринки. Большая часть гостей уже пришла, остальные постепенно собираются. Входит хронический алкоголик, жаждущий выпивки. Для него другие гости, а также стулья, диван, картины на стенах - все это несущественно, это фон. Он направляется к бару; из всех объектов в комнате именно бар является для него фигурой. (...)

Для гостя, который переходит от одной группы к другой, ... гостиная оказывается совершенно разной в разные моменты. ... Когда он, постояв, чувствует себя уставшим и хочет сесть, фигурой становится свободное место на диване. По мере перемен его интересов меняется восприятие комнаты, людей и объектов в ней, и даже самого себя. Фигура и фон меняются местами; они не остаются постоянными, как у того юноши, который весь вечер прикован к своей возлюбленной. (...)

Психологическая школа, основывающаяся на подобных наблюдениях, называется гештальт-психологией. ... Гештальт - это паттерн, конфигурация, определенная форма организации индивидуальных частей, которая создает целостность. Основная предпосылка гештальт-психологии состоит в том, что человеческая природа организована в виде паттернов или целостностей, и только таким образом может быть воспринята и понята.

### **Гомеостаз**

Наша следующая предпосылка заключается в том, что жизнь и поведение управляются процессом, который в науке называется гомеостазом, а проще - приспособлением или адаптацией. Гомеостаз - это процесс, посредством которого организм поддерживает свое равновесие и, соответственно, здоровое состояние в изменяющихся условиях. Иными словами, гомеостаз - это процесс удовлетворения организмом своих потребностей. Поскольку потребности эти многочисленны, гомеостатический процесс продолжается непрерывно. Вся жизнь характеризуется этой игрой равновесия и неравновесия в организме.

Если гомеостатический процесс нарушается так, что, организм слишком долго остается в состоянии неравновесия, - это значит, что он болен. Если процесс гомеостаза терпит полную неудачу, организм умирает. (...)

... Мы можем назвать гомеостатический процесс процессом саморегуляции, посредством которого организм взаимодействует со своей средой. (...)

Организм имеет потребности в психологических контактах, так же как и в физиологических.

... Психологические процессы не могут быть отделены от физиологических; каждый из них содержит элементы другого. Потребности, которые по

своей природе являются прежде всего психологическими, и гомеостатические приспособительные механизмы, посредством которых они удовлетворяются, составляют часть предмета психологии.

Люди имеют тысячи потребностей на чисто физиологическом уровне и тысячи потребностей на социальном. Чем в большей степени они представляются нам существенными для выживания, чем больше мы с ними отождествляемся, тем с большей интенсивностью мы направляем нашу деятельность на их удовлетворение.

И здесь статичные представления старых психологических теорий могут помешать правильному пониманию. Замечая определенные общие побуждения, характерные для всех живых созданий, теоретики постулировали инстинкты как силы, направляющие жизненные процессы, и описали невроз как подавление этих инстинктов. ... Но если мы рассмотрим все возможные нарушения органического равновесия, то обнаружим тысячи различных по интенсивности инстинктов.

Теория инстинктов имеет и еще одну слабую сторону. Можно согласиться с тем, что потребность действует как принудительная сила во всех живых созданиях, проявляясь в двух существенных тенденциях: тенденции выживания в качестве индивида и вида и тенденции развития. Это фиксированные цели. Но способы, которыми они удовлетворяются, различны в различных ситуациях, для различных видов и для различных индивидов. (...)

По-видимому, теория инстинктов смешивает потребности с их симптомами и со средствами, используемыми для их удовлетворения, и из этой путаницы возникает представление о подавлении инстинкта. (...)

Но что происходит, если несколько потребностей (или, если хотите, инстинктов) возникают одновременно? Здоровый организм, по-видимому, действует по принципу иерархии ценностей. Поскольку он не способен подобающим образом делать более одной вещи одновременно, он обращается к доминирующей потребности выживания прежде, чем к какой-либо иной. Он действует по принципу "сначала самое важное". (...)

Формулируя этот принцип в терминах гештальт-психологии, мы можем сказать, что в каждый момент доминирующая потребность организма выходит на передний план в качестве фигуры, а остальные, по крайней мере временно, отступают на задний план. Фигура - это та потребность, которая наиболее остро требует удовлетворения...

### **Холистическая доктрина**

Один из наиболее определенно наблюдаемых фактов относительно человека состоит в том, что он является целостным организмом. И тем не менее этот факт полностью игнорируется традиционными школами психиатрии и психотерапии, которые, как бы они ни описывали свой подход, основываются на старом разделении психики и тела.

С появлением психосоматической медицины тесная связь между психической и физической деятельностью становится все более очевидной.

...Человек способен функционировать на двух качественно различных уровнях: уровне мышления и уровне действия. (...)

Мышление, разумеется, не единственная психическая способность, которая нам свойственна.

Существует функция внимания. Когда мы говорим: "Я направил свой ум на проблему", мы не имеем в виду, что вытаскиваем изнутри себя некое физическое тело и с глухим стуком шмякаем его куда-то. Мы подразумеваем, что концентрируем значительную часть своей деятельности и чувственного восприятия вокруг определенной проблемы.

Мы также говорим об осознании, которое можно считать смутным двойником внимания. Осознание более диффузно, чем внимание, оно подразумевает восприятие скорее расслабленное, нежели напряженное, причем восприятие более целостное.

Мы говорим также о воле. Здесь область внимания или осознания очень ограничена в объеме, человек сосредоточивается на том, чтобы запланировать и последовательно выполнить какие-то действия, направленные на достижение определенной цели. (...)

Но вернемся к области мышления. Именно здесь возникает большая часть путаницы. Мышление включает целый ряд различных деятельности: сновидение, воображение, теоретизирование, предвосхищение, которые максимально используют нашу способность манипулировать символами. Для краткости давайте назовем все это деятельностью фантазии, а не мышления. Мы, как правило, связываем представление о разумности с мышлением, а со сном связываем представление о неразумности, но в этих двух деятельности много общего. Однако я хочу подчеркнуть, что совершенно не желаю назвать "фантазию" чем-то нереальным, странным или ложным.

Деятельность фантазии, в том широком смысле, в каком я использую это слово, означает использование человеком символов для воспроизведения реальности в уменьшенном масштабе. Она основывается на реальности, поскольку сами символы первоначально возникают из реальности. Символы возникают как метки для объектов и процессов, а позже развиваются в метки для меток и метки для меток для меток. (...)

Теперь мы можем дать определение функций ума и умственной деятельности для целостного организма, который мы называем человеком. Умственная деятельность - это, по-видимому, деятельность целостного человека, проходящая на более низком энергетическом уровне, чем те деятельности, которые мы называем физическими. ... Умственная деятельность требует меньшего расходования телесной субстанции, чем физическая. (...)

Энергия, которую люди экономят благодаря способности обдумывать

нечто вместо того, чтобы явно действовать в каждой ситуации, может быть использована для обогащения их жизни. Человек может изготавливать и использовать орудия, которые еще в большей степени экономят его энергию и тем самым создают дальнейшие возможности обогащения жизни. (...)

Это представление о человеческой жизни и человеческом поведении устраняет раз и навсегда проблематичность и неудовлетворительность психофизического параллелизма, с которым психология пыталась справиться со времен своего возникновения. Оно дает нам возможность не рассматривать психическую и физическую стороны человеческого поведения как сущности, которые могут присутствовать независимо друг от друга и от самого человека (к чему логически неизбежно приводили представления старой психологии), а понимать человека как он есть - как целое, а его поведение - как его проявление на явном уровне физической деятельности и на скрытом уровне психической деятельности. Если мы поняли, что мысли и действия состоят из одного и того же материала, мы можем переводить их с одного уровня на другой.

Таким образом, мы можем наконец ввести в психологию холистические представления - представления о едином поле, которые ученые всегда стремились создать и к которым подводит нас современная психосоматика.

(...) Если психическая и физическая деятельность принадлежат к одному порядку, мы можем наблюдать и ту, и другую как проявления одного и того же: человеческого бытия. Ни пациент, ни терапевт не ограничены теперь словами и мыслями пациента; оба они могут принимать во внимание то, что пациент делает. То, что он делает, дает ключ к тому, что он думает, и то, что думает, дает ключи к тому, что он делает и что он хотел бы делать.

Между уровнями мышления и действия существует промежуточная стадия - стадия игры, и в терапии, при тщательном наблюдении, мы замечаем, что пациент разыгрывает множество вещей. Он сам узнает, что означают его реальные действия, фантазии и игровые действия, если только мы привлечем к ним его внимание. Он сам обеспечит себя интерпретациями.

Обретя переживание себя на трех уровнях: фантазирования, игры и действия, пациент начнет лучше понимать самого себя. Тогда психотерапия превращается из раскопок прошлого - в поисках вытеснения, эдиповых конфликтов и первичных сцен - в опыт жизни в настоящем. В живой ситуации пациент учится интегрировать свои мысли, чувства и действия не только в кабинете терапевта, но и в своей повседневной жизни. Очевидно, что невротик не чувствует себя целостным человеком. Его конфликты и незаконченные дела разрывают его на части. Но, признавая, что он, как человек, является целым, он становится способным восстановить свое чувство целостности, принадлежащее ему по праву рождения.

### **Граница контакта**

Ни один индивид не самодостаточен. Индивид может существовать толь-



ко в среде, вместе с которой он в каждый момент составляет единое целостное поле. Поведение индивида - функция этого поля; оно определяется природой отношений между ним и его средой. Если отношения взаимно удовлетворительны, мы называем поведение индивида нормальным. Если отношения конфликтны, поведение индивида описывается как ненормальное.

Среда не создает индивида, как и индивид не создает среду. (...)

С этой новой точки зрения, среда и организм находятся во взаимных отношениях. Они не являются жертвами друг друга. Они находятся в отношении диалектических противоположностей. Чтобы удовлетворить свои потребности, организм должен найти необходимые материалы в среде. Система ориентации обнаруживает то, что необходимо; все живые существа способны чувствовать, какие внешние объекты могут удовлетворить их потребности. Голодный щенок не обманывается мириадами форм, запахов, шумов и красок мира - он прямо направляется к материнскому соску. Для него - это выходящая на передний план фигура. (...)

Эти представления важны для психотерапии. Зная, что эффективное действие направлено на удовлетворение доминирующей потребности, мы получаем ключ к значению специфических форм поведения. Кроме того, это дает нам возможность лучше понять невроз. (...)

Вы можете заметить на собственном опыте, что если внимание разделено между двумя объектами интереса, вы не способны должным образом сосредоточиться ни на одном. Эта неспособность сосредоточиться - частая жалоба невротиков. Если два (или более) объекта одновременно требуют нашего внимания или если объект интереса смутен, мы переживаем замешательство. Если нашего внимания требуют две несовместимые ситуации, мы говорим о конфликте. Если конфликт постоянен и кажется неразрешимым, мы рассматриваем его как невротический.

Невротик утерял (если он когда-либо располагал ею) способность организовывать свое поведение в соответствии с необходимой иерархией потребностей. Он буквально не может сосредоточиться. В терапии он должен научиться отличать множество потребностей друг от друга и в каждый данный момент времени иметь дело с одной из них. Он должен научиться обнаруживать свои потребности и отождествлять себя с ними, научиться в каждый момент быть полностью вовлеченным в то, что он делает, оставаться в ситуации достаточно долго, чтобы завершить гештальт и перейти к другим делам. Организм плюс среда равны полю. (...)

У индивида есть не только потребности, но и система ориентации и манипуляции, с помощью которых он достигает их удовлетворения. Индивид также формирует то или иное отношение к тем объектам среды, которые могут помочь или помешать его стремлению к удовлетворению. Фрейд по этому поводу говорил, что объекты мира приобретают катексис. В гештальтистских

терминах можно сказать, что эти объекты становятся фигурой.

Объекты, которые желательны, поскольку помогают удовлетворять потребности индивида в восстановлении утраченного равновесия, имеют положительный катексис. Нежелательные объекты, угрожающие индивиду, нарушающие его равновесие или мешающие удовлетворению его потребностей, получают отрицательный катексис.

Человек колеблется между нетерпением и испугом. Каждая потребность требует немедленного удовлетворения. (...)

Положительный катексис указывает на то, что поддерживает жизнь. Отрицательный - на опасность, ослабление поддержки или даже смерть, то есть на то, что угрожает частично или полностью разрушить наше существование, идет ли речь о физическом теле (болезнь), сексуальной целостности (кастрация), образе (унижение), представлении о мире (экзистенциальное замешательство), благосостоянии (экономический спад) и множество подобных вещей.

Индивид хочет присвоить себе те объекты или тех людей, которые имеют положительный катексис. Влюбленный юноша хочет жениться на предмете своей любви, голодный человек хочет есть. (...) Относительно объектов или людей, имеющих для него отрицательный катексис, человек демонстрирует противоположную тенденцию: он хочет их уничтожить или убрать из своего поля. Это относится как к нашей фантазии, так и к реальному миру. Фермер постарается застрелить лису, которая крадет его кур. Мы стараемся удалить "дурные" мысли и нежелательные эмоции из нашего "ума", как будто они являются нашими реальными врагами.

Самый надежный способ уничтожить врага состоит, разумеется, в том, чтобы разрушить его или сделать его безопасным. (...) Кроме того, мы можем справиться с ситуацией или объектом, наделенным отрицательным катексисом, посредством их магического уничтожения или посредством убегания из опасного поля. И то, и другое - способ ухода из ситуации.

Магическое уничтожение хорошо известно в психотерапии под названием скотомы - "слепого пятна". Есть люди, которые в буквальном смысле не видят того, чего не хотят видеть, не слышат того, что не хотят слышать, и не чувствуют того, чего не хотят чувствовать, - и все это ради исключения того, что они полагают опасным: объектов или ситуаций, которые наделены для них отрицательным катексисом. Магическое уничтожение - это частичный уход из ситуации, замена реального ухода.

(...) Уход как таковой не является ни плохим, ни хорошим, это просто способ справиться с опасностью. Насколько уход патологичен, определяется тем, от чего, к чему и на какое время он осуществляется.

То же относится и к контакту. Сам по себе контакт не хорош и не плох, хотя при нынешней озабоченности "социальной приспособленностью мы

подчас ценим способность к контакту превыше всего. Однако существуют совершенно нездоровые формы контакта. Все мы знаем людей, которые стремятся постоянно оставаться в контакте с другими; можно назвать их "прилипалами". (...)

Одна из характеристик невротика состоит в том, что он не способен ни к хорошему контакту, ни к правильному осуществлению ухода. ... Бессонница - частая жалоба невротика - является примером неспособности уйти. Другим таким примером является скука. (...)

Когда катектированный объект - будь катексис положительным или отрицательным - присвоен или аннигилирован, когда контакт или уход осуществлен, когда с объектом удалось обойтись так, что это удовлетворяет индивида, - этот объект и потребность, с которой он связан, исчезают из среды. Гештальт завершен. (...)

Сумма ... потребности и катектированного объекта равна нулю.

Контакт со средой и уход из нее, принятие и отвержение - наиболее важные функции целостной личности. (...)

Контакт со средой, в некотором смысле, является формированием гештальта. Уход - это либо полное его завершение, либо сосредоточение сил для того, чтобы сделать такое завершение возможным. Боксер осуществляет контакт с челюстью противника, но не оставляет свой кулак в этом контакте; он отдергивает руку для подготовки к следующему удару. ... Ритмическая последовательность контакта и ухода - наше средство удовлетворять свои потребности, продолжать процессы жизни. Итак, у нас есть иерархия потребностей, сенсорная и моторная системы для их удовлетворения, положительные и отрицательные катексисы в поле, контакт и уход, нетерпение и испуг. Это приводит нас к вопросу о той силе, которая снабжает энергией все наши действия, составляя их основу. Хотя современная психиатрия рассматривает эмоции как лосадный излишек, подлежащий разрядке, на самом деле эмоции - это наша жизнь. (...)

Ранее мы утверждали, что невроз возникает, когда индивид прерывает текущий процесс жизни и обременяет себя таким количеством незаконченных ситуаций, что не может удовлетворительно осуществить этот процесс. (...)

Теперь мы можем сказать о невротике больше. У него нарушен ритм контакта/ухода. Он не может решить, когда ему принять участие в чем-либо, а когда уйти, поскольку все незаконченные дела его жизни, все прерывания текущих процессов исказили его чувство ориентации, и он уже не способен различать, какие объекты и люди наделены для него положительным катексисом, а какие отрицательным. Он уже не знает, когда и от чего следует уходить. Он потерял свободу выбора, не может выбрать подходящие средства для своих целей, потому что не умеет видеть возможности, которые перед ним открываются.

## **НЕВРОТИЧЕСКИЕ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ**

### **Как зарождается невроз**

Индивид, целиком предоставленный самому себе, практически не имеет шансов выжить. (...) Чувство принадлежности к группе так же естественно для человека, как физиологические импульсы, обеспечивающие его выживание. Чувство принадлежности является, по-видимому, первичным обеспечивающим выживание психологическим импульсом. (...)

Непрерывные изменения совершенно необходимы для его выживания. Невроз возникает, когда индивид оказывается неспособным изменить свой образ действия и отношения со средой. (...)

Человек, способный жить в заинтересованном контакте со своим обществом, не будучи поглощен им, но и не отчуждаясь от него, - это хорошо интегрированный человек. (...)

В ситуации конфликта потребностей индивид должен быть способен к принятию ясного и определенного решения. Приняв такое решение, он либо остается в контакте, либо уходит. Он временно должен пожертвовать менее важной потребностью ради более важной, и так он и делает. Ни для него, ни для окружающих это не связано со сколь-нибудь значительными последствиями. (...)

Все люди, по-видимому, имеют врожденную склонность к ритуалу. Ритуал можно определить как выражение чувства социальной принадлежности, потребности в контакте с группой. (...)

Невротик - это человек, на которого слишком сильно давит общество. Его невроз - это защитный маневр, помогающий ему уклониться от угрозы переполнения миром, который берет над ним верх. Это оказывается наиболее эффективным способом поддержания равновесия и саморегуляции в ситуации, когда, как ему кажется, все против него. (...)

Травматические неврозы являются по существу защитными паттернами, возникающими при попытке индивида справиться с вызвавшим сильный страх внедрением общества или столкновением со средой. Например, если родители заперли двухлетнего ребенка в темном клозете на всю ночь, он испытывает почти непереносимое напряжение. Он оказывается ничем, даже менее чем ничем: объектом манипулирования, лишенным собственных прав и собственных возможностей. "Его" уже нет, есть только "они" и то, что "они" могут сделать. Защищаясь от этой ситуации, ребенок может создать устойчивые, не поддающиеся изменениям паттерны поведения, которые могут сохраняться долгое время после того, как опасность миновала. Они порождены травмой, но продолжают действовать и тогда, когда сама травма перестала существовать. (...)

### **Интроекция**

(...) Мы что-то берем из среды и что-то ей возвращаем. Мы принимаем

или отвергаем то, что среда может нам предложить. Но мы можем расти, только если в процессе принятия в себя мы полностью ассимилируем то, что получили. То, что мы реально ассимилировали, становится нашим собственным, так что мы можем делать с этим все, что нам угодно. ... Если же мы проглотили нечто, не разжевав, приняли без различения, оно становится чужеродным телом, загнездившимся в нас паразитом. Хотя оно может казаться нашей частью, на самом деле это не так, оно остается частью среды. Физический процесс роста посредством ассимиляции, то есть разрушения и переваривания, легко наблюдать. (...)

Психологический процесс ассимиляции в значительной степени похож на физиологический. Понятия, факты, нормы поведения, мораль, этические, эстетические, политические ценности - все это первоначально приходит к нам из внешнего мира. В нашем уме нет ничего, что не пришло бы из среды...

Если же мы некритически, целиком принимаем что-то на веру, потому что кто-то так сказал, или потому что это модно, или безопасно, или соответствует традиции, или, наоборот, потому что это не в моде, опасно или революционно, - все это откладывается в нас тяжелым грузом. Это несъедобно, это чужеродные тела, хотя мы и дали им место в своем уме. Такие непереваренные установки, способы действия, чувства, оценки в психологии называются интроектами, а механизм, посредством которого эти чуждые образования попадают в личность, мы называем интроекцией.

Я также не хочу сказать, что человек должен отвергать какую-либо психологическую пищу, которая приходит из внешнего мира. Питаться собой психологически так же невозможно, как физически. (...) Если она просто проглочена целиком, она ничего не дает для развития нашей личности. Напротив, она превращает нас во что-то вроде комнаты, настолько заваленной чужими вещами, что в ней не хватает места для наших собственных. Она превращает нас в мусорную корзину, наполненную чуждой и не нужной нам информацией. Самое худшее состоит в том, что этот материал имел бы для нас огромную ценность, если бы мы обдумали его, изменили и трансформировали его в себе.

Таким образом, опасность интроекции двояка. Во-первых, интроектор упускает возможность развивать собственную личность, поскольку он занят удержанием чуждых элементов в своей системе. (...) Во-вторых, интроекция способствует дезинтеграции личности. Интроецировав несовместимые понятия, вы можете обнаружить себя разрываемым на части при попытке согласовать их. (...)

... Интроекция - это невротический защитный механизм, посредством которого мы принимаем в себя нормы, установки, способы действия и мышления, которые в действительности не являются нашими собственными. При интроекции мы сдвигаем границу между собой и остальным миром так далеко внутрь себя, что от нас почти ничего не остается.

(...) Когда интроектор говорит "я думаю", он обычно имеет в виду "они думают".

### **Проекция**

(...) Если интроекция - это тенденция принять на себя ответственность за то, что в действительности является частью среды, то проекция - это тенденция сделать среду ответственной за то, что исходит от самого человека. Примером крайнего случая может служить паранойя...

Но проекция существует и не в таких крайних формах; необходимо тщательно отличать проекцию как патологический процесс и как обдумывание предположений, которое может быть нормальным и здоровым.

... Скванная сексуальными запретами женщина, которая жалуется на то, что все к ней пристают, или холодный, отчужденный, высокомерный мужчина, обвиняющий людей в том, что они враждебно к нему относятся, - примеры невротической проекции. (...)

Невротик использует механизм проекции не только по отношению к внешнему миру; он пользуется им и по отношению к себе самому. Он отчуждает от себя не только собственные импульсы, но и части себя, в которых возникают эти импульсы. Он наделяет их объективным, так сказать, существованием, что может сделать их ответственными за его трудности и помочь ему игнорировать тот факт, что это части его самого. Вместо активного отношения к событиям собственной жизни проецирующий субъект становится пассивным объектом, жертвой обстоятельств. (...)

Когда проектор говорит "оно" или "они", он, как правило, имеет в виду "я". (...)

Интроецирующая личность, являющаяся полем битвы между воюющими между собой неассимилированными идеями, получает себе параллель в виде проецирующей личности, которая делает мир ареной битвы своих личных конфликтов. (...)

### **Слияние**

Когда индивид вообще не чувствует границы между собой и средой, когда он полагает, что он и среда - одно, он находится в слиянии с ней. (...)

Новорожденные дети живут в слиянии; они не различают внутреннее и внешнее, себя и других. В моменты экстаза или крайней концентрации взрослые люди также чувствуют себя в слиянии с окружающим. Ритуал требует такого чувства слияния, в котором границы исчезают... Но если это чувство глубокой идентификации является хроническим и индивид не способен видеть различие между собой и остальным миром, он психологически болен: он потерял чувство себя.

Человек, находящийся в состоянии патологического слияния, не знает, что такое он и что такое другие. Он не знает, где кончается он сам и где начинаются другие. (...)

Человек, находящийся в патологическом слиянии, связывает свои потребности, эмоции и действия в один тугий узел и уже не осознает, что он хочет делать и как он сам себе не дает делать. Такое патологическое слияние лежит в основе многих так называемых психосоматических заболеваний. Смещение плача и дыхания, которое мы упоминали, может вести к астме, если продолжается достаточно долго.

