

## Предисловие

В наше время мы сталкиваемся со странным парадоксом. Никогда прежде на нас не обрушивался такой объем разнообразной информации по радио, телевидению, каналам спутниковой связи, и при этом наша внутренняя уверенность относительно нашего бытия никогда не была столь мала. Чем больше появляется объективной информации, тем меньше уверенности у нас остается. Необычайно возросшие возможности в области технологий не позволяют нам осуществлять контроль над ними, и каждый дальнейший шаг в этой области воспринимается многими как новый толчок к нашему возможному уничтожению. Слова Ницше, как ни странно, слова Ницше оказались пророческими: "Мы живем в эпоху атомного хаоса...ужасное зрелище...национальное государство...погоня за счастьем никогда не будет столь безудержна, чем когда его необходимо поймать на отрезке между сегодня и завтра, так как послезавтра всему этому времени свободного искания может все равно наступить конец."

Осознавая это и отчаиваясь найти смысл жизни, люди сегодня прибегают к различным способам притупить свое сознание бытия – через уход в апатию, психическую нечувствительность, в поисках наслаждений. Другие, в особенности молодые люди, выбирают страшные способы ухода, совершая самоубийство, и таких случаев все больше и больше.

Неудивительно, что люди, которых беспокоит вопрос смысла жизни, устремляются к терапевтам. Но сама терапия в наше время зачастую скорее иллюстрирует фрагментарность, нежели помогает преодолеть ее. Часто люди, пытаясь избавиться от чувства пустоты – на кушетке или в клиентском кресле – хотят, чтобы терапевт разобрался в их жизни. Это может привести только к ощущению глубокой безысходности и снедающему чувству обиды, что впоследствии заканчивается саморазрушительно. Ибо история провозглашает снова и снова, что рано или поздно человек все равно будет стремиться к свободе.

Я считаю, что в процессе открытия и отстаивания личностью своего бытия у нее появляется и некая внутренняя уверенность. Я берусь утверждать, что мы должны что-то противопоставить тем психологическим направлениям и теориям, которые делают акцент на изучении соответствующих условий поведенческих механизмов и инстинктивных влечений, а именно мы должны пересмотреть эти теории и найти человека – существо, с которым это происходит.

По правде сказать, в нашей культуре мы действительно не решаемся вести разговоры о бытии. Это слишком откровенно, слишком интимно, слишком эмоционально. Прячась от бытия, мы теряем как раз то, что больше всего ценим в жизни, так как восприятие бытия связано с наиболее глубокими и базисными вопросами, такими как любовь, смерть, тревога, забота.

Предпосылкой к работе над этой книгой послужило мое стремление найти ответы на вопросы бытия в себе и окружающих меня людях, а это всегда включает в себя поиск наших ценностей и целей. Например, из опыта, который связан с естественным проявлением страха, следует, что если человек не испытывал страха, он не обретет свободу. Страх обнажает ценности человека вне зависимости от того, насколько омрачено его сознание. Не будь у личности ценностей, осталось бы только бесплодное отчаяние.

В периоды столкновения с серьезнейшей угрозой выживания человека ценность жизни становится более заметной – ведь нам грозит возможное уничтожение. Человек все еще остается тем созданием, которое может удивляться, приходить в восторг от услышанной сонаты, писать стихи, с благоговением трепетать перед величественным восходом солнца.

Все это и составляет аспекты бытия, о которых пойдет речь в этой книге.

# **Часть I**

## **ПРИНЦИПЫ**

## Глава 1

# ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ

В Америке экзистенциальный подход был практически неизвестен до 1960 года, несмотря на то, что в европейской психиатрии и психоанализе к тому времени он был наиболее широким направлением в течение двух десятилетий. Многие несколько обеспокоены в связи с возможностью *чрезмерной* популярности экзистенциализма в некоторых сферах, особенно в национальных журналах. Но утешением нам может служить высказывание Ницше: "Первые сторонники движения не являются аргументом против него".

Парадокс заключается в том, что в Соединенных Штатах стремление к экзистенциальной терапии и отвращение к ней сосуществуют рядом. С одной стороны, этот подход имеет в основе своей сильное сходство с американским характером и образом мысли. Он очень близок, например, к утверждениям Вильяма Джемса о непосредственном опыте, единстве мысли и действия, а также о необходимости принимать решения и придерживаться определенных взглядов. С другой стороны, среди психологов и психоаналитиков в этой стране есть много таких, которые настроены враждебно по отношению к этому подходу, вплоть до открытой ярости. В дальнейшем я подробно рассмотрю причины этого парадокса.

В настоящей книге мне бы, конечно, хотелось *быть* экзистенциалистом и прямо высказываться с позиций своего личного опыта как человека, так и практикующего психоаналитика и психотерапевта. В период работы над книгой "Значение тревоги" я был прикован к постели в туберкулезном санатории в течение полутора лет. В моем распоряжении было достаточно времени для того, чтобы поразмышлять о значении тревоги, а информация о собственной тревоге и о тревоге окружающих меня пациентов поступала ко мне непосредственно из первых рук. За это время я изучил две написанные ранее работы по проблеме тревоги: первая – "Проблема

тревоги" – была написана Фрейдом, а вторая – "Концепция тревоги" – Кьеркегором. Я отдал должное формулировкам Фрейда – например, его первой теории о том, что тревога является проявлением вытесненного либидо, и второй теории, согласно которой наше Эго посредством тревоги реагирует на угрозу потери любимого объекта. Но это всего лишь теории. Кьеркегор же, с другой стороны, описывал тревогу как борьбу живого существа против небытия. Кьеркегор не раз указывал на то, что истинным средоточием тревоги является не смерть как таковая; согласно его определению, "тревога есть желание того, что внушает человеку благоговейный страх". Тревога, таким образом, подобна "враждебной силе, которая крепко держит человека в своих тисках, и еще никому не удавалось из них вырваться". Каждый из нас ведет внутри себя борьбу на два фронта.