Патологическое слияние имеет также серьезные социальные последствия. В слиянии человек требует схождения и отказывается терпеть какие бы то ни было различия. Мы часто видим это у родителей, которые считают детей продолжением себя. Такие родители отказываются признавать, что дети не могут не отличаться от них хотя бы в каких-то отношениях. И если дети не поддерживают слияния и не отождествляются с требованиями родителей, их ожидает отвержение и отъединение: "Я не буду любить такого отвратительного ребенка!" (...)

Если различия не ценят, их начинают преследовать. (...)

Когда человек, находящийся в патологическом слиянии, говорит "мы", невозможно выяснить, о ком он говорит: о себе или об остальном мире. Он совершенно потерял чувство границы.

### **Ретрофлексия**

Четвертый невротический защитный механизм может быть назван ретрофлексией, что буквально означает "оборачивание в противоположную сторону". Ретрофлектор умеет проводить границу между собой и средой и проводит ее вполне четко - только проводит он ее точно посередине себя самого.

Интроектор поступает так, как хотят от него другие, проектор делает другим то, в чем обвиняет их по отношению к себе, человек в патологическом слиянии не знает, кто кому что делает, а ретрофлектор делает себе то, что хотел бы сделать другим.

При ретрофлексированном поведении человек обращается с собой так, как первоначально он намеревался обращаться с другими людьми или объектами. (...) Он буквально становится своим собственным худшим врагом. (...)

Ретрофлектор говорит: "Я стыжусь самого себя" - или: "Мне нужно заставить себя сделать эту работу". Он делает почти бесконечный ряд утверждений такого рода, и все они основаны на удивительном представлении, что "сам" и "себя" - два разных человека. (...)

...Невротик не только страдает сам, но и наказывает своим саморазрушительным поведением всех, кто за ним ухаживает.

...В терапии мы должны восстановить способность невротика к различению. (...)

Легко сказать "будь собой"; однако невротик встречает тысячи препятствий на этом пути. Понимая теперь механизмы, посредством которых невротик не дает себе быть собой, мы можем заняться последовательным отодвиганием

этих препятствий с его пути. ...

### **Невротик и терапевт**

(...) Терапевту не нужно унифицировать своих пациентов, снабжать их одним и тем же набором экзистенциальных потребностей, скроенных по мерке самого слабого или самого компетентного из них. Его задача - помочь развитию каждого из них, что даст ему возможность найти значимые для него цели и адекватный путь их достижения. Потому что в момент, когда пациент приходит на терапию, он не может сделать это для себя сам.

Его гомеостаз нарушен, он не справляется со своей ситуацией и вынужден нестись вперед, как Алисе приходилось бежать со всех ног, чтобы оставаться на месте. Но хорошо, что нарушение равновесия создает потребность в его восстановлении, и эта потребность придает терапевту в его глазах положительный катексис.

Чего же он хочет от нас? Жилетки, в которую он мог бы поплакаться; союзника, которому он мог бы пожаловаться...? (...)

Что бы это ни было он не может обеспечить этим себя сам и, по-видимому, не может получить это из своего окружения, иначе он не пришел бы к терапевту. (...)

Однако он приходит не с пустыми руками. Он приносит с собой свои средства манипуляции, способы мобилизации и такого использования своего окружения, чтобы люди делали за него его работу. И не нужно обманывать себя, думая, что его способы манипуляции неумны. Невротик - не дурак. Он должен быть достаточно проницательным и искусным, чтобы выжить, поскольку он в значительной степени лишен средства, обеспечивающего выживание, - способности опираться на себя. (...)

К сожалению, все его маневры направлены на борьбу со следствиями, а не на преодоление причины. (...)

Проблема невротика состоит не в том, что он не умеет манипулировать, а в том, что его манипуляции направлены на поддержание и лелеяние своей неполноценности, а не на освобождение от нее. Если бы столько же ума и энергии, сколько невротик вкладывает в то, чтобы заставить окружающих поддерживать его, он посвятил тому, чтобы научиться опираться на самого себя, он непременно преуспел бы в этом.

Ибо его способности манипулировать - это его достижения, его плюсы, так же как неспособность справиться со своим экзистенциальным кризисом - его минус. (...)

Пациент с большим трудом создал свое представление о себе - то, что в психиатрии называют "реактивным формированием", "Я-концепцией", "Эго-идеалом", "Персоной" и множеством других слов. Часто это - совершенно ошибочное представление, в котором каждая черта прямо противоположна тому, что есть на самом деле. Этот образ себя не может дать пациенту ника-



кой поддрежки; напротив, он служит порицанию, осуждению себя, подавлению всякого самовыражения. (...)

Он также отказался от собственной способности к подлинному принятию и не способен принять никакого одобрения, так что остается неудовлетворенным и жаждущим, сколько бы расположения ему ни выказывали.

... Поскольку внешняя поддержка запрашивается не для себя самого, а для представления о себе, для образа себя, она никак не сможет помочь развитию. Человек может выходить за собственные пределы, только опираясь на собственную истинную природу, а не на амбиции и искусственные цели. Последнее в лучшем случае ведет к удовлетворению тщеславия.

Истинная природа человека, как истинная природа любого другого животного, состоит в целостности. Только посредством интегрированной спонтанности и произвольности человек может сделать осмысленный экзистенциальный выбор. (...)

Итак, мы создали поле для терапевтических действий. Что мы будем делать с нашим пациентом? (...)

...Невроз - это состояние неравновесия, возникающее у индивида, если его личная потребность, актуализированная в данный момент, расходится с потребностью группы, к которой он принадлежит, и если он не в состоянии решить, какая из этих двух потребностей является в данный момент доминирующей. (...)

Традиционная терапия основывается на предположении, что, вспоминая и заново интерпретируя события прошлого, терапевт и пациент могут восполнить воздействие на пациента его переживаний, и когда это сделано, пациента больше не будут беспокоить его проблемы. Он либо научится жить с ними, либо разрешит их.

Это предположение кажется нам неубедительным по нескольким причинам. (...)

...Целостный гештальт-подход дает возможность расширить ориентации и совершенствовать средства терапевтического маневрирования. (...)

Поскольку мы считаем фантазию ослабленной реальностью, а мышление - ослабленным действием, мы можем использовать в терапевтических целях фантазирование, а также игровое воплощение фантазий. Фантазии часто используются пациентами (во вред себе) как замена реального удовлетворения потребностей; мы можем научить пациентов использовать фантазию терапевтически, для того, чтобы обнаружив реальные потребности, впоследствии иметь возможность их удовлетворения.

Вторая причина, по которой мы сомневаемся в действенности терапии, ориентированной на прошлое, состоит в том, что ответы на вопрос "почему" мало что объясняют в неврозе пациента. (...) Если человек стал невротиком, "потому что" его мать умерла при его рождении и его воспитывала тетя - ста-

рая дева, которая не позволяла ему делать ничего из того, что ему хотелось, и это заставило его вытеснить определенные желания, то как превращение тети в "главного злодея" решит его проблемы? Напротив, такое объяснение лишь даст пациенту возможность проецировать все свои трудности на тетю. Это даст ему козла отпущения, а не ответ. И так часто и происходит в результате ортодоксальной терапии.

Но описание подобных фактов может дать и ценный ключ для терапии. Если тетя не разрешала пациенту делать то, что он хотел, то его детство было непрерывной чередой прерываний, как внешних - со стороны тети, так и внутренних - прерываний самого себя. Если наш пациент выяснит, как осуществлялись эти прерывания в прошлом и как они осуществляются в настоящем, если он актуально переживет это прерывание самого себя и обнаружит, как именно он это делает, он может проработать эти прерывания, сделать их собственным реальным достоянием в качестве действий, которые он может как выполнять, так и не выполнять.

Успешная терапия поможет пациенту обрести способность опираться на самого себя, выведет его из-под власти прерывающих сил, которыми он ранее не мог управлять. (...)

Школа психотерапии, претендующая на целостный подход к целостному организму, не может ограничиваться исключительно умственными процессами - вытесненными или проявленными. Она должна заниматься целостными паттернами поведения и стремиться помочь пациенту осознавать их в такой мере, в какой это необходимо для психического здоровья.

(...) Наша цель состоит в том, чтобы его осознание себя последовательно расширялось на всех уровнях. (...)

Рассмотрим такое классическое психосоматическое проявление, как головная боль. Головная боль используется в качестве оправдания для ухода в тысячах случаев повседневной жизни. Но если не иметь в виду закоренелых лжецов, головная боль - не просто оправдание. Как правило это - подлинное физическое переживание, язык тела, говорящий: "Эта ситуация доводит меня до головной боли", или: "Ты делаешь меня больным". Головная боль - часть целостного прерывания контакта.

Мы стараемся иметь дело с головной болью в ее целостности. Мы не сбрасываем ее со счетов как тривиальный симптом и не предлагаем постоянно избавляться от нее с помощью лекарств. Мы считаем, что такое психосоматическое проявление заслуживает внимания в психотерапии. (...)

Для ортодоксального терапевта объяснением терапевтического процесса является перенос. Невротик, по Фрейду, переносит на терапевта ряд эмоциональных реакций и установок, которые он когда-то проявлял по отношению к людям в своем прошлом. Таким образом, при переносе пациент действует с точки зрения иллюзии: то, что он считает личностным контактом с терапев-

том, в действительности является внутриорганическим событием, созданным им самим. Он не находится в контакте (потому что контакт предполагает учет того, чем другой действительно является, а не предположений о нем); контакту что-то препятствует.

(...) Следует ли нам согласиться, что в этих чувствах действительно нет ничего актуального, что все, что пациент чувствует, нереально и объясняется исключительно его личной историей?

Если применить к ситуации переноса понятие катексиса, созданное Фрейдом, мы приходим к прямо противоположному выводу. В терапии действует не то, что имело место в прошлом. Напротив, значимо то, чего не было, - дефицит, нечто такое, чего не хватало. То, что уже произошло, представляет собой завершенную ситуацию; посредством удовлетворения и интеграции оно включено в самость. Наследием прошлого, остающимся в настоящем, являются незавершенные ситуации, в которых не удалось пройти путь развития от потребности опираться на среду до возможности опираться на себя самого.

Иными словами, мы полагаем, что перенос, проявляющийся в актуальных чувствах пациента, его фантастических надеждах и ожидании поддержки, которую пациент считает само собой разумеющейся, возникает из "недостатка бытия", а не из того, что имело место в его личной истории и было забыто.

Наша история составляет фон нашего существования; это не набор фактов, а запись того, как мы стали тем, чем мы являемся. Тогда нарушения равновесия, которые препятствуют поддержанию нашей теперешней жизни, выдвигаются в этом фоне на заметное место и становятся фигурой, так что на них можно обратить внимание. Тогда они могут из дефицита (незавершенных гештальтов) превратиться в поддерживающие функции.

(...) Терапевт обретает все больший катексис - положительный или отрицательный, по мере того как он все в большей степени символизирует то, чего недостает пациенту. (...)

Это не уменьшает важности понимания пациентом, что терапевт не является его мамой или папой или что вообще есть различие между ним и другими людьми. Но это различие он постигает, учась видеть свое интроецирование и замечая, как именно он интроецирует. Обнаруживая это, он одновременно обнаруживает, что его интроекты не есть его подлинное "я".

(...) Вместо того чтобы считать себя пассивно переносящим нечто из прошлого, пациент может принять на себя ответственность за прерывание себя и задаться вопросом: "Как я мешаю себе?" - и: "Что именно я не даю себе сделать?" (...)

Сновидение (это относится к любому сну, а не только к кошмарам) скорее является попыткой найти разрешение кажущегося парадокса. Сон - это произведение искусства, в котором по видимости несовместимые стремления сопоставлены друг с другом. При кошмаре парадокс не интегрируется. В

повседневной жизни невротика парадоксы также остаются неинтегрированными. Г.С.Салливан указывал, что если бы могли разрешить наши проблемы в течение дня, нам не нужны были бы сновидения ночью.

(...) Вместо того, чтобы заниматься спекуляциями по поводу сновидения, мы предлагаем нашим пациентам прожить его более экстенсивно и интенсивно, чтобы обнаружить парадокс.

(...) Но чтобы интенсифицировать сон, попытаться прожить его вновь, пациент должен быть открытым не только к чисто словесным интерпретациям и к тому, что приходит ему в голову. Он должен также принять ощущения, эмоции и жесты. (...)

...Мы просим пациента отождествиться со всеми частями его сна, постараться обнаружить парадокс, который он представляет, и разрешить его. (...)

### **"Здесь и сейчас"**

(...) С точки зрения гештальта проблема невротика не только имела место в прошлом, но продолжает существовать и в настоящем, здесь и сейчас. (...)

Если пациент начнет в каждый момент действительно осознавать себя самого и свои действия на всех уровнях - на уровнях фантазий, слов и действий, он может увидеть, каким образом он сам создает свои трудности и каковы его трудности в настоящем; и тогда он сможет обеспечить себе возможность в настоящем же - здесь и сейчас - разрешить их. (...)

Невротика трудно полностью присутствовать в настоящем; ему мешают незаконченные в прошлом дела. Его проблемы разворачиваются здесь и сейчас, но зачастую лишь часть его присутствует при этом, пытаясь справиться с ними. (...)

Он должен понять, что если бы его прошлые проблемы действительно были прошлыми, они уже не были бы проблемами, и их, разумеется, не было бы в настоящем. (...)

Основная фраза, с которой мы просим наших пациентов начинать терапию и к которой мы обращаемся постоянно, - причем не только к словам, но и к ее духу, - это простая фраза: "Сейчас я осознаю..." (Now I am aware...).

"Сейчас" поддерживает нас в настоящем времени и напоминает о том факте, что только в настоящем возможно какое-либо переживание. А настоящее само по себе - это. Разумеется, постоянно меняющееся переживание. (...)

Слово "я" используется как противоядие против "оно" и создает у пациента переживание ответственности за свои чувства, мысли и симптомы. (...)

...Каждое новое "сейчас" отличается от предыдущего.

Слово "осознаю" обеспечивает пациенту ощущение собственных возможностей, поворачивает его к собственным чувствам, двигательным и интеллектуальным способностям. ... "Осознавание" обеспечивает нечто большее, чем сознание. (...)

Осознавание всегда имеет место в настоящем. Оно открывает возможность действия. Рутинные и привычки - это установившиеся функции, и любая необходимость их изменить требует того, чтобы они заново стали предметом осознания. ... Без осознания не может быть представления о выборе.

Осознавание, контакт и присутствие - это лишь различные аспекты одного и того же процесса - процесса самореализации. (...)

Не достаточно просто рассказать о прошлой ситуации, нужно вернуться к ней психодраматически. Говорение может быть сопротивлением против переживания; рассказ о воспоминании оставляет само воспоминание изолированным, лишенным жизни, как развалины Помпеи. ... Это незавершенное событие, которое прервано, но все еще живо, которое ждет ассимиляции и интеграции. И эта ассимиляция должна произойти здесь и сейчас, в настоящем. (...)

Осознает ли пациент эти прерывания себя? ... Как показывает наш пример, когда пациент смог сосредоточиться на своем прерывании - головной боли, он обнаружил, что использовал этот механизм для того, чтобы прервать собственный плач. Этот пример показывает, что посредством концентрации на самом прерывании на его "как", а не на "почему" - пациент приходит к осознанию того факта, что он прерывает себя, так и к осознанию того, что именно он прерывает. Он также оказывается способным растворить свои прерывания, прожить и завершить незавершенные переживания.

### **Слой луковицы**

Я убежден, что одна только техника осознания может привести к значительным терапевтическим результатам. (...)

... Ответственность - это "способность отвечать", способность выбирать собственные реакции. Невротик - отделяет ли он себя от себя самого посредством проекции, интроекции, слияния или ретрофлексии - находится в положении, когда, отказавшись от ответственности, он одновременно отказывается от своей способности отвечать и от свободы выбора. (...)

... Симптом подменяет самовыражение и переживание себя. (...)

Но хотя невротик хочет "вылечиться", он также чувствует себя в большей безопасности и более "одетым" при сохранении своего невроза, чем без него, и он боится, что успешная терапия сбросит его в бездонную пропасть. Он готов скорее выносить те проявления - пусть даже болезненные, - которые у него есть, чем перейти к другим, которых он не знает. (...)

В нашем подходе к проблемам нет ничего глупого или пустого. Поскольку цель терапии состоит в том, чтобы пациент обрел способность опираться на себя тем средством, с помощью которого он может разрешить собственные трудности, - мы можем эффективно работать с каждой ситуацией по мере ее возникновения. В каждый момент мы можем открывать одну дверь и снимать один слой луковицы.

Каждый такой слой является частью невроза; по мере правильного обращения с ним проблема меняется... Поскольку на каждом шаге работы способность пациента опираться на себя немного возрастает, каждый следующий шаг становится легче.

Ф. Перлз. *Гештальт-подход, Свидетель терапии*. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. С. 16-100.

### Ф. Перлз. Гештальт-Семинары

"Мы называем организмом любое живое существо, у которого есть органы, организация, внутри которого существует саморегуляция. Организм зависит от своей среды. ... Организм работает как единое целое".

"Здоровье - это оптимальный баланс всего, чем мы являемся".

"... Мы всегда должны рассматривать тот сегмент мира, в котором мы живем, как часть себя. Куда бы мы ни отправились, мы всегда берем с собой кусочек мира"

"Для эго-границы характерны два явления: *отождествление и отчуждение*... Внутри эго-границы - связь, любовь, сотрудничество; за пределами эго-границы - подозрение, неизвестность, враждебность".

"Лично я считаю, что объективности не существует. Объективность науки - это тоже лишь взаимное соглашение".

"Меня часто называют основателем гештальттерапии. Это чепуха. ...Гештальт древний как мир. ...При формировании гештальта неизменным остается лишь одно условие - завершенность, целостность. Гештальт - это органическая функция. Гештальт - это целостная единица восприятия. Как только вы прерываете гештальт, это уже не гештальт".

"Гештальттерапия - это один из... трех типов экзистенциальной терапии: логотерапия Франкла, дизайн-терапия Бинсвагера и гештальттерапия. Важно то, что гештальттерапия - это первая экзистенциальная философия, стоящая на собственных ногах. Я делю философию на два типа. Первая - "о чем-то". Мы говорим и говорим о чем-то и ничего не происходит. (...) Вторая философия - "должнизм". Морализм. Ты должен сделать это, ты должен измениться, ты не должен этого делать...

Третью философию я называю экзистенциализмом. Экзистенциализм стремится покончить с концепциями и работать с принципом осознания, с феноменологией". (...)

"...Организм сам по себе и должен заботиться о себе сам, не ввязываясь в то, что происходит снаружи... *осознанность per se - сама по себе - может исцелять*. Ведь при полной осознанности вы осознаете эту органическую саморегуляцию и позволяете организму действовать, вы не вмешиваетесь и не интерпретируете; мы можем довериться мудрости организма. Противополож-

ностью этому является патология самоманипуляции, контроль окружающей среды и т.д., все то, что вмещивается в этот тонкий органический самоконтроль.

Самоманипуляцию мы часто называем "совестью" . (...) Почему же, когда мы говорим себе быть хорошими, делать это и не делать того, почему же это *не* приносит результатов? Почему же эта программа не работает? "Благими намерениями выложена дорога в ад" - это подтверждается снова и снова. Любое намерение измениться приводит к противоположному результату. (...) Если существует *суперэго*, то должно быть и *инфраэго*. Фрейд опять сделала только половину работы. Он увидел собаку сверху, суперэго, но он не заметил собаку снизу, которая так же индивидуальна, как и собака сверху. Если же мы сделаем еще шаг вперед и изучим этих двух клоунов, как я их называю, которые играют в самоистязание на подмостках нашей фантазии, то вот каких персонажей мы увидим.

Собака сверху обычно правильная и авторитарная; она знает, что для нас лучше. Она не всегда права, но она всегда правильная. Собака сверху - это диктатор, кот-й говорит: "Ты должен" и "Ты не должен". Собака сверху манипулирует требованиями и угрожает катастрофами, например,: "Если ты этого не сделаешь, тогда тебя не будут любить, ты не попадешь на небо, ты умрешь" и так далее.

Собака снизу использует защитное поведение, извинения, играет в плаксу и т.п... Собака снизу очень хитрая и обычно добивается большего, чем собака сверху, потому что собака снизу не так примитивна, как собака сверху. Собака сверху и собака снизу борются за власть... Личность разделяется на контролирующего и контролируемого. Этот внутренний конфликт, борьба между собакой сверху и собакой снизу никогда не прекращается, потому что собака сверху и собака снизу бьются не на жизнь, а на смерть".

"Это основа знаменитой игры в самомучение. Обычно мы считаем само собой разумеющимся, что собака сверху права и часто собака сверху выдвигает совершенно невыполнимые требования совершенства. Если на вас проклятие совершенствования, значит вы совсем завязли. Идеал - это палка, которая дает нам возможность бить себя и издеваться над собой и окружающими. Поскольку идеал недостижим, вы не можете ему соответствовать... Самобичеванию, самомучению, самоистязанию не конца. Оно прячется под маской "самосовершенствования". Это безрезультатно".

"...Мы не можем по своей воле изменить себя или других. Это ключевой момент: многие люди посвящают свою жизнь тому, чтобы реализовать концепцию того, какими они *должны* быть, вместо того, чтобы реализовать *себя*. Различие между самореализацией и реализацией своего *образа* очень важно. Многие люди живут только ради своего образа... Это тоже проклятие идеала. Вы прокляты и не можете быть тем, кто вы есть".

"Чем меньше мы уверены в себе, чем меньше мы соприкасаемся с собой и с миром, тем больше мы хотим контролировать".

"Конечная цель всегда фиксируется потребностью. Свобода выбора существует лишь относительно средств достижения. (...)".

"И для того, чтобы понять, что такое взросление, мы поговорим об обучении. Для меня обучение - это *открытие*. Я обучаюсь чему-то с помощью опыта. Некоторые воспринимают обучение по-другому: они считают, что это зубрежка, рутина и повторения, монотонная процедура, которая превращает человека в машину - до тех пор, пока он не обнаружит *смысл* этих упражнений. (...)

Но существует и другой вид обучения - подкачка знаний в ваш компьютер, т.е. вы собираете знания, а знания порождают новые знания, и, в конце концов, вы захотите полететь на луну. Это знание, эта вторичная информация бывает полезна всякий раз, когда вы теряете свои чувства. До тех пор, пока у вас есть чувства, пока вы можете видеть и слышать и осознаете, что происходит, вы *понимаете*. Если вы изучаете концепции, если вы стремитесь к информации, тогда вы не понимаете. Вы только *объясняете*...

Сейчас я могу только гипнотизировать вас, убеждать вас, пытаться заставить вас поверить, что я прав. Вы не знаете. Я проповедую нечто. Мои слова вас ничему не научат. Обучение - это открытие. Не существует другого способа эффективного обучения".

"Цель - вырасти, повзрослеть".

"...Вопрос в том, как же мы мешаем своему развитию? Что мешает нашему созреванию? Слов "невроз" - очень плохое. Я тоже его использую, но на самом деле следует называть это *нарушением развития*. Иными словами, проблема неврозов все больше и больше перемещается из области медицины в область обучения. Я считаю, что подавляющее большинство так называемых "неврозов" возникает в результате нарушений развития".

"...Зрелость - это *переход от опоры на окружающих к опоре на самого себя*... *Тупик* - это критическая точка в терапии, критическая точка в росте... Тупик - это такая ситуация, когда поддержка уже не поступает ни снаружи, ни изнутри, а подлинная самоподдержка еще не появилась".

"Средний человек в наше время, верите или нет, использует только от 5 до 15 процентов своих возможностей. Человек, которому доступны 25 процентов, уже считается гением. ... И причина проста - мы живем в стереотипах. Мы живем паттернами. Мы снова и снова играем одни и те же роли".

"...Основная личность в наше время - это невротическая личность. Это - моя предвзятая идея, потому что я полагаю, что мы живем в ненормальном обществе, где есть лишь один выбор: либо участвовать в этом коллективном психозе, либо - рискнуть и выздороветь или быть распятым".

"...Каждая личность, каждое растение, каждое животное, имеет только



одну врожденную цель - реализовать себя... Роза не намеревается реализовать себя как кенгуру... В природе, - кроме человечества, - конституция и здоровье, рост возможностей, - это единое *нечто*".

"Какие же черты характера развивает ребенок? ... Он требует направленной поддержки. "Что мне делать?" "Мама, я не знаю, что мне делать". Он играет роль плаксы, если не получает того, что хочет. (...) Или ребенок начинает льстить другим людям, так, чтобы им стало приятно и они дали бы ему что-нибудь взамен. Самое плохое - это "хороший мальчик". В хорошем мальчике всегда сидит злобный ребенок. (...) Более широко распространена не настоящая глупость, а *игра* в дурачка, - он закрывает уши, не слышит и не видит. Не менее важно играть беспомощного. "Я не могу себе помочь. Бедный я. Ты должен мне помочь. Ты такой мудрый, у тебя столько сил, я уверен, ты можешь мне помочь". Каждый раз, когда вы играете беспомощного, вы создаете зависимость, вы играете в зависимость. Другими словами, мы делаем себя рабами."

"Если вы не любите, а проецируете любовь, тогда вы хотите *быть любимым*, вы делаете все, чтобы сделать себя привлекательным. Если вы не владеете собой, вы всегда становитесь мишенью, вы становитесь зависимы. Какую чудовищную зависимость вы создаете, когда хотите, чтобы вас любили! (...) Если вы чувствуете себя комфортно, вы не любите и не ненавидите, вы просто живете. Я должен признаться, любовь для многих людей рискованна, особенно в Соединенных Штатах. Многие люди любят как присоски. Они хотят заставить людей любить *их* так, чтобы они могли их использовать".

"...Играние ролей и манипулирование средой - это одно и то же. (...)

Для невротика характерно играть роли и манипулировать средой и оставаться незрелым".

"Любой терапевт, который хочет *помочь*, полностью обречен с самого начала. Пациент сделает все, чтобы заставить терапевта почувствовать неадекватность, потому что он должен получить компенсацию за то, что он нуждается в нем".

"Никто на самом деле не хочет проходить через тупик, чтобы развиваться дальше. Мы скорее поддержим статус кво, чем пройдем через тупик: скорее сохраним статус кво посредственного брака, посредственного мышления, посредственной жизни. Немногие люди идут на терапию, чтобы вылечиться, чаще - чтобы усовершенствовать свои неврозы. Мы охотнее будем манипулировать другими, чтобы получить поддержку, чем согласимся встать на собственные ноги, чтобы вытереть собств задницу. Чтобы манипулировать другими, мы начинаем безудержно рваться к власти - мы используем самые разные приемы. Я уже привел несколько примеров: игра в беспомощного, в дурачка, в крутого парня и т.д. Но самое интересное, что люди, рвущиеся к власти и контролю, сами находятся *под контролем*. Они составляют распорядок дня, кото-

рый захватывает власть над ними, им необходимо предельно точно соблюдать это расписание. Таким образом, люди, рвущиеся к власти, первыми теряют свободу. "Из-за этого помешательства на контроле невозможно исправить плохие браки, потому что люди не хотят проходить через тупик, они не хотят понять как они глупы. В плохом браке муж и жена не влюблены друг в друга, Они любят образ, фантазию, идеал того, каким должен быть супруг. И поэтому, вместо того, чтобы взять на себя ответственность за свои собственные ожидания, они начинают играть в осуждающие игры. "Ты должен быть не таким, какой ты есть. Ты не выполняешь правила".

"Безумие заключается в том, что мы принимаем фантазию за реальность. В тупике всегда есть кусочек безумия. В тупике никто не может убедить вас, что то, чего вы ждете - фантазия. Вы принимаете за реальность идеал, фантазию. Сумасшедший говорит: "Я - Авраам Линкольн", невротик говорит: "Я хочу быть Авраамом Линкольном, а нормальный человек говорит: "Я - это я, а ты - это ты"."

"Для меня сновидение - это экзистенциальное послание о том, какая часть личности отсутствует и в сновидении можно ясно увидеть, чего ты избегаешь и как. Типичными являются кошмары, в которых ты убегаешь. Можно быть уверенным, что люди, которые не помнят своих снов, страдают от фобии. А если ты отказываешься вспомнить свои сны, на самом деле ты отказываешься встретиться лицом к лицу со своим существованием - отказываешься увидеть, что неправильно в твоём существовании. Ты избегаешь встречи с неприятным... Я считаю, что каждая часть сна - это часть вас; не только люди, но и каждая деталь, каждое настроение, все, что появляется. (...) Если мы оживим их, материала, который можно ассимилировать, станет больше. И вся моя техника постепенно превращается в *никогда, никогда не интерпретируйте*. Нужна лишь обратная связь, которая позволит другому человеку обнаружить себя". (...)

"Тревога всегда является результатом того, что ты вышел из *сейчас*. ... У *здесь и сейчас* нет проблемы. Вы можете *сделать* из этого проблему, если забудете, что вы *здесь и сейчас*. Вы здесь, сейчас? Нет. Вы здесь, но в сущности вы *не* здесь. Вы в своем компьютере. Такое у вас *сейчас*". (...)

"Послание всегда зашифровано. Если бы это было прямое послание, вам незачем было бы видеть его во сне. Тогда вы были бы честны, то есть вы были бы здоровы. Невозможно одновременно быть честным и невротиком...\_Что-то погребено под этим. Многие вещи, которые мы делаем, на самом деле являются частью *транса*, в котором мы живем. Видите ли очень немногие из нас бодрствуют. Я бы сказал, что большинство современных людей живет в вербальном трансе. Они не видят, не слышат и для того, чтобы проснуться требуется довольно много времени". (...)

**"Медитация** - это и не покакать и не встать с горшка". (...)

"Мы все озабочены идеей изменения, и большинство людей пытаются измениться с помощью программы. Они хотят измениться. "Я должен быть таким" и так далее, и тому подобное. А на самом деле идея преднамеренных изменений *никогда, никогда, никогда* не работает. Как только вы говорите: "Я хочу измениться", - создаете программу, - возникают контрсилы, кот-е удерживают вас от изменений. Изменения происходят сами по себе. Если вы углубляетесь в то, что вы есть, если вы принимаете это, тогда изменения автоматически происходят сами по себе. Это парадокс изменения. Подтверждением этому служит старая добрая поговорка: "дорога в ад вымощена благими намерениями". Как только вы принимаете решение, как только вы хотите измениться, вы открываете дорогу в ад. Вы не можете измениться, поэтому вы плохо себя чувствуете, вы издеваетесь над собой и начинаете играть в знаменитую игру-самоистязание, которая так популярна у большинства людей в наше время.

Пока вы боретесь с симптомом, он будет ухудшаться. Если вы берете на себя ответственность за то, что вы себе делаете, за то, как вы создаете симптомы, как вы создаете свою болезнь, как вы создаете свое существование, - в тот самый момент, когда вы соприкасаетесь с собой, начинается рост, начинается интеграция." (...)

"...Агрессия - это биологическая энергия, которая в нормальном случае используется для того, чтобы деструктурировать пищу или что-либо еще, что мы деструктурируем вместо того, чтобы ассимилировать. Мы должны отличать агрессию от насилия, садизма и т.д. Все это современная психиатрия бросила в один котел. Все это совершенно разные явления. Например, насилие - это результат бессилия. Если у вас нет никаких других способов справиться, тогда вы начинаете убивать. Агрессия используется для любых работ, но вы видите, что агрессия часто мотивирована не тем, с кем надо справляться, а ненавистью по отношению к родителям - не к *реальным* родителям, а к *выдуманым* родителям. В своей работе я часто спрашиваю: "Зачем тебе нужна твоя мать?" Вы не должны повсюду таскать ее с собой. Киньте ее в мусорное ведро. Не тратьте время, ненавидя ее."

"Любые обдуманые изменения не работают. Изменения происходят сами по себе, если вы возвращаете, ассимилируете все. Что доступно. Дело в том, что мы много больше, чем мы можем вообразить даже в самых диких мечтах".

"Вы никогда не сможете *ничего* преодолеть, если будете этому сопротивляться. Что-то преодолеть можно, лишь глубже погрузившись в него. Если вы язвительны, станьте *еще более* язвительными. Если вы притворяетесь, притворяйтесь сильнее. Чтобы это ни было, если вы погрузитесь достаточно глубоко, оно исчезнет, оно ассимилируется. Сопротивление бесполезно. Вам нужно полностью погрузиться - нырнуть туда. Нырните в свою боль, в беспо-

койство, во что угодно. Используйте свою язвительность. Используйте свое окружение. Используйте все, с чем вы боролись и что отвергали." (...)

"Да. Это знаменитая игра в самоистязание.

Я так хорошо это делаю.

Все это делают. Ты делаешь это не лучше, чем все мы. Каждый думает: "Я самый плохой"

*Ф. Перлз. Гештальт-Семинары. М., 1998. - 325 с.*

## **К.РОДЖЕРС. ВЗГЛЯД НА ПСИХОТЕРАПИЮ. СТАНОВЛЕНИЕ ЧЕЛО- ВЕКА**

### **"Это - Я". Развитие моего профессионального мышления и личной философии**

"Я должен отказаться от любого подхода, который является принудительным или подталкивающим клиента. Причем не из теоретических соображений, но потому, что такие подходы только с виду эффективны. ...Именно *клиент* может знать, что его беспокоит, в каком направлении надо идти, какие проблемы являются для него существенными, какой жизненный опыт находится у него в глубинах сознания".

"Во мне растет убеждение, что мы откроем законы личности и поведения, которые так же важны для прогресса человека и его понимания, как закон тяго-

тения или законы термодинамики".

### **Некоторые существенные итоги моего познания людей**

"Я могу начать эти важные для меня итоги познания с отрицания. *В моих отношениях с другими людьми я обнаруживал, что не получится ничего хорошего, если я буду представлять из себя того, кем на самом деле не являюсь. ... Следующий шаг ...: я нахожу, что добиваюсь большего успеха в отношениях с другими людьми, когда я могу воспринимать себя и быть самим собой, принимая себя таким, каков я есть. ...* Мне стало легче принимать себя как несовершенного человека, который, конечно, вовсе не действует во всех случаях так, как бы он хотел.

...Мы не изменяемся до тех пор, пока безоговорочно не *принимает* себя такими, каковы мы на самом деле. А затем перемена происходит как бы незаметно.

Кажется, из принятия себя таким, как я есть, вытекает другое следствие - отношения с другими приобретают реальность. Реальные отношения удивительно жизненны".

"Сейчас я подхожу к главному итогу моего познания людей, который для меня очень важен. ...*Я обнаружил, что исключительно важно позволить себе понимать другого человека...* Наша первая реакция на большинство утверждений других людей состоит скорее в их немедленной оценке, чем в понимании. Когда кто-то выражает какое-то чувство, отношение или верование, мы почти немедленно думаем: "Это правильно" или "Это глупо", "Это ненормально", "Это неразумно", "Это неверно", "Это нехорошо". Очень редко мы позволяем себе точно *понять*, какой смысл имеет это утверждение для собеседника. Я думаю это происходит потому, что позволить себе понять другого связано с определенным риском. Если бы я позволил себе понять другого, я мог бы сам измениться после этого понимания. А мы все боимся измениться".

*"Я обнаружил, что очень многое приобретаю, когда делаю все возможное, чтобы люди сообщали мне о своих чувствах, личном опыте восприятия"*

*"Я обнаружил, что получаю очень многое, когда могу принимать другого человека.* Я нашел, что искренне принимать другого человека вовсе не так просто, во всяком случае, не проще, чем понимать. Действительно ли я могу позволить другому человеку чувствовать враждебность ко мне? Могу ли я принимать его гнев как действительную и законную часть его личности? Могу ли я принять его, если он смотрит на жизнь и ее проблемы совсем по-другому, чем я? Могу ли я принимать человека, который прекрасно относится ко мне, обожает меня и хочет быть таким, как я? Все это входит в принятие человека, и все это нелегко. Я думаю, в нашей культуре все подвержено следующему штампу: "Каждый человек должен чувствовать, думать и верить так же, как я. Мы обнаруживаем, что нам очень трудно позволить детям, родителям или супругам чувствовать по-другому в отношении каких-либо проблем. Мы не позволяем нашим клиентам

или студентам отличаться от нас или реализовывать их жизненный опыт по-своему. Как нация мы не можем позволить другой нации думать или чувствовать иначе, чем мы. Однако мне кажется, что различия между людьми, право каждого человека реализовать свой жизненный опыт по-своему и найти в нем смысл - все это бесценные возможности жизни. Каждый человек - сам по себе остров, и он может построить мосты к другим островам только в том случае, если хочет быть самим собой и дает себе возможность сделать это"

"... Чем более я открыт для восприятия реальности и внутреннего мира себя и другого, тем менее я стремлюсь "улаживать дела"... Поэтому я становлюсь все менее и менее склонным ... ставить цели, формировать людей, манипулировать ими и толкать их туда, куда бы я хотел".

"...Оценка других не является для меня ведущей... Познать это было трудно. Как я был потрясен, когда серьезный ученый, казавшийся мне более умным и эрудированным психологом, чем я, сказал, что мой интерес к психотерапии - ошибка; он никуда меня не приведет, и у меня как психолога даже не будет возможности иметь практику. В более поздние годы я был ошеломлен, узнав, что в глазах некоторых людей я был обманщиком, человеком, занимающимся медициной без лицензии, автором поверхностной и вредной психотерапии, ищущим славу, мистиком и т.д. Но меня не радовало и излишнее восхваление. И хула, и восхваление меня не очень заботили, потому что я начал чувствовать, что лишь один человек (по крайней мере в моей жизни, а может быть, вообще когда-либо) знает, является ли то, что я делаю, честным, разумным, глубоким, открытым для всех или фальшивым, проводимым в целях защиты, неразумным. И этот человек - я".

"Опыт является для меня самым высоким авторитетом. Пробный камень валидности - мой собственный опыт. Ни мысли других, ни мои собственные мысли не важны так, как мой опыт".

"Мне нравится выявлять правила, которым подчиняется мой опыт. Я обязательно стараюсь найти значение, упорядоченность или закономерности во всяком большом массиве опыта... И научное исследование, и создание теории направлены на упорядочивание важного для меня жизненного опыта. Исследование - это постоянные направленные попытки увидеть смысл и закономерность в явлениях субъективного опыта. ...Имеется лишь одна здравая причина для научного исследования, а именно желание удовлетворить свою потребность в осмыслении мира".

"...Очень скоро я пришел к мысли, что факты всегда благоприятны. Любое доказательство, которое можно найти в каждой области, приближает нас к тому, что является истиной. А то, что приближает к истине, никогда не может быть вредным, опасным, неудовлетворительным. ...На каком-то более глубинном уровне я в большей мере понимаю, что эти болезненные перестройки и есть то, что называется *познанием*. Хотя они и болезненны но всегда направляют на

более правильный путь, к более верному видению жизни"

*"То, что наиболее присуще мне лично, относится и ко всем людям".*

*"Мой опыт говорит мне о том, что в основе человека лежит стремление к положительным изменениям... Я начал чувствовать, что чем более полно человека понимают и принимают, тем более он старается сбросить фальшивый фасад, используемый им при встрече с жизнью, и тем более стремится идти вперед. Я не хочу, чтобы меня поняли неправильно... Я знаю, что из-за защитных реакций и страха люди могут вести себя жестоко, незрело, очень разрушительно, антисоциально, причинять боль. Однако мой опыт работы с ними вдохновляет меня и дает мне силы, так как я все время убеждаюсь в положительном направлении их развития на глубинном уровне точно так же, как и у всех нас.*

Давайте закончим это подведение итогов последним кратким выводом. *Жизнь в ее лучшем виде - это текущий и изменяющийся процесс, в котором ничто не является неизменным... Сейчас вам ясно, почему нет ни одной философии, верования или принципов, в которых я мог бы убеждать других людей и принуждать их им следовать. Я могу жить только с помощью собственного истолкования моего текущего жизненного опыта и пытаться дать возможность другим развить их собственную внутреннюю свободу и понять значимый для них их собственный опыт".*

*"Изменения, которые произошли во мне, коротко говоря, выражаются в том, что в начале моей профессиональной деятельности я задавал себе вопрос: "Как я смогу вылечить или изменить этого человека?" Теперь я бы перефразировал этот вопрос так: "Как создать отношения. Которые этот человек может использовать для своего собственного личностного развития?"... Можно объяснить человеку, что он собой представляет, предписать меры, которые поведут его вперед, дать ему знания о более подходящем образе жизни. Согласно моему опыту, такие методы оказались бесплодными и незначительными"*

*"Я обнаружил, что чем более я искренен в отношениях с клиентом, тем более это помогает ему... Второе условие заключается в следующем: чем более я принимаю другого человека, чем более он мне нравится, тем более я способен создать те отношения, которые он сможет использовать. Под принятием я понимаю теплое расположение к нему как к человеку, имеющему безусловную ценность, независимую от его состояния, поведения или чувств. Это значит, что он вам нравится, вы уважаете его как индивида и хотите, чтобы он чувствовал по-своему. Это значит, что вы принимаете и уважаете весь спектр его отношений в данный момент независимо от того, положительные они или отрицательные, противоречат его прежним отношениям или нет... Принятие не стоит многого до тех пор, пока в него не входит понимание. Только тогда, когда я *понимаю* чувства и мысли, которые кажутся вам такими ужасными, такими глупыми, такими сентиментальными или эксцентричными, только тогда, когда я *понимаю* их так, как вы, и принимаю их так же, как и вы, - только тогда вы действительно*

чувствуете в себе свободу исследовать все глубоко скрытые расщелины и укромные уголки вашего опыта. Эта свобода - необходимое условие отношений".

### **Мотивация к изменению**

"... Тенденция к росту, побуждение к самоактуализации или тенденция двигаться вперед, - это главная движущая сила жизни, это стремление, от которого зависит вся психотерапия... Это стремление может быть наглухо закрыто слоями ржавых психологических защит, оно может быть скрыто за замысловатыми фасадами, отрицающими его существование, но я верю, что оно существует в каждом человеке и ожидает соответствующих условий, чтобы освободиться и проявить себя".

### **Широкая гипотеза о человеческих отношениях**

"Имеются все основания предполагать, что отношения в психотерапии являются лишь одним из видов человеческих отношений и одна и та же закономерность действует во всех видах отношений".

### **Как я могу создать помогающие отношения?**

1. "Могу ли я восприниматься другим человеком как достойный доверия, надежный, последовательный человек в самом глубинном смысле этого слова?"... Я пришел к выводу, что быть надежным - это не значит быть последовательным во всем, это значит быть заслуживающим доверия, правдивым человеком".

2. Очень близко с этим связан другой вопрос: "Могу ли я достаточно выразительно передать, что я есть в данный момент, чтобы это выглядело недвусмысленно?" ... Если я не слышу, что происходит во мне, не воспринимаю этого из-за моей собственной защитной реакции, не дающей возможности осознать свои чувства, тогда и приходит эта неудача. ...Прозрачность чувств всегда полезна. ... Принять себя самого в этом смысле и дать себе возможность показать это другому человеку - это для меня сейчас самая трудная задача, которую никогда не удастся решить. Но уяснить, что это является моей задачей, было очень полезно..."

3. "Могу ли я позволить себе испытывать положительные чувства к другому человеку - чувства симпатии, привязанности, любви, интереса, уважения?" Это нелегко. У себя самого и у других я вижу некоторый страх перед этими чувствами. Мы опасаемся, что если разрешим себе свободно испытывать эти положительные чувства, то попадем в ловушку. Они могут привести к выдвижению каких-то требований к нам, или мы в свою очередь можем обмануться в своей доверии к другому человеку. Мы боимся подобных последствий. Поэтому ответная реакция проявляется в тенденции создавать дистанцию между нами и другими - в виде "отчуждения", "профессионального" отношения, безличного отношения.

У меня имеется глубокое убеждение в том, что одна из важных причин профессионализации любой области знания состоит в том, что она помогает со-



хранять эту дистанцию. В области медицины мы изобретаем сложные формулировки диагноза, в которых человек представляется как предмет. В обучении и управлении мы создаем множество оценивающих процедур, так что опять человек воспринимается как предмет. Я думаю, что с помощью этих средств мы удерживаем себя от проявления личной привязанности к другому человеку, которая могла возникнуть, если бы мы восприняли эти отношения как отношения между двумя людьми. Когда мы поймем, что хотя бы в определенных отношениях или в определенное время в этих отношениях совершенно безопасно проявлять личную привязанность, то есть питать к другому положительные чувства, - это будет настоящим достижением".

4. ... "Достаточно ли я сильный человек, чтобы позволить себе быть отличным от других? Способен ли я непреклонно уважать свои собственные чувства так же, как чувства и нужды других людей?" ... Достаточно ли твердости в моем внутреннем "Я", чтобы понять, что я не повержен его гневом, не поглощен зависимостью, не поработан его любовью, но существую независимо от другого человека со своими собственными чувствами и правами? Когда я свободно чувствую эту силу - быть отдельным, непохожим на других человеком, тогда я обнаруживаю, что в состоянии гораздо глуже понимать и принимать другого человека, так как я не боюсь потерять себя".

8. "... Если я максимально освобождаю клиента от внешней угрозы, это дает ему возможность ощущать свои пугающие внутренние чувства и конфликты и справляться с ними".

9. "Любопытно, что положительная оценка, в конце концов, является такой же угрозой, как и отрицательная. Так, сказать кому-нибудь, что он хороший, - значит предполагать, что имеешь право сказать и обратное. Поэтому я пришел к мысли, что чем более я не использую в отношениях с другими суждения и оценки, тем более это дает возможность другому человеку понять, что фокус оценки, центр ответственности находится внутри его самого. Смысл и ценность его жизненного опыта в конечном счете предстоит определить именно ему, и никакие внешние суждения не могут это изменить".

10. "И последний вопрос: "Могу ли я воспринимать другого индивида как человека, который находится в процессе *становления*, или мое и его прошлое ограничивает мое восприятие?" Если при встрече я воспринимаю его как незрелого ребенка, невежественного студента, невротика или психопата - все эти мои представления ограничивают то, кем он может быть в наших отношениях. ... Отношение является возможностью "подкрепить" *все* то, чем он является, то есть человеком с его существующими возможностями, тогда он старается действовать так, чтобы подкрепить *эту* гипотезу. В это случае, если использовать терминологию Бубера, я утверждаю его как живого человека, способного к творческому развитию внутреннего мира".

**Динамика изменения**

"Вы можете, имея на это основание, спросить: "Но почему человек, ищущий помощи, изменяется к лучшему, когда он в течение некоторого времени включен в отношения, имеющие такие свойства? Как это происходит?" ... Во-первых, когда он обнаруживает, что кто-то другой с участием воспринимает его чувства, он понемногу становится способным слышать себя. Он начинает получать сообщения от самого себя - понимать, что он злится, знать, когда он испуган, даже осознавать, когда он бывает смелым. Как только он становится открыт тому, что происходит внутри него, он получает возможность воспринимать те свои чувства, которые всегда отрицал и подавлял. Он становится способным воспринять чувства, которые казались ему такими ужасными, или такими дезорганизирующими, или такими ненормальными, или такими позорными, что он никогда не был в состоянии признать их у себя.

По мере того как он учится слышать себя, он также начинает в большей мере принимать себя. По мере того как он все больше и больше обнажает глубоко скрытые и ужасные стороны своей личности, он обнаруживает, что терапевт выказывает постоянное и безусловно положительное отношение к нему и его чувствам. Медленно он продвигается к тому, чтобы также относиться к себе. Принимая себя таким, каков он есть, и оттого готовым двигаться вперед в своем развитии. ... Он находит, что можно выйти из-за "фасада", который он всегда использовал, отбросить защитное поведение и быть более открыто тем, кем он действительно является".

### **Процесс**

"Этот процесс связан с изменением способа восприятия своего внутреннего мира. Вначале клиент отдален от него. Например, разглагольствующий человек, который рассказывает о себе и о своих чувствах в отвлеченной форме. Оставляет вас в недоумении, что же он *действительно* чувствует. От этого отдаления он движется к непосредственности переживания, в котором он открыто живет, и знает, что может обратиться к переживанию и выявить его текущие смыслы".

### **Результаты психотерапии**

"Клиент изменяет и переструктурирует представление о себе. Он уходит от представления о себе как о человеке, не принятом самим собой, недостойном уважения, должном жить по чужим нормам. Он движется к понятию о себе как о достойном самоуправляемом человеке, способном определять свои нормы и ценности на основе своего опыта".

### **Опыт терапевта**

"... Он чувствует: "Вот это - другой человек, мой клиент. Я немного боюсь его, боюсь его внутренней глубины так же, как я побаиваюсь и своей внутренней глубины. Однако, когда он начинает говорить, я чувствую уважение к нему, мое родство с ним. ... Я бы хотел вместе с ним отправиться в это ужасное "путешествие" в его внутренний мир, в захороненные там страх, ненависть и любовь, которые он никогда не разрешал себе переживать. Я понимаю, что это пу-

тешество не непредсказуемо и для меня, и для него, и я могу, даже не зная о своем страхе, отпрянуть от каких-то чувств, которые он откроет в себе. ... Я хочу полностью принять его чувства, и, однако, я также надеюсь, что мои собственные реальные чувства будут выражены так ясно, что далее он не сможет не увидеть их. Более всего я хочу, чтобы он увидел во мне живого, реального человека. ... Тогда, возможно, он может быть тем, кто он есть, открыто, без страха".

### **Опыт клиента**

"Со стороны клиента наблюдаются гораздо более сложные превращения, чем можно было предположить. Схематически изменение его чувств может быть представлено так: "Я боюсь его. Мне нужна помощь, но я не знаю, можно ли ему доверять... Можно и немного раскрыться". ...

"Но сейчас, когда я поделился с ним и рассказал о моих недостатках, он начал презирать меня. Я уверен в этом, но странно, я не могу найти каких-то открытых проявлений этого. ... Возможно, мне и не надо стыдиться этого в себе?" ...

"Вы знаете, я чувствую, будто я, будучи самим собой, с большим риском плыву по потоку жизни. Иногда я чувствую себя побежденным, иногда мне больно, но постепенно я узнаю, что этот опыт вовсе не смертелен. *Я не знаю, кто я*, но я способен чувствовать, как реагирую на разные события... Может, это и значит - "быть собой".

### **О некоторых направлениях в психотерапии**

"... Ядро человека является по существу своему положительным..."

#### **Чувствования потенциального "Я"**

"У всех клиентов во время психотерапии наблюдается то, что можно определить как "осознание опыта" или даже как "чувствование опыта". ... Сначала говорится: "Мое "Я" отличается от части моего опыта". Далее это высказывание приобретает предположительный оттенок: "Возможно, во мне несколько "Я" или, возможно, в моем "Я" гораздо больше противоречий, чем я представляю". Еще позже этот тип высказываний преобразуется в следующий: "Я была уверена, что я - это не мой внутренний опыт, они слишком противоречат друг другу, но сейчас я начинаю верить, что я - это весь мой внутренний опыт".

#### **Глубокое переживание положительного отношения**

"Это, конечно, не феномен трансфера и контртрансфера. ... В наших отношениях наблюдается взаимность и соответствие реальности ситуации, в то время как трансфер и контртрансфер - это явления, характеризующиеся односторонностью и несоответствием реальности данной ситуации... В процессе психотерапии чувство принятия клиента и уважения к нему обычно перерастает во что-то, приближающееся к чувству благоговения, когда терапевт наблюдает за героической страстной борьбой человека, стремящегося быть самим собой. Я думаю, что у терапевта есть глубинное чувство внутренней общности, мы бы сказали братства людей".

"В лучшем своем виде его отношение, которое называется любовью, лишено такой его стороны, как "услуга за услугу". Это простое человеческое чувство, которое мне кажется более главным, чем сексуальное или родительское. Это такое положительное чувство по отношению к человеку, при котором вы не хотите ни мешать его развитию, ни использовать его в корыстных целях. Вам приносит удовлетворение, когда вы освобождаете его с тем, чтобы он встал на свой собственный путь развития".

### **Открытие положительной сути человеческой личности**

"Одно из самых революционных представлений, вытекающих из нашего клинического опыта, заключается в растущем признании того, что самое глубокое внутри ядро человек природы, самые глубинные слои его личности, основа его "животной природы" по существу социализированы, рациональны, реалистичны и движут его вперед.

Эта точка зрения настолько чужда нашей современной культуре, что я не ожидаю, что она будет принята; и, конечно, ее значение настолько революционно, что она и не должна быть принята без тщательного исследования. Но если бы она и выдержала эти испытания, все равно ее будет трудно принять. Религия, особенно традиция протестантского христианства, распространила в нашей культуре представление о том, что человек в основе своей греховен и только с помощью чего-то близкого к чуду, его греховная натура может быть повергнута. В психологии Фрейд и его последователи представили убедительные доводы в пользу того, что ид - базисная неосознаваемая природа человека состоит из инстинктов, которые, если дать им возможность действовать, приведет к кровосмешению, убийству и другим преступлениям. Вся проблема психотерапии, как она видится представителям этой школы, заключается скорее в том, чтобы разумно и без вреда для здоровья держать эти дикие силы в узде, чем позволять им превращать людей в невротиков. Но тот факт, что в глубинах души человек иррационален, несоциализирован, разрушителен по отношению к другим и себе, - это представление принимается почти без сомнений. Конечно, иногда слышны и голоса протеста. ...В целом точка зрения как профессионала, так и непрофессионала состоит в том, что человека, каков он есть по своей природе, следует держать под контролем или под колпаком, или под тем и другим одновременно.

... Причина, мне кажется, состоит в том, что в процессе психотерапии постоянно выявляются враждебные и антисоциальные чувства. Поэтому легко предположить, что именно они составляют глубинную и базисную природу человека. Только спустя время стало очевидным, что эти дикие и антисоциальные чувства вовсе и не глубинные, и не самые сильные и что внутреннее ядро человеческой личности - это сам его организм, который по существу является и самосохраняющим, и социальным".

### **Быть своим организмом, быть своим опытом**

"... Психотерапия (по крайней мере психотерапия, центрированная на кли-

енте) является процессом, в котором человек становится организмом - без самообмана, без искажений. ...

Я могу уже почувствовать реакцию некоторых моих читателей: "Имеете ли вы в виду, что в результате психотерапии человек становится ни чем иным, как человеческим *организмом*, человеческим *животным*? А кто его будет контролировать? Не отпустит ли он тогда все свои тормоза? Не выпустили ли вы просто зверя "ид"?" ... В нем нет зверя. В человеке есть только человек, и его-то мы смогли освободить. ...

Открытие состоит в том, что, если мы можем добавить к *сенсорному* и *висцеральному* опыту, характерному для всего животного царства, *дар свободного неискаженного осознания*, которое во всей полноте свойственно лишь человеку, то у нас получится прекрасный конструктивный, соответствующий реальности организм. ... Но когда человек полностью функционирует, когда он - совершенный организм, когда осознание опыта - это особое человеческое свойство - действует в наиболее полной мере, - тогда человеку можно доверять, тогда его поведение конструктивно. Оно не всегда является общепринятым. Оно не всегда будет конформным. Оно будет индивидуальным. Но оно также будет социализированным".

### **Процесс становления**

#### **Заглянуть под маску**

"... Цель, которой более всего хочет достигнуть человек, та цель, которую он сознательно или неосознанно преследует, состоит в том, чтобы стать самим собой. ...

Он начинает ломать фальшивый фасад, сбрасывать маски и роли, в которых он встречал жизнь. Выявляется, что он старается найти что-то более важное; что-то, что более правдиво представляло его самого".

#### **Переживание чувств**

"... В действительности это - открытие неизвестных компонентов своего "Я". ... В нашей каждодневной жизни есть тысячи причин, чтобы не разрешать себе переживать наши отношения в полной мере. Это причины, проистекающие из нашего прошлого и настоящего, причины, которые коренятся в социальном окружении. Переживать чувства свободно, во всей полноте кажется слишком опасным. Но в безопасности и свободе психотерапевтических отношений эти чувства могут переживаться в полной мере, такими, каковы они в реальности. Они могут переживаться и переживаются так, как я хотел бы думать, "в чистом виде", так что в данный момент человек - это *действительно* его страх, или *действительно* его нежность, или гнев, или что-нибудь еще. ...

"Этим способом - "все наружу" - переживается не только зависимость. Это может быть боль, горе, рвность, разрушительный гнев, сильное желание, или доверие и гордость, или чуткая нежность, или уходящая любовь. Это может быть любая из тех эмоций, на которые способен человек. ... Когда человек в процессе

психотерапии прочувствует таким образом все те эмоции, которые возникают в нем организмически, причем осознавая их и открыто проявляя, тогда он прочувствует *себя* во всем том богатстве, которое существует в его внутреннем мире. Тогда он стал тем, кто он есть".

#### Вера в свой организм

"... Организм является подходящим инструментом для выбора поведения, наиболее соответствующего данной ситуации. ...

Сознание вместо того, чтобы быть сторожем многочисленных и опасных непредсказуемых побуждений, из которых лишь немногим может быть разрешено появиться на свет, становится довольным обитателем общества побуждений, чувств и мыслей, которые, как обнаруживается, очень хорошо управляют собой, когда за ними не следят со страхом".

#### Внутренний локус

"Другое направление, очевидное в процессе становления человека, относится к источнику, или локусу, выборов его решений или оценочных суждений. Индивид все чаще начинает чувствовать, что локус оценки лежит внутри его. Все меньше и меньше он ищет у других одобрения или неодобрения решений, выборов и стандартов, по которым надо жить. Он осознает, что выбор - это его личное дело; что единственный вопрос, который имеет смысл, - это "Полностью ли удовлетворяет и верно ли выражает меня мой образ жизни?" ... "

#### Желание существовать как процесс

"Мне бы хотелось выделить еще одну, последнюю характеристику этих индивидов, когда они прилагают усилия, чтобы открыть себя и стать самими собой. Дело в том, что, вероятно, их более удовлетворяет существование в виде *процесса*, нежели как *застывшая сущность*. Когда кто-то из них только входит в психотерапевтические отношения, то, вероятно, хочет прийти к более устойчивому состоянию: он стремится приблизиться к тому рубежу, за которым скрываются решения его проблем или где спрятан ключ от семейного благополучия. В свободе психотерапевтических отношений такой индивид обычно избавляется от этих жестко установленных целей и приходит к более верному пониманию того, что он не застывшая сущность, а процесс становления. ..."

#### Заключение

"... Я указывал, что каждый индивид, вероятно, задает себе два вопроса: "Кто я?" и "Как я могу стать самим собой?". Я утверждал, что процесс становления возникает в благоприятном психологическом климате; что в нем индивид сбрасывает одной за другой защитные маски, в которых он встречал жизнь; что он полностью переживает свои скрытые качества; что он обнаруживает в этих переживаниях незнакомца, живущего за этими масками, незнакомца, который и есть он сам. Я постарался дать описание характерных качеств появляющегося человека; человека более открытого ко всем составляющим его организмического опыта; человека, у которого возникает доверие к своему организму как инст-

рументу чувственной жизни; человека, который учится жить как участник текущего процесса, в котором в потоке опыта он постоянно обнаруживает свои новые качества. ..."

### **Отвергнутый метод**

"Я пришел к такому же выводу, что и многие ученые до меня: в новой области, возможно, нужно сначала погрузиться в наблюдаемые *события* и приблизиться к явлениям по возможности без предварительных гипотез, использовать по отношению к этим событиям метод естественного наблюдения и описания; вывести наиболее конкретные заключения, соответствующие природе данного материала."

### **О подходе**

"Следующий шаг состоял в том, чтобы сформулировать эти наблюдения и абстракции невысокого уровня таким образом, чтобы из них можно было свободно вывести проверяемые гипотезы".

### **Трудности и волнения поиска**

"Как показали естественные наблюдения, для клиента имеет большое значение *точность* обозначения. Ему нужно только точное слово, которое бы описало для него испытываемое им чувство. Ничто приблизительное не подходит".

### **Семь стадий процесса**

#### **Первая стадия**

"Индивид очень мало или почти не осознает отливы и приливы своих чувств. Способы, с помощью которых он истолковывает опыт, определяются его прошлым, они застыли и не затрагиваются реалиями настоящего. Способ восприятия своего опыта структурно ограничен... То есть индивид реагирует "на настоящую ситуацию, находя ее сходство с прежним опытом, и затем реагирует на это прошлое, ощущая его". Дифференциация личностных смыслов опыта является глобальной и грубой, опыт видится в черно-белых тонах. Индивид ничего не сообщает о себе, а только о том, что вне его. У него имеется тенденция видеть себя человеком без проблем, а проблемы которые он осознает, воспринимаются полностью лежащими вне его. Наблюдается сильная блокада внутренней коммуникации между самим собой и опытом. На этой стадии индивид может быть представлен с помощью таких понятий, как "статика", "неизменность", "противоположное течению или изменению".

#### **Заключение**

"Я постарался представить в виде незрелых, предварительных набросков течение процесса изменений личности, происходящего, когда клиент ощущает, что его принимают таким, каков он есть. Этот процесс состоит из нескольких волокон, которые вначале разделены, а затем, по мере продолжения процесса, становятся нераздельным целым.

Этот процесс включает в себя освобождение чувств. На начальном этапе континуума они описываются как отдаленные, не принадлежащие человеку и не

имеющие места в настоящем. Затем они представляются как объекты в настоящем, принадлежащие индивиду. Потом они описываются как чувства, которыми индивид владеет, и называются тем словом, которое наиболее точно выражает непосредственное переживание. Еще дальше по шкале они переживаются и выражаются в непосредственном настоящем времени, причем страх перед процессом развития уменьшается. Также на этой стадии чувства, которые ранее отвергались сознанием, проникают в него, переживаются, и индивид чувствует, что владеет ими. На самом высоком уровне континуума характерной для индивида становится жизнь в процессе переживания постоянно меняющегося потока чувств. ...

В новом переживании с его непосредственностью настоящего момента чувство и познание переплетаются. "Я" субъективно присутствует в опыте, волевой акт - это просто субъективное следование гармоничному балансу организма. Таким образом, когда процесс достигает этой стадии, человек становится единым движением, единым течением. Он изменился, но что кажется наиболее важным, он стал интегрированным процессом изменений".

#### **Направления, выбранные клиентом**

##### *Прочь от фасадов*

"Вместо того, чтобы просто *быть* фасадом, как будто этот фасад - он сам, он подходит ближе к тому, чтобы быть *самим* собой, а именно к тому, что он испуган и прячется за маской, потому что считает себя слишком ужасным, чтобы его видели другие".

##### *Прочь от "должен"*

"... Клиент уходит от подчиняющего его образа того, кем он "должен быть". Некоторые индивиды с "помощью" родителей так глубоко впитали в себя понятие "Я должен быть хорошим" или "Мне следует быть хорошим", что только благодаря огромной внутренней работе они уходят от этой цели".

##### *Прочь от соответствия ожиданиям*

"Многие клиенты обнаруживают, что отдаляются от соответствия тому идеалу, который выдвигает данная культура".

##### *Прочь от угождения другим*

"... Многие люди сформировали себя, стараясь угодить другим, но, опять становясь свободными, отходили от прежнего состояния. ...

Итак, можно сказать, что каким-то негативным образом клиенты определяют свою цель, свое намерение, открывая в свободе и безопасности понимающих отношений некоторые из тех направлений, куда они не хотят идти. Они предпочитают не прятать себя и свои чувства от самих себя или даже от некоторых значимых для них людей. Они не хотят быть теми, кем им "следует" быть, независимо от того, поставлен ли этот императив родителями или культурой, определяется ли он положительно или отрицательно. Они не хотят отливать себя и свое поведение в форму, которая была бы просто приятна для других. Иными



словами, они не выбирают ничего, что было бы фальшиво, возложено на них, определено вне их. Они понимают, что такие намерения ничего не стоят ...".

*К управлению своей жизнью и поведением*

"... Прежде всего эти клиенты движутся к тому, чтобы быть независимыми. Под этим я подразумеваю, что постепенно клиент приближается к таким целям, к которым он хочет идти. Он начинает отвечать за свои поступки. Он решает, какие действия и линии поведения для него значимы, а какие - нет. ...

Свобода быть собой - свобода с пугающей ответственностью, и человек движется по направлению к ней осторожно. Со страхом, сначала без всякой уверенности в себе. ...

Ответственно управлять собой - значит выбирать, а затем учиться на последствиях своего выбора. Поэтому клиенты находят этот опыт не только отрезвляющим, но и захватывающим".

*Движение к процессу*

"... Кажется, что клиенты движутся к тому, чтобы более открыто сделать свое бытие процессом, текучестью, изменчивостью... Кажется, исчезает стремление к завершениям и конечным состояниям".

*К сложности бытия*

"... Одно из наиболее ясных стремлений, наблюдаемых у клиента, - это движение к тому, чтобы стать всей сложностью своего изменяющегося "Я" в каждый значимый момент"

*К открытости опыта*

"Постепенно клиенты узнают, что переживание - это друг, а не страшный враг. ... Эта большая открытость происходящему внутри связана с подобной открытостью по отношению к опыту, полученному от внешнего мира".

*К принятию других*

"... Как только клиент начинает двигаться к тому, чтобы быть способным принимать свой собственный опыт, он также начинает двигаться к принятию опыта других людей. Он ценит и принимает свой опыт и опыт других таким, как он есть. Прочитую ... слова Маслоу относительно индивидов с самоактуализацией: "Мы не жалуемся на воду за то, что она мокрая, и на скалы - за то, что они твердые..."

*К вере в свое "Я"*

"Эль-Греко, посмотрев на одну из своих ранних работ, должно быть, осознал, что "хорошие художники так не пишут". Но он достаточно доверял своему собственному переживанию жизни, процессу своего чувствования, чтобы суметь продолжать выражать собственное уникальное восприятие мира. ... Такой феномен имел место не только у художников или гениев. Неоднократно я наблюдал, как мои клиенты, простые люди, становились более значительными и творческими в своей деятельности по мере того, как они все больше верили в процессы, происходящие внутри них, и осмеливались чувствовать свои собст-

венные чувства, жить ценностями, которые они открыли в себе, а также выразить себя своим собственным, уникальным образом".

### **О неправильном понимании**

*Подразумевает ли это быть злым?*

"Мое описание жизненного пути, где человек является тем, кто он есть, часто вызывает такую реакцию: это значило бы быть плохим, злым, неконтролируемым, разрушительным. Это значило бы спустить с цепи на люею какое-то чудовище. ... Такое высказанное или невысказанное отношение наблюдается почти у каждого клиента, когда он начинает переживать свои незнакомые ему качества. Но весь ход его переживаний в психотерапии противоречит этим страхам. Он обнаруживает, что постепенно может "быть" своим гневом, когда это реально отражает его чувства, и такой принятый или видимый ему гнев разрушителен. Он обнаруживает, что он может быть своим страхом, но, зная это, он не растворяется в нем. Он находит, что может жалеть себя, и это не "плохо". Он может быть и бывает своим сексуальным чувством, или чувством лени, или враждебности, но от этого небо не падает на землю. ... Он обнаруживает, что у него есть и другие чувства, с которыми вышеназванные смешиваются и уравниваются".

### **Значение для общества**

"... Нации и организации могут обнаружить, как это уже сделали отдельные люди, что быть тем, кем ты в глубине являешься, - очень вознаграждающий опыт. Я полагаю, что эта точка зрения содержит семена философского подхода ко всей жизни, это больше, чем просто одно из направлений, замеченных в опыте клиентов".

### **Взгляд психотерапевта на хорошую жизнь. Полноценно функционирующий человек**

#### **Наблюдение с отрицательным выводом**

"Мне кажется, что хорошая жизнь - это не застывшее состояние. По моему мнению, она не является состоянием добродетели, довольства, нирваны или счастья. Это - не условия, к которым человек приспособливается, в которых он реализуется или актуализируется. Используя психологические термины, можно сказать, что это не состояние уменьшения влечения, уменьшения напряженности и не гомеостаз".

#### **Наблюдение с положительным выводом**

"Хорошая жизнь - это *процесс*, а не состояние бытия.

Это - направление, а не конечный пункт.

Это направление выбрано всем организмом при психологической свободе двигаться *куда угодно*.

Это организмически выбранное направление имеет определенные общие качества, проявляющиеся у большого числа разных и единственных в своем роде людей".

### **Возрастающая открытость опыту**

"Открытость диаметрально противоположна защите. Защитная реакция, описанная мной в прошлом, - это ответ организма на опыт, который воспринимается или будет воспринят как угрожающий, как не соответствующий существующему у индивида представлению о самом себе или о себе в отношениях с миром. Этот угрожающий опыт на время перестает быть таковым, так как он или искажается при осознании, или отрицается, или не допускается в сознание. ...

Таким образом, оказывается, что одним из аспектов процесса, который я называю "хорошая жизнь", является движение от полюса защитных реакций к полюсу открытости своему опыту. Человек все в большей мере становится способным слышать себя, переживать то, что в нем происходит. Он более открыт своим чувствам страха, упадка духа, боли. Он также более открыт своим чувствам смелости, нежности и благоговения. Он свободно может жить своими субъективными чувствами так, как они в нем существуют, и он также свободен осознавать эти чувства. Он способен в большей мере жить опытом своего организма, а не закрывать его от осознания".

### **Возрастает стремление жить настоящим**

"Я думаю, если бы человек был полностью открыт новому опыту и у него не было бы защитных реакций, каждый момент его жизни был бы новым. ...

Чтобы выразить текучесть, присущую этой жизни, можно сказать, что скорее "Я" и личность возникают из опыта, чем опыт толкуется и искажается, чтобы соответствовать представленной заранее структуре "Я". Это значит, что вы скорее участник и наблюдатель протекающих процессов организмического опыта, чем тот, кто осуществляет над ними контроль"

### **Возрастающее доверие к своему организму**

### **Процесс более полноценного функционирования**

### **Новая перспектива соотношения свободы и необходимости**

### **Творчество как элемент хорошей жизни**

### **Основополагающее доверие к человеческой природе**

### **Более полнокровная жизнь**

*Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. - С. 52-246.*

**БЕРН Э.**

**Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений**

**ПРОЦЕСС ОБЩЕНИЯ**

(...) ... Ощущение сенсорного голода следует считать важнейшим состоянием для жизни человеческого организма, по сути так же, как и ощущение пищевого голода. (...)

Для психолога и психотерапевта, изучающих проблемы сенсорного голода, представляет интерес то, что происходит, когда в процессе нормального роста ребенок постепенно отдаляется от матери. После того, как период близости с матерью завершен, индивид всю остальную жизнь стоит перед выбором, который в дальнейшем будет определять его судьбу. (...) Чаще всего ему приходится идти на компромисс. Он учится довольствоваться едва уловимыми, иногда только символическими формами физической близости...

Компромисс этот можно называть по-разному, но, как бы мы его ни называли, результатом является частичное преобразование младенческого сенсорного голода в нечто, что можно назвать потребностью в признании. По мере того как усложняется путь к достижению этого компромисса, люди все больше отличаются друг от друга в своем стремлении получить признание. Эти отличия делают столь разнообразным социальное взаимодействие и в какой-то степени определяют судьбу каждого человека. Киноактеру, например, бывают необходимы постоянные восторги и похвалы (назовем их «поглаживания-

ми») от даже неизвестных ему поклонников. В то же время научный работник может пребывать в прекрасном моральном и физическом состоянии, получая лишь одно «поглаживание» в год от уважаемого им коллеги.

«Поглаживание» — это лишь наиболее общий термин, который мы используем для обозначения интимного физического контакта. На практике он может принимать самые разные формы. Иногда ребенка действительно поглаживают, обнимают или похлопывают, а порой шутливо щиплют или слегка щелкают по лбу. Все эти способы общения имеют свои аналоги в разговорной речи. ... Расширив значение этого термина, мы будем называть «поглаживанием» любой акт, предполагающий признание присутствия другого человека. Таким образом, «поглаживание» будет у нас одной из основных единиц социального действия. Обмен «поглаживаниями» составляет транзакцию, которую в свою очередь мы определяем как единицу общения.

Основной принцип теории игр состоит в следующем: любое общение (по сравнению с его отсутствием) полезно и выгодно для людей. Этот факт был подтвержден экспериментами на крысах: было показано, что физический контакт благоприятно влиял не только на физическое и эмоциональное развитие, но также на биохимию мозга и даже на сопротивляемость при лейкемии. Существенным обстоятельством явилось то, что ласковое обращение и болезненный электрошок оказались одинаково эффективным средством поддержания здоровья крыс. (...)

### СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ

Наблюдения за спонтанной социальной деятельностью... обнаруживают, что время от времени разные аспекты поведения людей (позы, голос, точки зрения, разговорный словарь и т. п.) заметно меняются. Поведенческие изменения обычно сопровождаются эмоциональными. У каждого человека некий набор поведенческих схем соотносится с определенным состоянием его сознания. А с другим психическим состоянием, часто несовместимым с первым, бывает связан уже другой набор схем. Эти различия и изменения приводят нас к мысли о существовании различных состояний Я.

На языке психологии состояние Я можно описывать как систему чувств, определяя ее как набор согласованных поведенческих схем. По-видимому, каждый человек располагает определенным, чаще всего ограниченным репертуаром состояний своего Я, которые суть не роли, а психологическая реальность. Репертуар этих состояний мы попытались разбить на следующие категории: 1) состояния Я, сходные с образами родителей; 2) состояния Я, автономно направленные на объ-

ективную оценку реальности; 3) состояния Я, все еще действующие с момента их фиксации в раннем детстве и представляющие собой архаические пережитки. Неформально проявления этих состояний Я называются Родитель, Взрослый и Ребенок. (...)

Мы считаем, что человек в социальной группе в каждый момент обнаруживает одно из состояний Я - Родителя, Взрослого или Ребенка. Люди с разной степенью готовности могут переходить из одного состояния в другое.

... Родитель может проявляться двояким образом — прямо или косвенно: как активное состояние Я или как влияние Родителя. В первом, активном случае человек реагирует так, как реагировали в подобных случаях его отец или мать («Делай, как я»). Если же речь идет о косвенном влиянии, то обычно реакция человека бывает такой, какой от него ждали («Не делай, как я; делай то, что я говорю»). В первом случае он подражает одному из родителей, во втором — приспосабливается к их требованиям.

... Ребенок тоже может проявлять себя двумя способами: как приспособившийся Ребенок и как естественный Ребенок. Приспособившийся Ребенок изменяет свое поведение под влиянием Родителя. Он ведет себя так, как этого хотели бы отец или мать: например, очень зависимо от них или не по годам самостоятельно. Нытье или «уход в себя» — это тоже способы адаптации. Таким образом, влияние Родителя выступает как причина, а приспособившийся Ребенок — как следствие. В то же время естественный Ребенок проявляет себя в спонтанном поведении: например, в непослушании, бунте или в проявлении творческого порыва. (...)

Ребенок — это источник интуиции, творчества, спонтанных побуждений и радости.

Состояние «Взрослый» необходимо для жизни. Человек перерабатывает информацию и вычисляет вероятности, которые нужно знать, чтобы эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Ему знакомы собственные неудачи и удовольствия. Например, при переходе улицы с сильным движением необходимо произвести сложные оценки скоростей. Человек начинает действовать только тогда, когда оценит степень безопасности перехода улицы. Удовольствия, которые люди испытывают в результате такого рода успешных оценок, на наш взгляд, объясняют любовь к таким видам спорта, как горные лыжи, авиационный и парусный спорт.

Взрослый контролирует действия Родителя и Ребенка, является посредником между ними.

Родитель осуществляет две основные функции. Во-первых, бла-

годаря этому состоянию человек может эффективно играть роль родителя своих детей, обеспечивая тем самым выживание человеческого рода. Важность этой функции подчеркивается тем фактом, что люди, оставшиеся сиротами в раннем детстве, испытывают гораздо большие трудности при воспитании собственных детей, чем те, которые росли в полных семьях вплоть до подросткового возраста. Во-вторых, благодаря Родителю многие наши реакции давно стали автоматическими, что помогает сберечь массу времени и энергии. Люди многое делают только потому, что «так принято делать». Это освобождает Взрослого от необходимости принимать множество тривиальных решений, благодаря чему человек может посвятить себя решению более важных жизненных проблем, оставляя обыденные вопросы на усмотрение Родителя.

Следовательно, все три аспекта личности чрезвычайно важны для функционирования и выживания. Их изменения необходимы только в том случае, если один из этих аспектов нарушает здоровое равновесие. В обычной ситуации каждый из них — Родитель, Взрослый и Ребенок — заслуживает одинакового уважения, так как каждое состояние по-своему делает жизнь человека полноценной и плодотворной.

## ТРАНСАКЦИОННЫЙ АНАЛИЗ

Мы называем **трансакцией** единицу общения. Люди, находясь вместе в одной группе, неизбежно заговорят друг с другом или иным путем покажут свою осведомленность о присутствии друг друга. Это мы называем **трансакционным стимулом**. Человек, к которому обращен транзакционный стимул, в ответ что-то скажет или сделает. Мы называем этот ответ **транзакционной реакцией**. Цель простого транзакционного анализа — выяснить, какое именно состояние Я ответственно за транзакционный стимул и какое состояние человека осуществило транзакционную реакцию. (...)

Обе вышеописанные транзакции мы называем **дополнительными**. Иными словами, при нормальных человеческих отношениях стимул влечет за собой уместную, ожидаемую и естественную реакцию.

... Совершенно очевидно, что транзакция — это звенья одной цепочки: каждая реакция (Рк) в свою очередь становится стимулом (Ст).

Первым правилом коммуникации мы считаем следующее: пока транзакции дополнительные, процесс коммуникации будет протекать гладко. (...)

## ПРОЦЕДУРЫ И РИТУАЛЫ

(...) Как правило, трансакции следуют друг за другом в определенной последовательности. Эта последовательность не является случайной, а планируется одним из трех состояний Я: Родителем, Взрослым, Ребенком или, в общем смысле, обществом, реальной ситуацией или личностными особенностями. Требования адаптации предусматривают: пока данная социальная ситуация не опробована, Ребенок должен находиться под защитой Взрослого или Родителя. Поэтому планирование, исходящее от Ребенка, чаще всего встречается в уже опробованных ситуациях, предполагающих наличие близости и конфиденциальности.

Простейшими формами общественной деятельности являются процедуры и ритуалы. Некоторые из них универсальны, другие носят локальный характер, однако всем им надо учиться. Процедурой мы называем серию простых дополнительных Взрослых трансакций, направленных на взаимодействие с действительностью, которая имеет два аспекта: статический и динамический.

(...) Процедурами являются, например, управление самолетом и операция по удалению аппендицита. Психотерапия тоже относится к разряду процедур, однако до тех пор, пока ситуацию контролирует Взрослый психотерапевт. Как только на первый план выходит Родитель или Ребенок, психотерапия перестает быть процедурой. Планирование процедуры определяется конкретным материалом на основе оценок, произведенных Взрослым.

(...) Если же во время переработки информации Взрослым в дело вмешивается Родитель или Ребенок, процедура становится, как мы ее называем, загрязненной и менее целесообразной. Об эффективности процедуры судят по результатам. Таким образом, целесообразность — это психологический критерий, а эффективность — материальный. (...)

В рамках нашего анализа мы называем ритуалом стереотипную серию простых дополнительных трансакций, заданных внешними социальными факторами. Неформальный ритуал (например, прощание) в разных местностях может отличаться рядом деталей, однако в основе своей он неизменен. Формальные ритуалы (например, католическая литургия) характеризуются гораздо меньшей свободой. Форма ритуала



ла определяется Родительской традицией, однако в незначительных деталях может сходным образом сказываться более позднее Родительское влияние, хотя его результаты и не столь устойчивы. Некоторые формальные ритуалы, особенно интересные с исторической и этнографической точек зрения, имеют две фазы: 1) Трансакции происходят при строгой Родительской цензуре; 2) Родитель отступает в сторону и Ребенок получает более или менее полную свободу трансакций, приводящую порой к оргии.

(...) Ритуалы предлагают безопасный, вселяющий уверенность и часто приятный способ структурирования времени. (...)

#### ИГРЫ

Игрой мы называем серию следующих друг за другом скрытых дополнительных трансакций с четко определенным и предсказуемым исходом. Она представляет собой повторяющийся набор порой однообразных трансакций, внешне выглядящих вполне правдоподобно, но обладающих скрытой мотивацией; короче говоря, это серия ходов, держащих ловушку, какой-то подвох. Игры отличаются от процедур, ритуалов и времяпрепровождений, на наш взгляд, двумя основными характеристиками: 1) скрытыми мотивами; 2) наличием выигрыша. Процедуры бывают успешными, ритуалы — эффективными, а времяпрепровождение — выгодным. Но все они по своей сути чистосердечны (не содержат «задней мысли»). Они могут содержать элемент соревнования, но не конфликта, а их исход может быть неожиданным, но никогда — драматичным. Игры, напротив, могут быть нечестными и нередко характеризуются драматичным, а не просто захватывающим исходом. (...)

Например, в игре «Страхование», о чем бы страховой агент ни вел разговор, если он настоящий игрок, он ищет клиента или «обрабатывает» его. Единственная его цель —• заполучить «добычу». (...)

Однако предметом нашего исследования являются бессознательные игры, в которые играют неискушенные люди. Не отдавая себе в этом отчета, они порождают в процессе игры двойные трансакции. Именно такие игры во всем мире образуют важнейший аспект обще-

ственных взаимоотношений. Благодаря их динамической природе игры нетрудно отличить от статических установок, являющихся чаще всего результатом жизненной позиции.

Не следует заблуждаться относительно значения слова «игра». Как мы уже говорили, игра совсем необязательно предполагает удовольствие или веселье. Например, коммивояжеры совсем не считают свою работу забавной, как это прекрасно показал Артур Миллер в пьесе «Смерть коммивояжера»<sup>1</sup>. Многие игры весьма серьезны. Так же как сегодня спортсмены всерьез играют в футбол, так и большинство игроков нельзя обвинить в отсутствии серьезного отношения к играм.

То же самое относится и к словам «играть» и «игрок». Это могут подтвердить игроки в покер, а также те, кто долго играл на бирже. Этнографы, представители других наук знают о том, какой серьезный характер могут приобретать игры. Одна из самых сложных когда-либо существовавших игр — «Придворный», превосходно описана Стендалем в «Пармской обители». Эта игра отличалась убийственной серьезностью.

Наиболее зловещей игрой является, конечно, война.

#### ТЕЗАУРУС ИГР

Мы предлагаем читателю коллекцию игр, которая продолжает пополняться. (...)

Игры разбиты на группы в соответствии с ситуациями, в которых они чаще всего встречаются...

#### ИГРЫ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

(...) В нее мы включили: "Алкаголик", "Должник", "Бейте меня", "Ну что, попался негодяй", "Посмотри, что я из-за тебя сделала", а также основные варианты этих игр. Они смыкаются с супружескими играми и с играми преступного мира. (...)

#### СУПРУЖЕСКИЕ ИГРЫ

(...) В число наиболее распространенных игр, достигающих максимального расцвета в супружеской жизни, входят "Тупик", "Судебное разбирательство", "Фригидная женщина", "Загнанная домохозяйка", "Если бы не ты", "Видишь, как я старался", "Дорогая". (...)

#### ИГРЫ В КОМПАНИЯХ

(...) Компании людей созданы для времяпровождения, а времяпровождение для компаний. По мере углубления знакомства в ход все более начинают идти игры. Начинается обычный, хотя и незаметный процесс выбора. Узнают друг друга: "Гость-растяпа" и его жертва, "Большой и сильный папа" и "Я бедняжечка" и другие.

В этом разделе приводятся четыре игры, наиболее типичные для

---

повседневной ситуации группового общения: "Подумайте, какой ужас!", "Изъян", "Гость-растяпа" и "Почемы бы вам не... - Да. Но". (...)

### **СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ**

Люди играют в сексуальные игры, чтобы дать выход своим сексуальным влечениям или побороть их.. Все эти игры по своей сути представляют собой извращение сексуальных инстинктов, так как источником удовлетворения становится не половой акт, а критические транзакции, представляющие собой кульминацию игры. (,,)

В этот раздел включены следующие игры: "А ну-ка подеритесь", "Извращение", "Динамо", "Чулок" и "Скандал". В большинстве случаев "водит" женщина. (...)

### **ИГРЫ ПРЕСТУПНОГО МИРА**

(...) К их числу мы отнесли: "Полицейские и воры", "Как отсюда выбраться" и "Давай надуем Джо". (...)

### **ИГРЫ НА ПРИЕМЕ У ПСИХОТЕРАПЕВТА**

ТА

В зависимости от роли Водящего они могут подразделяться на три типа.

1. Игры, в которые играют психотерапевты и другие представители службы помощи: "Я всего лишь пытаюсь помочь вам" и "Психиатрия".
2. Игры, в которые играют люди с медицинским образованием, входящие в качестве пациентов в состав психотерапевтических групп, например, "Оранжевый".
3. Игры, в которые играют пациенты и клиенты: "Неимущий", "Крестьянка", "Дурачок" и "Калека".

### **ХОРОШИЕ ИГРЫ**

(...) Хорошей мы будем называть игру, позитивный вклад которой в социальную жизнь перевешивает неоднозначность ее мотивов, особенно если игрок примирился с ними без легкомыслия и цинизма. Иными словами, хорошая игра одновременно приносит пользу другим игрокам и позволяет самореализоваться Водящему. (...) Сюда входят: "Трудный отпуск", "Кавалер", "Рад помочь вам", "Местный мудрец" и "Они будут счастливы, что знали меня". (...)

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В ИГРЫ. ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СУДЬБЫ

РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА

(...) Каждый человек еще в детстве, чаще всего бессознательно, думает о своей будущей жизни, как бы прокручивает в голове свои

жизненные сценарии. Повседневное поведение человека определяется его рассудком, а свое будущее он может только планировать, например, каким человеком будет его супруг (супруга), сколько в их семье будет детей и т. п. В жизни, однако, может случиться не так, как человек хочет, но главное в том, что он очень желает, чтобы его мечты сбылись.

**Сценарий** — это постепенно развертывающийся жизненный план, который формируется, как мы уже говорили, еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс с большой силой толкает человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора.

...Делле около тридцати лет. Она ведет жизнь домашней хозяйки. А ее муж — торговец, он много ездит. Иногда в его отсутствие Делла начинает пить. Эти загулы нередко кончаются далеко от дома. Как это обычно бывает, из ее памяти выпадает все, что с ней произошло, когда она была пьяна. Она узнает о том, что с ней было в различных местах, только тогда, когда приходит в себя и обнаруживает неожиданно в сумочке номера телефонов неизвестных ей мужчин. Она пугается, ее охватывает ужас еще и потому, что в эти минуты понимает: жизнь ее может быть погублена из-за непорядочности какого-нибудь случайного партнера.

Подобный сценарий чаще всего планируется в детстве. Поэтому если это сценарий, то именно в нем следует искать все истоки. Мать Деллы умерла, когда она была маленькой. Отец проводил все дни на работе. Делла плохо сходилась с другими подростками в школе, чувствовала себя какой-то неполноценной, жила одиноко. Но в подростковом возрасте она открыла способ обретения популярности — предаваться любовным забавам с группой мальчишек. А во взрослом состоянии ей и в голову не приходило связывать эпизоды сеновала того далекого времени со своим настоящим поведением. Однако все эти годы в голове она сохраняла основные линии своей жизненной драмы. Акт первый: завязка — прегрешения на сеновале и ощущение вины. Акт второй: основное действие — прегрешение и чувство вины из-за пьянства и безответственности. Акт третий: расплата — разоблачение и наказание. Она потеряла все — мужа, детей, положение в обществе. Акт четвертый: освобождение в финале — самоубийство. Теперь, после ее гибели, все прощали и жалели ее.

Делла провела свою жизнь с чувством неотвратимости надвигающейся угрозы. Сценарий — трагическая драма, несущая ей освобождение и примирение. Толкаемая каким-то внутренним «демоном»,

она нетерпеливо подстегивает свою судьбу: проклятие, смерть и прощение. (...)

Сценарий предполагает: 1) родительские указания; 2) подходящее личностное развитие; 3) решение в детском возрасте; 4) действительную «включенность» в какой-то особенный метод, несущий успех или неудачу; 5) убеждающую установку или, как принято говорить, вызывающую доверие убежденность. (...)

## ТИПЫ СЦЕНАРИЕВ

### Победители, непобедители и неудачники

Сценарий обычно охватывает всю жизнь человека. Он основывается на решениях, принятых в детстве, и на родительском программировании, которое беспрестанно подкрепляется. Подкрепление может осуществляться в ходе ежедневных контактов, когда, например, сын работает в фирме, принадлежащей родителям, или дочь каждый день перезванивается с матерью, чтобы обсудить текущие дела. Когда контакты между детьми и родителями осуществляются реже, например, при переписке от случая к случаю, то воздействие родительских указаний будет непрямым, хотя и не менее сильным. Когда родители умирают, то их «инструкции» могут воздействовать даже более ярко и живо, чем раньше.

На языке сценариев неудачника мы назвали Лягушкой, а победителя — Принцем или Принцессой. Родители в основном желают своим детям счастливой судьбы, причем желают им счастья в той роли, которую для них избрали. Они бывают против изменения избранной для своего ребенка роли, за исключением, может быть, только особых случаев. Мать, воспитывающая Лягушку, хочет, чтобы дочь была счастливой Лягушкой, но противится любой ее попытке стать Принцессой («Почему ты решила, что ты..?»). Отец, воспитывающий Принца, желает, конечно, сыну счастья, но он предпочитает видеть его скорее несчастным, чем Лягушкой («Что же ты делаешь с нами? Мы отдавали тебе все лучшее»).

Непобедители чаще всего кажутся прекрасными согражданами, сотрудниками, ибо они всегда лояльны, всегда прилежны и благодарны судьбе, что бы она им ни принесла. Проблем они никому не создают. Это люди, о которых говорят, что они приятные в общении, хорошие соседи. Победители же создают окружающим массу проблем, так как в жизни они борются, вовлекая в борьбу других сограждан. Однако большинство неприятностей причиняют себе и окружающим неудачники. Они остаются неудачниками, даже добившись определенного успеха, но если попадают в беду, то пытаются увлечь в нее всех рядом стоящих.

Победителем можно назвать человека, который решил в своей жизни достичь определенной цели и, в конечном счете, добился своего. (...) Здесь очень важно то, какие цели человек формулирует для себя сам. И хотя в основе их — Родительское программирование, но окончательное решение принимает его Взрослый. (...)

Типичный, классический пример неудачника — человек, страдающий от болезней и прочих неприятностей безо всяких на то серьезных причин. Если же серьезная причина имеется, то этот человек ощущает «успех» в качестве мученика. Иногда это бывает лучшим способом победить, проигрывая.

Победитель знает, что ему делать в случае проигрыша, но не говорит об этом. А неудачник не знает, как быть, если придет неудача, но постоянно рассуждает, что он сделает в случае выигрыша. (...)

Наверное, можно считать одним из основных правил такое: в сценарии победителя выигрыш предопределяется заботливым Родителем через антисценарные лозунги. Непобедитель получает свой выигрыш от строгого Родителя посредством предписаний. Неудачника же приводит на тропу расплаты провокации сумасшедшего Ребенка его родителей, предписания, соблазняющие собственного саморазрушительного «демона» человека.

#### Сценарное время

Сценарием (победителя или неудачника) мы считаем способ структурирования времени своей жизни между первым приветственным звуком у материнской груди и последним «прощай» на краю могилы. Время жизни исчерпывается и наполняется деланьем и неделаньем. Время почти сплошь состоит из «никогда не делаю», «делаю всегда», «ни разу не делал раньше», «не буду делать, сделаю после», «делаю вновь и вновь» и «буду делать до тех пор, пока ничего уже невозможно будет сделать». Поэтому и возникают сценарии, обозначаемые как «Никогда» и «Всегда», «До тех пор, пока» и «После того, как», «Снова и снова», а также сценарии «С открытым концом». Их интересно проследить на сюжетах некоторых греческих мифов. Греки очень тонко чувствовали жизнь.

Сценарий «Никогда» представлен судьбой мифического героя Тантала, обреченного на вечные муки, которому суждено было страдать от голода и жажды, хотя вода и ветвь с плодами находились рядом, но все время миновали его губ. Обладателям подобных сценариев родители запретили делать то, что им хотелось, поэтому их жизнь полна искушений и «танталовых мук». Они как бы живут под знаком Родительского проклятья. В них Ребенок боится того, чего они сильнее всего желают, в связи с чем они мучают себя сами.

Сценарий «Всегда» может быть представлен Арахной, героиней греческой мифологии, посмевавшей состязаться в ткацком искусстве с самой богиней Афиной. В наказание она была превращена в паука, вечно ткущего свою паутину. Подобные сценарии порождают родители, любящие позлорадствовать: «Тебе этого хочется. Но знай, что это навсегда, на всю твою жизнь».

Сценарий «До тех пор, пока» или «Перед тем, как» аналогичен мифу о Ясоне, предводителе аргонавтов, отправившемся за золотым руном. Ему было предсказано, что он не станет царем, пока не выполнит определенных условий. В будущем он был вознагражден и прожил многие годы счастливо. Похожий сценарий был у Геракла, который не мог стать богом, не испытав доли раба.

Сценарий «После того, как» может быть представлен мифом о Дамокле. Ему на один день было позволено блаженствовать в царском достоинстве на престоле. Во время пира он увидел обнаженный меч, висящий на конском волосе над своей головой, и понял призрачность своего благополучия. Девиз этого сценария: «Пока радуйся жизни, но знай, что потом начнутся несчастья».

«Снова и снова» — это сценарий Сизифа, мифического царя, который разгневал богов и за это вкатывал на гору камень в подземном мире. Когда камень достигал вершины, он срывался вниз и все приходилось начинать снова. Это также классический пример сценария «Чуть-чуть не...», где одно «Если бы только» следует за другим. (...)

#### Секс и сценарии

Каждый из описанных сценарных типов характеризуется особым отношением к сексу. Так, сценарий «Никогда» может запрещать либо секс, либо любовь, либо то и другое. Если запрещена любовь, но не секс, сценарий дает разрешение на беспорядочную половую жизнь. Этим разрешением пользуются неразборчивые мужчины, а проститутки и содержанки умеют извлечь из него средства к существованию. Если запрещен секс, но разрешена любовь, то сценарий может породить будущего священника, монаха, благотворителя. (...)

По сценарию «Всегда» в основном складывается жизнь юношей и девушек, изгнанных из дому за грехи, к которым их подтолкнули, может быть, сами родители. «Если забеременела, иди сама зарабатывать себе на жизнь», «Если стал наркоманом, заботься о себе сам» — вот образцы такого сценария. Отец, прогоняющий дочь на панель, сам, может быть, таил относительно нее нескромные мысли, когда ей было десять-пятнадцать лет, а отец, проклявший сына за наркотики, сам, возможно, напьется в тот же вечер, чтобы погасить душевную

боль.

Родительское программирование в сценарии «До тех пор, пока» самое, пожалуй, отчетливое, ибо заключается в прямых указаниях: «Секс не позволителен до замужества» или «Выходить замуж нельзя, пока твоя помощь требуется матери (или пока не окончишь колледж)». (...)

Половая потенция, влечение и жизненная мощь людей в какой-то степени определяются наследственностью и состоянием органических процессов. Но, пожалуй, не в меньшей степени они обусловлены сценарными решениями в раннем детстве и Родительским программированием, побуждающим эти решения. Качество и частота половых встреч в течение всей жизни человека, так же как его умение и готовность любить, в значительной мере закладываются в детском, примерно в шестилетнем, возрасте. Это особенно справедливо по отношению к женщинам. Некоторые из них очень рано решают свою судьбу. Девочка знает, что в будущем может стать матерью или остаться девственницей, а возможно, вечной невестой. В проявлениях половой активности у обоих полов в основном отражаются суждения родителей, предупреждения взрослых, детские решения, распространенные страхи и предрассудки. Естественные влечения могли подавляться, преувеличиваться, искажаться, наказываться или пренебрегаться. В результате то, что называют сексом, становится нередко орудием игрового поведения. Простые трансакции греческих и римских мифов, дела и проделки Олимпийских богов, составляющие в большинстве случаев основу первоначальных сценарных версий, в жизни «перерабатываются» в хитрости и увертки, наподобие героев волшебных сказок. (...)

*Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – М.: Прогресс, 1988. – 400 с.*



## Ж.-П.Сартр Экзистенциальный психоанализ

(...) С самого начала психолог-эмпирик, определяя человека его желаниями, остается жертвой субстанциалистской иллюзии. Он рассматривает желание как находящееся в человеке в качестве "содержания" сознания и полагает, что смысл желания присущ самому желанию. (...) Остережемся, стало быть, рассматривать эти желания в виде маленьких психических сущностей, обитающих в сознании: они суть само сознание в его первоначальной проективной и трансцендентной структуре, поскольку оно в принципе есть сознание чего-то.

Другая ошибка, которая имеет глубокие связи с первой, состоит в том, что считают психологическое исследование законченным, как только достигают конкретной совокупности эмпирических желаний. Таким образом, человек определяется как связка склонностей, которая должна быть установлена эмпирическим наблюдением. (...)

Однако это называют психологией. (...) Точно так же, впрочем, психиатрия удовлетворяется этим, когда она освещает общие структуры психозов и не пытается понять индивидуальное и конкретное содержание психозов (почему этот человек выдумывает себе такую историческую личность, а не какую-либо другую; почему его психоз компенсации удовлетворяется такими-то идеями величия, а не какими-то другими и т. п.).

Но главным образом эти "психологические" объяснения отсылают нас, в конце концов, к необъяснимым первичным данным. (...) Именно это объясняет смутное чувство сопротивления и неудовлетворенности, когда мы оставляем чтение этих психологических очерков. (...) Еще менее могут сказать физиологические соображения о "нервном темпераменте", которые были в моде некоторое время. Нерв не *значим*, это коллоидальная субстанция, которая должна описываться сама по себе и которая не трансцендируется, чтобы через другие реальности заявить о том, чем она является. Нерв не может, следовательно, ни в коем случае обосновать значение. (...) Мы не найдем больше *"того"*, с которым случается то или другое приключение; или, разыскивая *личность*, мы встречаем метафизическую субстанцию, бесполезную и противоречивую; или бытие, которое мы ищем, исчезает в пыли феноменов, связанных между собой внешними отношениями. (...) Всякое же-

вание, представленное нередуцируемым, является абсурдной случайностью и влечет за собой абсурдность человеческой реальности, взятой как целое.

Самые пронизательные моралисты показали, как возвышается желание самим собой. \_ (...) Таким же образом Стендаль, несмотря на свою привязанность к идеологам, Пруст, несмотря на свои аналитические и интеллектуалистские склонности, не показали ли они, что любовь, ревность не могут сводиться к строгому желанию обладать *какой-то* женщиной, но что эти эмоции направлены на то, чтобы владеть *посредством* женщины всем миром? В этом смысл стендалевской кристаллизации, и как раз по этой причине любовь, какой ее описал Стендаль, появляется как способ бытия в мире, то есть как фундаментальное отношение для-себя к миру и к самому себе (самость) посредством этой отдельной женщины; женщина представляет собой только проводник в цепи. Подобное мы находим в заметках католических романистов, которые в телесной любви видели равным образом возвышение к Богу, в Дон Жуане - "вечную неудовлетворенность", в грехе — "пустое место Бога". Речь здесь идет не о том, чтобы снова найти абстрактное позади конкретного; порыв к Богу не *менее конкретен*, чем порыв к такой-то отдельной женщине. Этот порыв может быть только чисто индивидуальным и единственным. (...)

Таким образом, вопрос формулируется приблизительно в следующих выражениях: если мы допускаем, что личность — это целостность, мы не можем надеяться составить ее посредством сложения или организации различных склонностей, которые мы эмпирически открыли в ней. Напротив, в каждой привязанности, в каждой склонности она выражается целиком, хотя под различными углами, почти так же, как спиновская субстанция полностью выражается в каждом из своих атрибутов. Если она такова, то мы должны открыть в каждой склонности, в каждом действии субъекта значение, которое она трансцендирует. Так, ревность к некоторой женщине, *определенная во времени*, единственная, в которой субъект историзируется, *означает*, почему из нее можно узнать глобальное отношение к миру, посредством которого субъект конституирует сам себя. (...) Но сам этот проект в качестве целостности моего бытия выражает мой первоначальный выбор в особых обстоятельствах. Он есть не что иное, как выбор меня самого в качестве целостности в этих обстоятельствах. Именно поэтому специальный метод должен стремиться выявить то фундаментальное значение, которое имеет конкретный проект и которое может быть только индивидуальной тайной его бытия-в-мире. Следовательно, скорее через *сравнение* различных эмпирических склонностей субъекта мы

будем пытаться раскрыть и выделить фундаментальный проект, который является общим для всех них, а не через простое суммирование или переустройство этих склонностей; в каждой склонности личность проявляет себя полностью.

Существует, естественно, бесконечность возможных проектов, как и бесконечность возможных людей. (...) В этих исследованиях мы будем руководствоваться следующим принципом: останавливаться только перед очевидной нередуцируемостью, то есть никогда не думать, что достигли первоначального проекта, пока проектируемая цель не появится как *само бытие* рассматриваемого субъекта. Именно поэтому мы не можем останавливаться на классификациях — "подлинный проект" и "неподлинный проект самого себя", как этого хотел Хайдеггер. (...) *Быть* для-себя — значит объявлять о себе тем, чем являешься посредством возможного под знаком некоторой ценности. (...) Человек в фундаментальном отношении есть *желание бытия*, и существование этого желания не может быть установлено посредством эмпирической индукции... Первоначальный проект, который выражается в каждой из наших эмпирически наблюдаемых склонностей, является, таким образом, *проектом бытия*, или, если хотите, каждая эмпирическая склонность существует вместе с первоначальным проектом бытия, в смысле выражения и символического удовлетворения, как сознательные побуждения у Фрейда по отношению к комплексам и первичному либидо. Впрочем, это вовсе не означает, что желание бытия было *вначале*, чтобы *потом* выразиться через желания апостериори; оно ничем не является вне символического выражения, которое оно находит в конкретных желаниях. Нет *вначале какого-то* желания бытия, а потом — множества отдельных чувств, но желание бытия существует и проявляется только в чувствах и через чувства ревности, скупости, любви к искусству, в трусости, мужестве, во многих случайных и эмпирических выражениях, которые делают то, что человеческая реальность появляется для нас как всегда только *обнаруживаемая* через *такого-то человека*, через отдельную личность.

(...) ...Можно сказать, и это лучше всего делает понятным фундаментальный проект человеческой реальности, что человек есть бытие, которое проектирует быть Богом. (...) Быть человеком — значит стремиться к бытию Бога, или, если хотите, человек, в сущности, есть желание быть Богом.

Но, скажут нам, если это так, если человек своим появлением устремляется к Богу как к своей границе, если он может выбирать быть только Богом, то чем может стать свобода? Свобода есть не что иное, как выбор, который создает себе свои возможности, а между тем

здесь кажется, что именно этот первоначальный проект быть Богом "определяет" человека, оказываясь очень близким к человеческой "природе", или "сущности". На это мы ответим, что если *смысл* желания является в крайнем случае проектом быть Богом, то желание никогда не *конституируется* этим смыслом, а напротив, всегда представляет *отдельное изобретение* своих целей. Эти цели преследуются исходя из отдельной эмпирической ситуации; и само это преследование конституирует окрестности в *ситуации*. Желание бытия всегда реализуется как желание способа бытия. И это желание способа бытия в свою очередь выражается в качестве смысла множества конкретных желаний, которые конституируют нить нашей сознательной жизни. (...) Эмпирическое желание является здесь лишь символизацией. Оставаясь редуцируемым и частичным, оно полностью получает свой смысл от фундаментального желания и отсылает к нему, так как не может быть понято из самого себя. С другой стороны, желание бытия в своей абстрактной чистоте есть *истина* конкретного, фундаментального желания, но оно не существует в качестве реальности. Таким образом, фундаментальный проект (или личность, или свободная реализация человеческой истины) находится повсюду, во всех желаниях (за исключением тех, которые показаны в предшествующей главе и касаются, например, "равнодушных"). (...)

Человеческая истина личности может быть определена, как мы это пытались сделать, феноменологической онтологией; перечень эмпирических желаний должен стать предметом исследований собственно психологических. Наблюдение и индукция, обслуживающие опыт, могли бы способствовать составлению этого списка и указать философу понимаемые отношения, способные объединить различные желания, различные действия, осветить определенные конкретные отношения между "ситуациями", определяемыми экспериментально (которые рождаются, в сущности, от ограничений, вносимых опытом в фундаментальную

ситуацию субъекта в мире) и определяемыми субъектом опыта. Но для установления и классификации фундаментальных желаний, или *личностей*, никакой из этих двух методов не годится. (...)

С другой стороны, простое эмпирическое описание может нам дать только перечисления и представить нам псевдонередуцируемое (желание писать, грести, склонность рисковать, ревновать и т. д.). В действительности недостаточно только составить список действия, склонностей и стремлений; надо их еще *расшифровать*, то есть нужно уметь их *опрашивать*. Это исследование может быть проведено только по правилам особого метода. Именно этот метод мы называем экзи-

стенциальным психоанализом.

*Принципом* этого психоанализа является то, что человек есть целостность, а не набор; следовательно, он полностью выражается в самом незначительном и в самом поверхностном из своих поступков. Иначе говоря, он *открывается* в чувстве, в привычке, в любом человеческом действии.

*Цель* психоанализа — *расшифровать* эмпирические поступки человека, то есть полностью осветить те открытия, которые каждый из них содержит, и зафиксировать их концептуально.

Его *отправной точкой* является *опыт*, его *точкой опоры* — доонтологическое и фундаментальное понимание, которое человек имеет о человеческой личности. Хотя большинство людей, в действительности, могут пренебрегать указаниями, содержащимися в жесте, слове, мимике, и ошибаться в раскрытии того, что они несут в себе, каждая человеческая личность по крайней мере априори обладает *чувством*, раскрывающим значение этих явлений, или способна их расшифровывать, если ей еще помогают и ведут за руку. Здесь, как и в другом месте, истину не встречают случайно, она не принадлежит к области, где ее нужно было бы искать, не располагая о ней никаким предчувствием, как можно, например, отправиться искать истоки Нила или Нигера. Она априори принадлежит к человеческому пониманию, и здесь существенное значение имеет герменевтика, то есть расшифровка, фиксирование и концептуализация.

*Метод психоанализа* является сравнительным, поскольку, в действительности, каждое человеческое действие символизирует по-своему фундаментальный выбор, который нужно выявить, и поскольку в то же время каждое из них скрывает этот выбор под своими случайными чертами и своей исторической особенностью. Как раз посредством сравнения этих действий мы будем выявлять единственное откровение, которое все они выражают различными способами. Первый набросок этого метода сделан психоанализом Фрейда и его учениками. Поэтому здесь необходимо отметить более четко, что экзистенциальный психоанализ берет за образец из собственно психоанализа и в чем он радикально отличается от него.

Как тот, так и другой рассматривают все проявления "психической жизни", раскрываемые объективно, как отношения символизации, выражение в символах фундаментальных и глобальных структур, которые образуют собственно *личность*. Как тот, так и другой считают, что не существует первичных данных — врожденных склонностей, характера и т. д. Экзистенциальный психоанализ полагает, что нет ничего *перед* первоначальным появлением человеческой свободы. Эмпи-

рический психоанализ считает, что первичная аффективность индивида является девственным воском *перед* своей историей. Либи́до является ничем вне своих конкретных определений, за исключением постоянной возможности фиксироваться каким-либо образом на чем бы то ни было. Как тот, так и другой рассматривают человеческое бытие в качестве непрерывной историзации и стремятся не просто открыть статичные и постоянные данные, но раскрыть смысл, ориентацию и прератности этой истории. Отсюда как тот, так и другой рассматривают человека в мире и не считают, что можно исследовать человека таким, каков он есть, не учитывая прежде всего его *ситуацию*. Психоаналитические исследования стремятся восстановить во время курса лечения жизнь субъекта от рождения до настоящего времени; они используют все объективные документы, которые могут найти: письма, свидетельства, интимные дневники, "общественные" сведения всякого рода. И то, что они намерены восстановить, является не чистым психическим событием, но парой: решающее событие детства — психическая кристаллизация вокруг этого события. Здесь еще речь идет о *ситуации*. Каждый "исторический" факт с этой точки зрения будет рассматриваться одновременно и как *фактор* психической эволюции, и как *символ* этой эволюции. (...)

Эмпирический психоанализ и экзистенциальный психоанализ, как тот, так и другой, исследуют фундаментальную установку в ситуации, которая не может выразиться простыми и логическими определениями, поскольку она предшествует всякой логике и требует реконструкции в соответствии с особыми законами синтеза. Эмпирический психоанализ пытается определить *комплекс*, само название которого указывает на многозначность всех смыслов, которые сюда относятся. Экзистенциальный психоанализ пытается определить *первоначальный выбор*. Этот первоначальный выбор совершается перед лицом мира и, будучи выбором положения в мире, является целостным, как и комплекс; он также предшествует логике, как и комплекс; именно он *выбирает* установку личности по отношению к логике и принципам, следовательно, не стоит вопроса о том, чтобы его опрашивать соответственно логике. Он объединяет в дологическом синтезе целостность существующего и как таковой является центром отношений бесконечно многозначных смыслов.

Оба психоанализа не считают, что субъект находится в привилегированном положении для проведения этих исследований на самом себе. Они стремятся разработать строго объективный метод, рассматривая в качестве документов данные рефлексии так же, как и свидетельства других. Несомненно, что субъект *может* проводить на самом себе

психоаналитическое исследование. Но необходимо, чтобы он отказался сразу от того убеждения, что у него есть преимущества своего особого положения, и чтобы он исследовал себя так же, как если бы это был другой. Эмпирический психоанализ признает, в действительности, постулат существования бессознательного психического, которое в принципе избегает интуиции субъекта. Экзистенциальный психоанализ отвергает постулат бессознательного; для него психический факт совпадает с сознанием. Но если фундаментальный проект полностью *переживается* субъектом и как таковой целиком осознается, то это вовсе не означает, что он должен быть *познан* им, совсем наоборот. (...) Конечно, как мы видели, рефлексия может рассматриваться в качестве квазипознания. Но то, что она познает в каждый момент, не есть чистый проект для-себя (как он выражен символически, а часто — многими способами одновременно), а конкретное поведение. Она познает именно само это конкретное поведение, то есть единичное желание во всей его характерной сложности. (...) Рефлексия не может служить основой экзистенциального психоанализа. Она будет, стало быть, просто обеспечивать его сырыми материалами, по отношению к которым психоаналитик должен занять объективную установку. Таким образом, он может *познавать* только то, что *уже содержится в себе*. Отсюда вытекает, что комплексы, извлеченные из глубин бессознательного в качестве раскрываемых экзистенциальным психоанализом проектов, будут постигаться *с точки зрения другого*. (...)

Здесь кончается сходство между двумя психоанализами. Они действительно различаются в той степени, в какой эмпирический психоанализ решил вопрос о своем нередуцируемом, вместо того чтобы позволить ему самому заявить о себе посредством отчетливой интуиции. Либи́до или воля к власти конституируют, в действительности, психо-биологический субстрат, который неясен сам по себе и не является для нас нередуцируемой границей исследования как *перед бытием*. В конечном счете только опыт устанавливает, что основанием комплексов является это либи́до или эта воля к власти, и эти результаты эмпирического исследования оказываются совершенно случайными, они не убеждают; ничто не мешает априори понимать "человеческую реальность", которая не выражается через волю к власти, а либи́до не конституирует первоначальный и недифференцированный проект. Напротив, выбор, из которого будет исходить экзистенциальный психоанализ, как раз потому что он есть выбор, учитывает свою первоначальную случайность, так как случайность выбора является обратной стороной его свободы. Кроме того, поскольку он основывается на *недостатке бытия*, понимаемом в качестве фундаментальной черты бытия,

он получает узаконение как *выбор* и мы знаем, что не можем двигаться дальше. (...) ...Выбор остается единственным и с самого начала является абсолютной конкретностью; отдельные действия могут выражать или *характеризовать*, выделять этот выбор, но они не могут его конкретизировать более, чем он уже есть. Именно этот выбор есть не что иное, как *бытие* каждой человеческой реальности; равнозначно сказать, что такое-то единичное поведение *является* первоначальным выбором или что оно выражает выбор этой человеческой реальности, так как для человеческой реальности нет различия между существованием и выбором себя. Отсюда мы понимаем, что экзистенциальный психоанализ не может подниматься от фундаментального "комплекса", который и является выбором бытия, до такой абстракции, как либидо, которое бы его разъясняло. Комплекс является окончательным выбором, он есть выбор бытия и *делается таковым*. Всякий раз он будет раскрываться как явно нередуцируемое. Из этого необходимо следует, что либидо и воля к власти не будут появляться в экзистенциальном психоанализе ни как общие свойства, присущие всем людям, ни как нередуцируемые. Самое большее, можно констатировать после исследования, что они выражают через отдельные совокупности (у некоторых субъектов) фундаментальный выбор, который не может редуцироваться ни к одному, ни к другому. Как мы видели, желание и сексуальность вообще выражают первоначальное усилие для-себя, чтобы возратить свое бытие, отчужденное другими. Воля к власти также предполагает с самого начала бытие для другого, понимание другого и выбор осуществить свое спасение посредством другого. Основание этой установки должно быть в первичном выборе, который сделал бы понятным радикальное уподобление бытия-в-себе-для-себя бытию-для-другого.

То обстоятельство, что конечная граница этого экзистенциального исследования должна быть *выбором*, лучше всего отличает психоанализ, метод и основные черты которого мы наметили; этим самым он отказывается от предположения о механическом воздействии среды на рассматриваемый субъект. Среда может воздействовать на субъект только в той степени, в какой он ее понимает, то есть когда он ее преобразует в ситуацию. Никакое объективное описание этой среды не может, следовательно, нами использоваться. (...) Отказываясь от всех механических причинных зависимостей, мы сразу же отказываемся от всех *общих* интерпретаций рассматриваемого символизма. Поскольку нашей целью не может быть установление эмпирических законов последовательности, мы не можем создать универсальную символику. Но психоанализ должен всякий раз изобретать вновь символику в соот-



ветствии с рассматриваемым отдельным случаем. Если каждое бытие является целостностью, то немислимо, чтобы оно могло бы существовать в соответствии с элементарными символическими отношениями (испражнения = золото, подушечка для булавок — женская грудь и т. д.), которые сохраняли бы постоянное значение в каждом случае, то есть оставались бы неизменными, переходя от одного значимого целого к другому целому. Кроме того, психоаналитик никогда не упускает из виду, что выбор является живым и, следовательно, всегда может быть *заменен* изучаемым субъектом. Мы показали в предшествующей главе значение *мгновения*, которое представляет собой внезапное изменение ориентации и принятие новой позиции по отношению к неподвижному прошлому, С этого момента нужно всегда быть готовым считать, что символы изменяют значение, и оставить используемую до сих пор символику. Таким образом, экзистенциальный психоанализ должен быть вполне гибким и следовать за малейшими изменениями, наблюдаемыми у субъекта. Здесь речь идет о том, чтобы понять *индивидуальное* и часто даже мгновенное. Метод, который используется для одного субъекта, не может тем самым быть использован для другого или даже для того же субъекта в будущем.

И как раз потому, что целью исследования должно быть открытие *выбора*, а не *состояния*, оно должно напоминать себе во всяком случае, что его предметом является не данное, похороненное в потемках бессознательного, но свободное и сознательное решение, которое не является даже обитателем сознания, но формируется только с этим сознанием. Эмпирический психоанализ, в той степени, в какой его метод обладает большими достоинствами, чем его принципы, часто находится на пути к экзистенциальному открытию, хотя всегда останавливается на полдороге. Когда он, таким образом, приближается к фундаментальному выбору, сразу обрушиваются сопротивления субъекта, и последний внезапно *признает* свой образ, представленный ему, как если бы он смотрел на себя в зеркало. (...) Но если субъекту дана способность понимать знаки, не означает ли это одновременно, что бессознательное становится сознательным? В самом деле, что означает понять, как не иметь сознание о том, что поняли? Не скажем ли мы, напротив, что именно субъект, как имеющий сознание, признает предлагаемый образ? Но как будет он сравнивать его со своим действительным чувством, поскольку оно вне досягаемости и он никогда не имел о нем знания? Самое большее, о чем субъект сможет судить, это то, что психоаналитическое объяснение его случая является *вероятной* гипотезой, и эту вероятность ей придает число поступков, которые она объясняет. (...)

Однако озарение субъекта является фактом. Он обладает здесь интуицией, которая сопровождается очевидностью. Этот субъект, ведомый психоаналитиком, сделает больше и лучше, чем только одобрит гипотезу; он чувствует, он видит то, чем он является. Это становится понятным, если только субъект никогда не прекращает осознавать свои глубокие склонности, скорее, если эти склонности не отличаются от самого его сознания. В таком случае, как мы это видели выше, психоаналитическая интерпретация *дает* ему не *осознание* того, чем он является, — она *дает* ему *знание*. Таким образом, от экзистенциального психоанализа нужно требовать решающей и окончательной интуиции субъекта.

Это сравнение позволяет нам лучше понять то, чем должен быть экзистенциальный психоанализ, если он имеет право на существование. Он есть метод, предназначенный обнаруживать в строго объективной форме субъективный выбор, посредством которого каждая личность делается личностью, то есть объявляет о себе, чем она является. То, что он ищет, есть *выбор бытия*; будучи в то же время *бытием*, он должен редуцировать единичные поступки не к сексуальности или воле к власти, но к фундаментальным отношениям *бытия*, которые выражаются в этих поступках. Следовательно, экзистенциальный психоанализ с самого начала направляется к пониманию бытия и может ставить себе только цель найти бытие и способ бытия перед лицом этого бытия. Перед достижением этой цели ему запрещено останавливаться. Экзистенциальный психоанализ будет использовать понимание бытия, которое охарактеризовал исследователь, поскольку последний сам является человеческой реальностью; и поскольку он стремится отделить бытие от его символических выражений, он должен каждый раз снова изобретать на основе сравнительного исследования действий символическую, предназначенную их расшифровывать. Критерием успеха для экзистенциального психоанализа будет число фактов, которые его гипотеза позволяет объяснить и объединить так же, как очевидная интуиция нередуцируемости достигнутой границы. К этому критерию добавится во всех случаях, где это будет возможно, решающее свидетельство субъекта. Результаты, достигнутые таким образом, то есть последние цели индивида, могут тогда стать объектом классификации, а на основе сравнения этих результатов, которые мы смогли установить, — предметом общих соображений о человеческой реальности как эмпирическом выборе своих целей. Изучаемыми этим психоанализом действиями будут не только мечты, несостоявшиеся акты, навязчивые идеи и неврозы, но также, и особенно, мысли в период бодрствования, успешные и обычные действия, стиль и т. д. Этот психоанализ еще не

нашел своего Фрейда; можно обнаружить лишь его предчувствие в некоторых отдельных удачных биографиях. (...) Но для нас здесь неважно, чтобы он существовал, важно, чтобы он был возможен.

*Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2000. С. 561-611.*

### **Гурджиев Г. Закономерное разнообразие проявлений человеческой личности.**

Исследования многих ученых последних лет, а также данные, полученные в настоящее время в результате совершенно оригинальных исследований Института гармонического развития человека по системе Г.И.Гурджиева, показали, что цельная личность каждого человека — согласно высшим законам и условиям протекания человеческой жизни, установленным с самого начала и постепенно фиксирующимся на Земле —

явилась ли она результатом наследственности или каких-либо случайных условий, в которых человек рос и развивался, должна с самого начала его ответственной жизни, чтобы отвечать смыслу и предназначению его жизни как человека, а не просто животного, обязательно состоять из четырех определенных и различных личностей.

Первая из этих четырех самостоятельных личностей есть не что иное, как совокупность автоматических функций, свойственных человеку, как и всем животным, данные для которых состоят, с одной стороны, из общей суммы результатов впечатлений, воспринимаемых от всей окружающей действительности с момента рождения, а также из всего, намеренно внесенного в него извне, и, с другой стороны, из результатов процесса, также присущего каждому животному, именуемого «фантазией». И эту совокупность автоматических функций люди по невежеству называют «сознанием» или, еще лучше «мышлением».

Вторая из этих четырех личностей, функционирующая в большинстве случаев полностью независимо от первой, есть сумма результатов данных, сохраненных и зафиксированных в природе каждого человека как и каждого животного, посредством шести органов - «приемников вибраций разного качества» — органы которые функционируют в соответствии с новополученными впечатлениями и чья чувствительность зависит от наследственности и условий, в которых данная личность готовилась к ответственной взрослой жизни.

Третья самостоятельная часть всего существа является основой функционирования его организма, а также действия двигательнорефлекторных проявлений, влияющих друг на друга во время этого функционирования — проявлений, чье качество также зависит наследственности и обстоятельств, преобладающих время его подготовительного формирования в детстве.

А четвертая личность, которая тоже является отдельной частью цельной личности, есть не что иное, как проявление совокупности результатов уже автоматизированного функционирования трех перечисленных личностей, отдельно сформированных и самостоятельно тренированных в нем; иными словами, это та часть существа, которая называется «Я».

В природе человека для одухотворения и проявления каждой из трех отдельно сформированных частей его единого целого есть независимая «центральная локализация», как ее называют, то есть «мозг»; и каждая из этих локализации, со своей собственной завершенной системой, имеет для совокупности своих проявлений свои собственные особенности и предрасположенности, свойственные ей одной. Следовательно, чтобы сделать возможным всестороннее совершенствование человека, соответствующее правильное образование является абсолютно обязательным для

каждой из этих трех частей — но вовсе не то, что сейчас называют «образованием».

Только тогда Я человека сможет стать его собственным Я.

Согласно серьезным экспериментам и изысканиям, уже упомянутым, которые проводились в течение многих лет, или даже просто согласно здравому и беспристрастному размышлению любого современного человека, природа каждого — особенно тех, кто по разным причинам претендует на то, чтобы не быть простым, средним человеком, но одним из «интеллигенции» в подлинном смысле этого слова, — должна состоять из всех этих четырех различных и совершенно определенных личностей, и каждая из них должна развиваться соответствующим образом так, чтобы во время ответственного существования проявления отдельных частей находились в гармонии друг с другом.

Чтобы проиллюстрировать более ясно разнообразие происхождения и природу личностей, проявляющихся в общей организации человека, а также подчеркнуть различие между «Я», которым должен обладать «человек без кавычек», то есть настоящий человек, и тем «псевдо-Я», которое люди сегодня принимают за настоящее, можно очень хорошо использовать аналогию, которая, хотя уже изношена «спиритуалистами», «оккультистами», «теософами» и другими современными специалистами по «ловле рыбы в мутной воде», с их болтовней об «астральном теле», «ментальном теле» и других таких телах, якобы имеющих у человека, может, тем не менее, пролить свет на вопрос, который мы сейчас обсуждаем.

Человека как целое со всеми своими разными и самостоятельно функционирующими локализациями, то есть со своими независимо сформированными и образованными «личностями», можно сравнить с тем экипажем для перевозки пассажиров, который состоит из коляски, лошади и кучера.

Следует сначала отметить, что различие между настоящим человеком и псевдочеловеком, то есть между человеком, у которого есть собственное «Я», и человеком, у которого его нет, обозначено в этой аналогии пассажиром, сидящим в коляске. В первом случае, случае настоящего человека, пассажир является владельцем коляски; во втором случае он просто первый из случайных прохожих, которые, подобно пассажирам наемного кабриолета, постоянно сменяются.

Тело человека со всеми своими двигательными-рефлекторными проявлениями, соответствует просто самой коляске; все функции и проявления чувств человека соответствуют лошади, впряженной в коляску и везущей ее; кучер, сидящий на козлах и управляющий лошастью соответствует в человеке тому, что обычно называют «сознанием» или «мышлением».

ем»; и, наконец, пассажир, сидящий в коляске и дающий указания кучеру и есть то, что называется «Я».

Основное зло у современных людей заключается в том, что благодаря укоренившимся и широко распространенным аномальным методам образования подрастающего поколения эта четвертая личность, которая должна быть у каждого достигшего ответственного возраста человека, полностью отсутствует у них; и почти все состоит только из трех перечисленных частей, которые, кроме того, формируются произвольно Иными словами, почти каждый современный человек ответственного возраста состоит из не больше, не меньше, чем «наемного экипажа», представляющего разбитую коляску, загнанную лошадь, которую погоняет оборванный, полуслепой, полупьяный кучер, чье время, предназначенное Матерью Природой для самосовершенствования, прошло в фантастических мечтаниях, пока он ожидал на углу какого-нибудь случайного пассажира. Первый, кто проходит мимо, нанимает его и отпускает, когда захочет, и не только его, но и все подчиненные ему части.

Следуя этой аналогии между типичным современным человеком с его мыслями, чувствами и телом и наемным экипажем с лошадейю и кучером, мы можем ясно видеть, что в каждой из частей, составляющих две системы, должны сформироваться и существовать собственные отдельные потребности, привычки, вкусы и так далее, свойственные ей одной потому, что согласно разной природе своего происхождения и различным условиям формирования, а также различным заложенным в них возможностям, в каждой из них должна неизбежно формироваться своя собственная психика, свои собственные мнения, свои собственные субъективные опоры, свои собственные взгляды и так далее.

Полная сумма проявлений человеческой мысли, со всеми наследственными свойствами функционирования и специфическими характеристиками, соответствует всем отношениям сущности и проявлений типичного наемного кучера.

Подобно всем наемным кучерам в общем, он является определенным типом «извозчика». Он не совсем безграмотен, потому что благодаря существующим в стране законам об «общем обязательном трехлетнем образовании» он должен был окончить в детстве так называемую церковно-приходскую школу.

Хотя он сам деревенский парень и остался таким же невежественным, как его сельские товарищи; однако общаясь благодаря своей профессии с людьми разного положения и образования и нахватавшись понемногу отовсюду, он теперь смотрит с презрением на все деревенское, с негодованием отвергая это как «невежественное».

Короче говоря, это тип, к которому подходят такие слова:

«Слишком хорош для коров, но павлины не хотят иметь с ним дело».

Он считает себя компетентным даже в вопросах религии, политики и социологии; ему нравится спорить; тех, кого он считает ниже себя, он любит учить; с высшими он — подобострастный льстец, он стоит перед ними, как говорится, «смиренно».

Одна из его величайших слабостей — волочиться за соседскими кухарками и горничными; но больше всего на свете он любит плотно поесть и пропустить стаканчик-другой, а затем, вполне довольный, погружается в мечты.

Чтобы удовлетворить эти слабости, он регулярно ворует деньги, которыми его наниматель дает ему на корм для лошади.

Подобно каждому «извозчику», он работает только «под плетью», и если иногда случайно он выполняет работу без принуждения, то только в надежде на чаевые.

Желание чаевых постепенно научило его определять слабости у людей, с которыми он имеет дело и пользоваться ими; он автоматически научился хитрить, льстить, «затрагивать чувствительные струны» и, вообще, лгать.

При каждом удобном случае, когда у него есть свободная минута, он проскальзывает в трактир или бар, где, сидя над кружкой пива, он мечтает часами, или беседует с людьми такого же типа, или просто читает газету.

Он пытается выглядеть внушительно, носит бороду, и если он худой, подкладывает себе что-нибудь под одежду, чтобы казаться более важным.

Что же касается чувствительной локализации у человека, совокупность ее проявлений вся система функционирования полностью соответствует лошади «наемного экипажа» в нашей аналогии.

Между прочим, сравнение лошади с системой человеческих чувств поможет особенно ясно показать ошибочность и односторонность современного образования, навязанного подрастающему поколению.

Лошадь, из-за пренебрежения окружающих в ее ранние годы и своего постоянного одиночества, как бы погружена в себя; иными словами, ее «внутренняя жизнь» идет внутри и для внешних проявлений не остается ничего, кроме инерции.

Из-за аномальных окружающих условий лошадь никогда не получала никакой специальной подготовки, но формировалась исключительно под влиянием битья и ужасной брани.

Она всегда устала; а для пищи, вместо овса и сена, ей дают только солому, которая совершенно не годится для ее реальных нужд.

Никогда не видя в проявлениях по отношению к себе ни любви, ни дружбы, лошадь теперь готова уступить любому, кто окажет ей малейшее внимание.

Вследствие всего этого склонности лошади, таким образом лишенной всех интересов и стремлений, должны неизбежно концентрироваться на еде, питье и автоматическом стремлении к противоположному полу, поэтому она неизменно стремится туда, где может получить что-нибудь из этого, и если, например, она видит место, где раз или два удовлетворяла одну из этих нужд, то ожидает случая бежать туда. Следует добавить, что, хотя кучер очень слабо понимает свои обязанности, он может, тем не менее, хотя и немного, но мыслить логически; и, помня о завтрашнем дне, он временами — хотя бы под страхом потерять работу или желая получить вознаграждение — выказывает интерес сделать то или иное для своего нанимателя без понукания. Но лошадь, в отсутствие специальной подготовки, адаптированной к ее природе, не получила в нужное время вообще никаких данных для проявления стремлений, необходимых для ответственного существования и, конечно, она не может понять и даже желать понять — почему ей следует что бы то ни было делать. Поэтому она исполняет свои обязанности с полнейшим безразличием и лишь из страха перед возможными ударами.

Что касается коляски, которая в нашей аналогии заменяет тело и рассматривается отдельно от других самостоятельно сформированных частей организма человека, то здесь дело обстоит еще хуже.

Эта коляска, подобно другим коляскам, сделана из разных материалов и, следовательно, имеет очень сложное строение.

Она была сделана, как очевидно любому здравомыслящему человеку, чтобы нести все виды грузов, а не в целях, для которых используется современными людьми, то есть только для перевозки пассажиров.

Главная причина многих связанных с ней недоразумений бедует из того факта, что те, кто изобрел систему этой коляски, предназначали ее для неторных дорог, и некоторые детали ее внутренней структуры создавались с этой позиции.

Например, принцип ее смазки, которая чрезвычайно важна для экипажа, сделанного из столь разных материалов, был таким, чтобы смазка распространялась по всем металлическим частям при тряске, неизбежной на таких дорогах; тогда как теперь эту коляску, созданную для путешествия по неровным дорогам, обычно используют в городах и ездит она по гладким, ровным мощеным улицам.

При отсутствии каких бы то ни было толчков, проезжая по таким



улицам, смазка на всех ее частях не размещается равномерно, и поэтому некоторые из них покрываются ржавчиной и больше не могут выполнять функции, для которых были предназначены.

Коляска движется легко, как правило, если ее движущиеся части как следует смазаны. Со слишком малой смазкой эти части перегреваются и, в конце концов, раскаляются, и таким образом другие части загрязняются; однако, если на какой-то части слишком много смазки, общее функционирование коляски ухудшается, и в любом случае для лошади становится труднее тянуть ее.

Современный кучер, наш извозчик, не подозревает о необходимости смазывать коляску, и даже если он смазывает ее, то делает это без надлежащих знаний, только понаслышке, слепо следуя указаниям первого встречного.

Итак, когда эта коляска, теперь более или менее приспособленная для путешествия по гладким дорогам, по какой-то причине должна ехать по колдобинам, что-то всегда случается с ней: или гайка полетит, или болт погнется, или что-то еще пропадет, и поэтому такие экспедиции редко кончаются без более или менее серьезного ремонта.

В любом случае становится все более и более рискованным использовать эту коляску для намеченных целей, а когда ремонт начинается, вы должны разобрать коляску на части, осмотреть их одну за другой и, как всегда делается в таких случаях, «прокеросинить» их, почистить, а затем снова собрать вместе; и часто становится очевидным, что вы должны немедленно заменить какую-либо из частей. Очень хорошо, если она окажется недорогой, но может оказаться, что ремонт стоит дороже, чем новая коляска.

Итак, все, что было сказано об отдельных частях этого транспортного средства, которые, взятые в совокупности, представляют собой «наемный экипаж», можно полностью применить к общей организации природы человека.

Ввиду потери у современных людей любых знаний или возможностей готовить подрастающее поколение к ответственному существованию подходящим способом, тренируя все отдельные части, составляющие их существо, каждая личность сегодня — запутанное и невероятно смешное «нечто», которое, если снова обратиться к нашей аналогии, представляет следующую картину.

Коляска последней модели, только что с завода, лакированная настоящим немецким мастером из города Бармена и запряженная лошастью, которую в Закавказье называют «дглозиджи». «Джи» — это лошадь; «дголз» — имя одного армянского специалиста по искусству покупки и сдирания шкуры с совершенно негодных лошадей.

На козлах этого модного экипажа сидит небритый, неряшливый, сонный кучер, одетый в поношенный сюртук, который он вытащил из мусорного ведра, куда его за ненадобностью выбросила кухарка. На его голове красуется новехонький, с иголки цилиндр, точная копия рокфеллеровского, в его петлице можно видеть гигантскую хризантему.

Современный человек неизбежно представляет такую смешную картину, потому что со дня его рождения эти три части, формирующиеся в нем — а они, хотя и разного происхождения и имеют свойства разного качества, для преследования единой цели во время его ответственного существования составляют «единое целое» — начинают, так сказать, «жить» и фиксируются в своих специфических проявлениях отдельно одна от другой, никогда не обучаясь тому, чтобы дать требуемую автоматическую взаимную поддержку и помогать или понимать друг друга даже приблизительно. Таким образом, позже, когда возникает необходимость для согласованных проявлений, эти согласованные проявления не появляются.

Кстати, благодаря так называемой «системе образования подрастающего поколения», которая полностью зафиксирована в настоящее время в жизни людей, и которая состоит исключительно в том, чтобы вдалбливать детям, посредством постоянного повторения вплоть до оцепенения, многочисленных почти пустых слов и выражений, и тренировки распознавания значения этих слов и выражений просто по различию в звуках, кучер все еще может объяснить кое-как различные желания, которые он ощущает (хотя только людям своего типа), и он иногда даже способен понимать других, по крайней мере, приблизительно.

Этот наш кучер-извозчик, болтая с другими кучерами в ожидании пассажиров, и, как говорится, «заигрывая» у дверей с прислугой, иногда обретает различные виды так называемой «вежливости».

В соответствии с внешними условиями жизни кучеров вообще, он также постепенно автоматизируется до того, что может отличать одну улицу от другой и, например, рассчитывать, как, когда эта улица перекрыта из-за ремонта, добраться до места назначения другой дорогой.

Но что касается лошади, хотя пагубная современная выдумка под названием «образование» не участвует в ее формировании, и вследствие этого ее наследственные свойства не атрофированы, но из-за того факта, что она сформировалась при аномальных условиях установившегося процесса повседневной жизни и росла, заброшенная всеми, подобно сироте, к тому же сироте, с которой дурно обращались, она не приобретает ничего, соответствующего психике кучера, и не узнает ничего из того, что узнает он, и поэтому остается невежественной в формах взаимоотношений, которые стали привычными для кучера; и у них не получается контакта и взаимопонимания.

Может случиться, однако, что в своей ограниченной жизни лошадь обучится каким-то формам взаимоотношений с кучером и даже, быть может, какому-то роду «языка»; но беда в том, что кучер не знает и даже не подозревает, что это возможно.

Помимо того факта, что в этих аномальных условиях, между лошадью и кучером не образуется никаких контактов, чтобы позволить им понимать друг друга автоматически, даже немного, существует множество других не зависящих от них внешних причин, которые лишают их возможности следовать вместе той единственной цели, для которой они оба предназначены.

Также, как связаны отдельные самостоятельные части «наемного экипажа», то есть коляска с лошадью посредством дышла, а лошадь с кучером с помощью поводьев, так же отдельные части общей организации человека связаны друг с другом: тело соединено с чувствами с помощью крови, а чувства с мышлением или сознанием посредством так называемого «ханбледзойна», то есть субстанции, которую порождают у человека все намеренно сделанные жизненные усилия.

Существующая в настоящее время прискорбная система образования ведет к тому, что кучер не может произвести никакого эффекта на свою лошадь; в лучшем случае он с помощью поводьев вызовет в ее сознании три идеи — направо, налево и стой.

Та же самая вещь происходит в общей организации обычного человека, когда в результате любого впечатления «плотность и темп ханбледзойна» изменяются в нем так, что его мышление теряет все возможности воздействовать на его же чувствительную организацию.

Итак, чтобы резюмировать сказанное, мы должны волей-неволей признать, что каждому человеку следует стремиться иметь свое собственное «Я»; иначе он никогда не будет представлять ничего, кроме «наемного экипажа», в который может сесть любой пассажир и требовать везти, куда хочет.

Здесь нелишне отметить, что Институт гармонического развития человека имеет в числе своих основных задач цель, с одной стороны, правильного образования для каждой самостоятельной личности у своих учеников, причем сначала отдельно, а затем в их системе согласно нуждам их будущей субъективной жизни в будущем; а с другой стороны, производства и воспитания у каждого ученика того, что должен иметь каждый, кто носит имя «человек без кавычек», — его собственного «Я».

Для более точного и, так сказать, научного, определения различия между настоящим человеком, то есть человеком, каким он должен быть, и «человеком в кавычках», какими стали почти все современные люди,

удобно процитировать здесь то, что сказал сам Гурджиев в одной из своих лекций.

Вот что он сказал:

— Определению человека, согласно нашей точке зрения, не могут помочь современные знания, являются ли они анатомическими, физиологическими или психологическими, потому что каждая из характеристик, которую они описывают, присуща тому или иному уровню каждого человека и равно применима ко всем; следовательно, это знание не может дать нам возможность определить точное отличие между людьми, которое мы хотим установить.

Меру этого отличия можно сформулировать только в следующих терминах:

«Человек — это существо, которое может «действовать», и «действовать» сознательно и по своей собственной инициативе».

И, разумеется, каждый более или менее здравомыслящий человек, способный быть беспристрастным, должен согласиться, что никогда раньше не было и не могло быть более точного или более исчерпывающего определения.

Предположим, что мы временно приняли это определение; тогда неизбежно возникает вопрос: может ли человек, который является продуктом современного образования и современной цивилизации, делать что-нибудь вообще сам, сознательно и по своей собственной воле?

Нет... отвечаем мы сразу на этот вопрос.

Но почему нет?..

Просто потому, что, как категорически утверждает и демонстрирует на основе своих экспериментов Институт гармонического развития человека, все без исключения в современном человеке «делается само по себе», и нет ничего, что современный человек делает сам.

В личной, семейной и социальной жизни, в политике, науке, искусстве, философии и религии, короче говоря, во всем, включенном в процесс повседневной жизни современного человека, все с начала до конца делается само по себе, и никто из этих «жертв современной цивилизации» не может ничего делать.

Это экспериментально доказанное, категорическое утверждение Института гармонического развития человека, то есть то, что современный человек не в состоянии ничего делать и что все в нем действует само по себе, совпадает с тем, что говорит о человеке «точная позитивная наука».

Современная «точная позитивная наука» говорит, что человек — очень сложный организм, развившийся эволюционным путем из более

простых организмов, и способный реагировать на внешние впечатления очень сложным образом.

Эта способность человека реагировать так сложна, и ответные действия могут уйти так далеко от причин, вызывающих и обуславливающих их, что наивному наблюдателю действия человека, или по крайней мере некоторые из них, кажутся совершенно спонтанными.

Согласно идеям Гурджиева, обычный человек в действительности не способен на малейшее самостоятельное действие или слово.

Он полностью является результатом внешних влияний.

Человек — преобразующая машина, род передающей силовой станции.

Таким образом, с точки зрения совокупности идей Гурджиева, а также согласно современной «точной позитивной науке», человек отличается от животного только большей сложностью реакций на внешние впечатления и структурой своей воспринимающей системы.

А что касается того, что присуще человеку и называется «волей», Гурджиев полностью отрицает возможность ее существования в природе рядового человека!

Воля — это определенная комбинация, полученная в результате воздействия определенных свойств, специально выработанных в себе человеком, который может «действовать».

В природе рядового человека то, что называют «волей», есть исключительно результат желаний.

Реальная воля — знак очень высокого уровня сущности в сравнении с сущностью обычного человека. И лишь обладающие такой сущностью могут «действовать».

Все остальные люди — просто автоматы, машины или механические игрушки, запущенные внешними силами, действующие только потому, что «пружина», имеющаяся в них, действует в ответ на случайные внешние условия — пружина, которую они не могут ни удлинить, ни укоротить, ни изменить каким-нибудь другим образом по собственной инициативе.

Итак, признавая у человека огромные возможности, мы отрицаем у него любую ценность как самостоятельной единицы, пока он будет оставаться таким, как сейчас.

Чтобы подчеркнуть отсутствие какой бы то ни было воли у простого человека, можно добавить выдержку из других лекций Гурджиева, в которых проявления этой знаменитой воли, приписываемой человеку, колоритно описаны.

Обращаясь к присутствующим, Гурджиев сказал:

—У вас достаточно денег, прекрасные условия жизни и всеобщий почет и уважение. Во главе вашего хорошо налаженного дела стоят люди, абсолютно доверенные и преданные вам; одним словом, ваша жизнь проходит среди роз.

Вы располагаете временем, как пожелаете, вы покровитель искусства, вы улаживаете мировые проблемы за чашкой кофе, вы даже интересуетесь развитием скрытых духовных сил у человека. Вы знакомы с проблемами духа, и вы как рыба в воде чувствуете себя в проблемах филологии. Обладая широкими познаниями во множестве областей, вы имеете репутацию интеллектуала, разбирающегося в любой проблеме. Вы — образец культуры.

Все знакомые считают вас человеком сильным и волевым, и большинство даже приписывает ваши успехи результату проявлений вашей собственной воли.

Короче говоря, откуда ни посмотри, вы заслуживаете всяческого подражания и вам можно позавидовать.

Однажды утром вы встаете под гнетущим впечатлением какого-то сна.

Ваше слегка подавленное настроение, которое быстро проходит после пробуждения, тем не менее, оставляет свой след: некоторую вялость и нерешительность движений.

Вы подходите к зеркалу, чтобы причесаться и рассеянно роняете щетку, только вы поднимаете ее, как роняете снова. Тогда вы поднимаете ее с легким раздражением и роняете третий раз; вы пытаетесь поймать ее в воздухе, но... неловкое движение руки, и щетка попадает в зеркало; тщетно вы пытаетесь схватить ее... слишком поздно! Крак!.., Ваше старинное зеркало, которым вы так гордились, разлетается на куски.

Дьявол! Черт побери! Вы чувствуете потребность излить вашу досаду на кого-нибудь другого и, не обнаружив газеты рядом с утренним кофе, потому что слуга забыл положить ее туда, вы чувствуете, что чаша вашего терпения переполняется и вы решаете, что больше не можете оставаться дома.

Вам пора идти. Так как погода прекрасная и вам не надо отправляться далеко, вы решаете пойти пешком. За вами медленно движется ваш автомобиль последней модели.

Яркий солнечный свет умиротворяет вас. Толпа, собравшаяся на углу, привлекает ваше внимание.

Вы подходите ближе, в центре толпы видите человека, лежащего без сознания на тротуаре. Полисмен, с помощью нескольких «свидетелей», укладывает человека в такси чтобы отвезти его в больницу.

Просто благодаря сходству, которое вдруг поразило вас, между лицом таксиста и лицом пьяного: монаха, которого вы сбили в прошлом году, когда вы, немного навеселе, возвращались с шумной вечеринки, вы замечаете, что происшествие на углу необъяснимо связывается в ваших ассоциациях с тортом, который вы ели на той вечеринке.

Ах, что это был за торт!

Ваш слуга, забывший сегодня газету, испортил вам завтрак. Почему бы вам не исправить это сейчас?

Вот модное кафе, куда вы иногда заходите посидеть с друзьями.

Но почему вы внезапно вспомнили *слугу*? Разве вы не забыли почти полностью утреннее раздражение? Но теперь... как хорошо полакомиться пироженым с кофе.

Смотрите! За соседним столиком две молодые женщины. Какие очаровательные блондинки!

Вы слышите, как одна из них шепчет подруге: «Смотри, вот тип мужчины, который мне нравится!»

Вы не отрицаете, что случайно услышанные слова, может быть, специально сказанные громко для вас вызвали у вас «внутреннюю радость»?

Предположим, что в этот момент вас спросили; стоило ли вам было выходить из себя из-за утреннего раздражения, вы, конечно, ответили бы отрицательно и пообещали себе, что ничего подобного в будущем не повторится.

Нужно ли мне описывать, как изменилось ваше настроение, когда вы познакомились с блондинкой, которая заинтересовала вас и которую заинтересовали вы, и ваше состояние в то время, которое вы провели с ней?

Вы возвращаетесь домой на крыльях, и даже взгляд на разбитое зеркало вызывает у вас лишь улыбку.

Но как же дело, по которому вы вышли из дому этим утром? Вы только сейчас вспомнили о нем. Жаль... не беда, можно позвонить.

Вы идете к телефону и телефонистка соединяет вас не с тем номером.

Вы звоните снова, и попадаете туда же. Какой-то человек сообщает вам, что вы ему надоели, вы отвечаете, что тут не ваша вина, слово за слово, и вы, к собственному изумлению, узнаете, что вы грубиян и идиот, и что если позвоните еще раз... тогда...

Ковер, скользящий у вас под ногами, вызывает бурю негодования, и надо слышать тон вашего голоса, когда вы выговариваете слуге, который подает вам письмо!

Это письмо от человека, которого вы уважаете и чье хорошее мнение высоко цените.

Его содержание так лестно, что, пока вы читаете, ваше раздражение проходит и уступает место «приятному смущению» человека, слушающего панегирик в свой адрес. Вы заканчиваете читать письмо в прекрасном настроении.

Я могу продолжать эту картину вашего дня — дня свободного человека!

Быть может, вы думаете, что я преувеличиваю?

Нет, это фотографически точный снимок, взятый из жизни.

Беседуя о человеческой воле и о различных аспектах ее предположительно автономных проявлений, которые для современного так называемого «пытливого ума» - а с нашей точки зрения, наивного ума — служат только материалом для умствования и самообольщения, полезно процитировать слова Гурджиева в другой его беседе, потому что идеи, которые он высказал об этих обстоятельствах, могут пролить свет на иллюзорность той воли, которую каждый человек предположительно имеет.

Вот что он сказал:

—Человек приходит в мир подобно чистому листу бумаги, за который все окружающие тут же начинают соперничать в том, чтобы испачкать его и заполнить образованием, моралью, информацией, которую мы называем «знаниями» и всеми видами идей долга, чести, совести и так далее и тому подобное.

Все утверждают непреложность и безошибочность этих методов, которые они применяют для того, чтобы привить эти побегии на главный ствол, именуемый человеческой «личностью».

Лист бумаги постепенно становится грязным, и чем грязнее он становится, то есть чем больше человека набивают эфемерной информацией и понятиями долга, чести, и так далее, которые ему назойливо повторяют или внушают окружающие, тем более «умным» и достойным он считается.

И видя, что люди смотрят на эту грязь как на достоинство, он сам неизбежно смотрит на этот грязный лист бумаги в таком же свете.

Итак, вы имеете модель того, что мы называем «человеком», к которому часто применяют слова «галант» и «гений».

Но настроение нашего «гения» будет испорчено на весь день, если, проснувшись, он не найдет свои шлепанцы у кровати.

Обычный человек не свободен в своей жизни, в своих проявлениях и в своем настроении.



Он не может быть таким, каким ему следует быть; и он не таков, каким считает себя.

Человек — это звучит гордо! Самое имя «человек» значит «венец творения», но... насколько этот титул подходит современному человеку?

Однако человек, должен быть, конечно, венцом творения, потому что он так сформирован и у него есть все возможности для приобретения данных, сходных с теми, которыми обладает Осуществитель всемогущего во Вселенной.

Чтобы иметь право называться человеком, он должен быть им.

А что бы быть человеком, он прежде всего должен, с неослабным упорством и неиссякаемым импульсом желания, проистекающим из всех отдельных самостоятельных частей, представляющих его единое существо, то есть с желанием, проистекающим одновременно из мышления, чувств и органического инстинкта, вырабатывать всестороннее знание себя, в то же самое время постоянно борясь со своими собственными субъективными слабостями и потом отстаивать результаты, которые он получает при помощи одного своего сознания, различая при этом недостатки собственной установленной субъективности и находя средства для возможности борьбы с самим собой, и стремиться к их искоренению без жалости к себе.

Откровенно говоря, современный человек, как мы видим его, беспристрастным взглядом, есть всего-навсего часовой механизм, хотя очень сложной конструкции.

Человек должен непременно глубоко задуматься о своем автоматизме и понять его полностью, чтобы полностью оценить значение этого автоматизма и все последствия и результаты, которые он предполагает, для своей собственной дальнейшей жизни и для оправдания смысла и цели своего рождения и существования.

Для человека, который желает изучить человеческий автоматизм в общем и прояснить его для себя, самым лучшим объектом для изучения является он сам со своим собственным автоматизмом; но чтобы изучить его практически и понять по-настоящему всем своим существом, а не «психопатически», то есть только одной частью своего целого, необходимы правильно проводящиеся самонаблюдения.

Что касается возможности проведения самонаблюдений правильно, без риска навлечь на себя любое из пагубных последствий, которые происходят слишком часто из человеческих попыток делать что-либо без должных знаний, то необходимо предупредить вас во избежание лишних усилий, что наш опыт, подкрепленный большим количеством точной информации, показывает нам, что это не столь просто, как кажется на первый взгляд. Вот почему мы берем как основу дня правильно проводи-

мого самонаблюдения изучение автоматизма современного человека.

Перед тем как начать изучать этот автоматизм и все принципы правильного самонаблюдения, человек должен решить раз и навсегда, что он хочет быть безусловно искренним с самим собой, ни на что не будет закрывать глаза, не будет уклоняться от результатов, куда бы они ни привели его, не испугается выводов, и не будет ограничивать себя заранее; кроме того, чтобы эти принципы могли быть правильно восприняты и усвоены каждым последователем этого нового учения, следует установить подходящую форму «языка», потому что мы считаем существующую форму совершенно неприемлемой для такого изучения.

Касаясь первого условия, надо прежде всего предупредить, что человеку, не имеющему привычки мыслить и действовать в направлениях, отвечающих принципам самонаблюдения, потребуется большая храбрость, чтобы искренне воспринять достигнутые заключения и не упасть духом, но покориться им и продолжать следовать этим принципам с нарастающим упорством, которого это изучение неизменно требует.

Эти заключения могут, так сказать, «перевернуть» все убеждения и мнения, укоренившиеся у человека, также как весь порядок его обычного мышления; и в этом случае он может лишиться, возможно, навсегда всех «приятных ценностей, дорогих его сердцу», которые до сих пор составляли его спокойную и безмятежную жизнь.

Благодаря правильно проведенному самонаблюдению, человек, с самых первых дней, полностью охватит и ясно поймет свою полную слабость и беспомощность перед лицом буквально всего окружающего.

Всем своим существом он убедится, что все им управляет, все его направляет. Он же ничем не управляет и ничего не направляет.

Его притягивает или отталкивает не только все живое, которое само несет в себе возможность вызывать у него те или иные ассоциации, но даже полностью инертные и неживые предметы.

Если он освободится от ложного понимания себя и от всей самоуспокоенности - импульсов, которые стали присущи современным людям, — он узнает, что вся его жизнь всего лишь слепая реакция на это притяжение или отталкивание.

Он ясно увидит, как его так называемое «мировоззрение», его мнения, характер, вкусы и так далее отштампованы — короче говоря, как сформирована его личность и под какими влияниями она может меняться.

Что касается второго условия, то есть установления правильного языка — это необходимо, потому что наш общепринятый язык, имеющий, так сказать, «права гражданства», на котором мы разговариваем, пишем книги, и передаем наши знания и идеи другим, стал, с нашей точки зрения, совершенно непригодным для более или менее точного обмена мнениями.

Слова, составляющие наш современный язык, из-за произвольного значения, которое люди вкладывают в них, выражают только неопределенные и относительные мнения, и таким образом применяются обычными людьми «эластично».

В развитии этой аномалии в человеческой жизни главную роль играет, по нашему мнению, неправильная система образования подрастающего поколения.

Она занимает главное место потому, что, принуждая юношество, как мы уже говорили, повторять как попугаи наиболее возможное количество слов, обучая их отличать одно от другого по их звучанию, как будто реальная суть их не важна, эта система образования приводит к постепенной потере у людей способности размышлять и думать над тем, о чем они сами говорят и что слышат от других.

Теряя эту способность и в то же самое время нуждаясь в более или менее в точной передаче своих мыслей другим, они вынуждены, невзирая на бесчисленное множество слов, уже существующих в современном языке, либо заимствовать их из других языков, либо всегда изобретать новые и новые слова; поэтому, в конце концов, когда современный человек желает выразить идею, для которой он знает множество внешне подходящих слов и выбирает одно, которое кажется, согласно его мысленному разумению, наиболее подходящим, он все еще инстинктивно чувствует неуверенность в правильности своего выбора и неосознанно придает слову свое собственное субъективное значение.

Из-за этой уже автоматизированной привычки и постепенного исчезновения способности к длительной концентрации своего активного мышления обычный человек, произнося или слыша слово, невольно подчеркивает или останавливается на том или ином аспекте переданной словом идеи, неизменно ограничивая цельное значение слова одним аспектом, то есть это слово, несмотря на то, что включает все смыслы данной идеи, выражает только первое значение, которое он ухватил в зависимости от автоматических ассоциаций, протекающих в нем. Поэтому каждый раз, когда современный человек слышит или произносит одно и то же слово во время беседы, он придает ему разные значения, часто совершенно противоположные полному смыслу, который передает это слово.

Для каждого человека, который до некоторой степени осознает это и более или менее способен к наблюдению, беседа двух современных людей представляет «трагикомическое представление звуков», которое становится очевидным, когда другие присоединяются к ней.

Каждый из них вкладывает свое собственное субъективное значение во все слова, которые становятся центром тяжести того, что можно назвать «симфонией слов без содержания», которая уху беспристрастного и осве-

домленного наблюдателя представляется просто тем, что в старинных сказках «Тысячи и Одной Ночи» называется «какофонической, фантастической чепухой».

Беседуя таким образом, современные люди воображают, что они понимают друг друга и даже уверены, что обмениваются мыслями.

Мы, с другой стороны, полагаясь на массу бесспорных фактов, подтвержденных психо-физико-химическими экспериментами, категорически утверждаем, что пока современные люди будут оставаться таким образом, какими они являются, то есть «обычными людьми», они никогда, о чем бы они ни говорили между собой, в особенности если предмет абстрактный, не поймут одинаковые идеи, выраженные одинаковыми словами, и даже по настоящему не поймут друг друга.

Вот почему в обычном современном человеке, каждое внутреннее переживание, даже тяжелое, которое могло бы принудить его думать и привести к логическим результатам, которые были бы очень полезными для окружающих, остается невыраженным, а лишь трансформируется в так называемый «порабощающий фактор».

По этой причине изоляция внутренней жизни каждого индивидуума увеличивается, и вследствие этого «взаимное обучение», такое необходимое для коллективного существования людей, исчезает все быстрее и быстрее.

Из-за потери способности думать и размышлять, всякий раз, когда средний современный человек слышит или использует в беседе любое слово, знакомое ему только по звуку, он не останавливается, чтобы подумать, и даже не спрашивает себя, что же в точности означает это слово, потому что он уже решил раз и навсегда, что он знает это и другие тоже знают это.

Может быть, у него возникает вопрос, когда он слышит полностью незнакомое ему слово впервые; но в этом случае он довольствуется просто тем, что заменяет его другим словом со знакомым звучанием, и тогда считает, что он все понял.

Чтобы подчеркнуть то, что было только что сказано, можно привести в пример слово, которое современные люди употребляют очень часто, - слово «мир».

Если бы люди могли охватить все в своих мыслях каждый раз, когда они слышат или произносят слово «мир», большинство из них должны бы допустить — если, конечно, они бы захотели быть искренними — что это слово не дает им какого бы то ни было точного представления. Просто ухватывая ухом привычное созвучие этого слова, значение которого кажется им понятным, они как бы говорят себе «А... мир... Я знаю, что это такое», и спокойно переходят к другому.

Если кто-то специально обращает свое внимание на это слово, и знает, как его подать, чтобы окружающие поняли, они прежде всего просто придут в замешательство, но, быстро взяв себя в руки и вспомнив первое значение, которое приходит им в голову, они представляют его как свое собственное, хотя в действительности они раньше не думали об этом.

А если он обладает властью, чтобы заставить множество современных людей, даже тех, которые получили так называемое «хорошее образование», установить точно, как они понимают слово «мир», они будут так долго ходить вокруг да около, что он невольно вспомнит касторку с ее мягкостью; Например, кто-то из этих людей, прочитавший, в числе прочего, несколько книг по астрономии, сказал бы, что «мир» — это множество солнц, окруженных планетами и расположенных на колоссальном расстоянии друг от друга, формирующих то, что мы называем «Млечным Путем»; за которым, на неизмеримых расстояниях и за пределами пространств, доступных для наших исследований, предположительно находятся другие созвездия и другие миры.

Другой, интересующийся современной физикой, рассказал бы о «мире» как о постоянной эволюции материи, от атомов вплоть до громадных объектов, таких как планеты и солнца; но, возможно, упомянул бы теорию сходства мира атомов и электронов с миром солнц и планет, и так далее в том же духе.

Третий, который нотой или иной причине увлекается философией и читает что попало по этому предмету, сказал бы, что «мир» — только продукт нашего представления и воображения, и что наша Земля, например, со своими горами и морями, растительным и животными царствами, всего лишь видимость, иллюзорный мир.

Человек, знакомый с последними теориями о мире с множеством измерений, сказал бы, что «мир» обычно рассматривается как бесконечная трехмерная сфера, но что на самом деле трехмерный мир не может существовать как таковой, а лишь как поперечный срез другого четырехмерного мира, из которого проистекает все, происходящее вокруг нас, и куда все возвращается.

Человек, чье мировоззрение основано на религиозных догмах, утверждал бы, что «мир» — это все сущее, видимое и невидимое, созданное Богом и зависящее от Его Воли. В видимом мире наша жизнь коротка, но в невидимом мире, где человек получает награду или наказание за все свои деяния во время его пребывания в видимом мире, жизнь вечна.

Человек, захваченный «спиритуализмом», сказал бы, что рядом с видимым миром существует другой «мир», «потусторонний», и что уже установлена связь с существами, населяющими этот «потусторонний мир».

Фанатик теософии продолжал бы и сказал, что существует семь взаи-

мопроникающих «миров» и что они состоят из все более и более разреженной материи, и так далее.

Короче говоря, ни один из наших современников не смог бы предложить точное определение, принятое всеми, реального значения слова «мир».

Полная внутренняя жизнь обычного человека всего лишь «автоматический контакт» между двумя или тремя ассоциативными рядами, созданными из впечатлений, ранее воспринятых им и зафиксированных в каждом из трех его центров разной природы, или «мозгов», посредством воздействия какого-либо случайного импульса, возникающего у него. Когда эти ассоциации возникают повторно, то есть когда повторяются соответствующие впечатления, можно видеть, что под влиянием какого-либо случайного внутреннего или внешнего воздействия впечатления одной и той же природы повторяются в другом центре.

Все особенности мировоззрения обычного человека и характерные черты его индивидуальности происходят и зависят от последовательности импульсов, возникающих у него в момент получения новых впечатлений, а также от автоматизма, установленного для начала процесса повторения этих впечатлений.

Именно это объясняет несовместимость, которую может наблюдать даже обычный человек, между различными не имеющими ничего общего ассоциациями, которые протекают у него одновременно во время его пассивного состояния.

Эти впечатления воспринимаются природой человека посредством трех систем, которые действуют как приемники семи так называемых «планетарных центральных вибраций», имеющих у него, как и у всех животных.

Структура этих трех воспринимающих систем у человека одинакова в каждой части механизма.

Они напоминают чистые грампластинные «диски», и на этих дисках, или, как можно сказать, на дорожках, записываются все воспринимаемые впечатления, с первых дней появления человека на свет, и даже раньше, когда он находится в утробе матери.

Различные системы, составляющие единый механизм, также обладают определенным автоматическим устройством, благодаря которому новопришедшие впечатления, в дополнение к тому, что записываются вместе со сходными ранее полученными, также записываются и в хронологическом порядке.

Таким образом, каждое испытанное впечатление записывается в разных местах на нескольких дорожках, и на этих дорожках оно сохраняется неизменным.

Эти воспринятые впечатления имеют свойство, при контакте с вибрациями одной и той же природы и качества «самопробуждаться», а затем повторяется действие, подобное тому, которое было вызвано их первым возникнове-

нием.

Именно это повторение ранее полученных впечатлений порождает так называемую «ассоциацию»; и части этого повторения затем попадают в поле человеческого состояния внимания, которое называется «памятью».

Память обычного человека в сравнении с памятью человека гармонически развитого, очень плохо приспособлена для использования во время ответственной взрослой жизни запасов ранее полученных впечатлений.

С помощью памяти обычный человек может использовать ряд только малой части всего своего запаса впечатлений, тогда как память, свойственная реальному человеку, сохраняет ряд всех впечатлений без исключения, неважно, когда они были получены.

Множество проведенных экспериментов установили с несомненной точностью, что каждый человек в некоторых состояниях, как, например, на определенной стадии гипноза, может вспомнить все, что когда-либо случилось с ним, с точностью до минуты; он может вспомнить все детали своего окружения, лица и голоса людей, находившихся рядом с ним в первые дни его жизни, когда он был все еще, согласно общему мнению, несознательным существом.

Когда человек находится в одном из таких состояний, то можно, при помощи искусственных средств, привести в движения те валики, которые были спрятаны в самых дальних уголках его механизма. Но также случается, что эти валики раскручиваются под влиянием какого-либо очевидного или скрытого воздействия, вызванного его переживаниями, вследствие чего перед человеком внезапно возникают давно забытые сцены, картины, лица и так далее. (...)

*Гурджиев Г. Лекция 1. Закономерное разнообразие человеческой личности / Гурджиев Г. Беседы Везьзевула со своим внуком. М.: ООО "Изд-во АСТ", 2003. С. 974-1002.*

### Литература

1. Гурджиев Г. Лекция 1. Закономерное разнообразие человеческой личности / Гурджиев Г. Беседы Везьзевула со своим внуком. М.: ООО "Изд-во АСТ", 2003. С. 974-1002.
2. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. Симферополь: "Реноме", 1998. - 496 с.
3. Гроф С. За пределами мозга. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1993. - 504 с.
4. Лакан Ж. Семинары, Книга 1: Работы Фрейда по технике психоанализа (1953/54). М.: Гнозис / Логос. 1998. - 432 с.
5. Лакан Ж. Семинары, Книга 2: «Я в теории Фрейда и в технике психоанализа» (1954/55). М.: Гнозис/Логос. 1999. – 520 с.
6. Лакан Ж. Варианты образцового лечения / Лакан Ж. Инстанция буквы, или судьба разума после Фрейда. М.: Логос. 1997. – С.15-53.
7. Лакан Ж. Ниспровержение субъекта и диалектика желания в бессознательном у Фрейда / Лакан Ж. Инстанция буквы, или судьба разума после Фрейда. М.: Логос. 1997. – С. 148-183.
8. Мамардашвили М.К. Необходимость себя./ Лекции. Статьи. Философские заметки./ Под общ. ред. Ю.П. Сенокосова. – Издательство «Лабиринт», Москва –1996г. – 432 с.
9. Перлз Ф. Гештальт-подход, Свидетель терапии. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. - 224 с.
10. Перлз Ф. Гештальт-Семинары. М.: Институт общегуманитарных исследований, 1998. - 325 с.
11. Райх В. Функция оргазма. Основные сексуально-



экономические проблемы биологической энергии. Санкт-Пет.-Москва: "Университетская книга". 1997. - 303 с.

12. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. - 480 с.

13. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии. М.: Республика, 2000. С. 561-611.

14. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. - 368 с.

15. Фрейд З. О психоанализе / Фрейд З. Психология бессознательного М.: Просвещение., 1989. С. 346-381.

16. Фрейд З. Я и ОНО / Фрейд З. Психология бессознательного М.: Просвещение., 1989. С. 425-439.

17. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / Фрейд З. Психология бессознательного М.: Просвещение., 1989. С. 382-424.

18. Фрейд З. О диком психоанализе / Фрейд З. По ту сторону удовольствия / Мн.: Харвест, 2004. – 432 с.

19. Хорни К. Женская психология. Восточно – Европейский Институт Психоанализа, СПб – 1993г. – 224с.

20. Хорни К. Новые пути в психоанализе. - М.: Академический Проект, 2007. - 240 с.

21. Юнг К. Психология и религия // К.Г.Юнг. Архетип и символ. М., 1991. С.132-133.

21. Юнг К. Об архетипах коллективного бессознательного // Юнг К. Архетип и символ. М., 1991. С.95-128.