В тот момент меня поразило то, что Кьеркегор дал абсолютно точное описание того, через что прошел я и другие пациенты. Подобного мы не встретим у Фрейда: он работал на другом уровне, давая определение психическим механизмам, посредством которых тревога обнаруживает себя. Кьеркегор же описывал то, что человек испытывает непосредственно в момент кризиса – в особенности такого кризиса, когда жизнь противостоит смерти, – именно такой был вполне реален для нас, больных. Но этот кризис, по моему убеждению, не отличается кардинально от различных кризисных ситуаций, в которые попадают люди, обратившиеся за помощью к терапевту, или которые все мы испытываем неоднократно и много раз в течение дня, хоть и рассматривая в своем сознании смерть как весьма отдаленную перспективу. Фрейд работал на техническом уровне, где предельно проявляется его гений; возможно, он знал о тревоге больше, чем кто бы то ни было в то время. Кьеркегор, гений другого порядка, работал на экзистенциальном, онтологическом уровне; он познал тревогу.

Это не вопрос противопоставления; совершенно очевидно, что необходимы оба подхода. Проблема скорее связана с нашей культурно-исторической ситуацией. Мы, живущие на Западе, унаследовали технические достижения четырех столетий, установившие власть над природой, а теперь и над нами самими; в этом наше величие, и в то же время это наша самая серьезная опасность. Нам не угрожает опасность оказаться по-

давленными технической мощью. Скорее мы сами подавляем свою противоположность. Используя определения, о которых я буду говорить в дальнейшем более подробно, мы подавляем онтологическое *чувство бытия*. И следствием такого подавления чувства бытия является то, что у современного человека целостность образа самого себя, как носителя ответственности за что-либо, его опыта как представителя человечества также оказываются нарушенной.

Экзистенциальный подход не направлен на то, чтобы покончить с техническими открытиями Фрейда или какими-либо иными направлениями психологии или других наук. Тем не менее, он стремится придать этим открытиям новое обоснование, новое понимание развития природы и концепции человека.

Я не приношу своих извинений за то, что очень серьезно отношусь к жестоким опасностям, связанным с тем, что в современной науке наблюдается тенденция приносить человека в жертву механизмам, в жертву тем приемам, посредством которых мы изучаем человека. Эта тенденция не является виной какого-нибудь "опасного" исследователя или "порочных" школ. Скорее это кризис, связанный с определенными историческими трудностями. Карл Ясперс (Karl Jaspers), психиатр и философ экзистенциальной школы, понимал, что мы, представители Западной цивилизации, в настоящее время находимся в процессе утраты самосознания, и эпоха существования человека в истории может оказаться последней. Вильям Уайт (William Whyte) в "*Человеке Организации*" предупреждает нас о том, что "с виду уверенные и спокойные терапевты ... будут делать что-то, дабы оказать вам помощь", при этом могут оказаться врагами современного человека. Он обращал внимание на тенденцию использовать социологию для подтверждения социальной этики, доминирующей на данном этапе развития; таким образом, процесс оказания помощи людям может на самом деле способствовать тому, что они просто станут конформистами и будут стремиться к уничтожению индивидуальности. Я полагаю, что эта тенденция значительно усиливается при распространении модификации поведения: в этой форме психотерапии прямо отрицается вообще какая-либо необходимость теории человека, помимо предположения терапевта, что какие бы цели ни были выбраны им и его сослуживцами,

они, вне всякого сомнения, окажутся лучшими для любого человека. Мы не можем сбросить со счетов предупреждения таких ученых, как Ясперс и Уайт, считая их невежественными или антинаучными, пусть даже за подобные взгляды нас сочтут ретроgrадами.

Многие психологи разделяют мое мнение, но придираются к терминам "бытие" и "небытие", заключив, что экзистенциальный подход в психологии безнадежно малопонятен и запутан. Но я считаю, что без концепций "бытия" и "небытия" мы даже не сможем понять наиболее часто используемые нами психологические механизмы. Возьмем, например, *вытеснение* и *перенос*. Обычно при обсуждении этих понятий у нас возникают некоторые сомнения, при этом отсутствуют обоснованность или психологическая реальность именно потому, что у нас нет базовой структуры, которую можно было бы взять за основу. Термин *вытеснение* обычно применим к явлению, которое мы имеем возможность наблюдать все время; его динамику Фрейд доступно описал в самых разных проявлениях. Обычно объяснение данного механизма сводится к тому, что ввиду культурного неодобрения, исходящего от родителей, ребенок "вытесняет" в бессознательное определенные импульсы, например сексуальные и враждебные чувства. Ребенок должен защищать свою безопасность вместе с этими людьми. Но представителями этой культуры, от которой, как принято считать, исходит неодобрение, являются люди, которые используют это же самое вытеснение. Тогда не является ли это иллюзией, и не слишком ли просто говорить так о культуре и относиться к ней как к "козлу отпущения". Кроме того, на чем мы основываем свои убеждения относительно того, что ребенка или взрослого так беспокоит вопрос безопасности и удовлетворения либидо? Не есть ли это перенос из нашей работы с детьми или взрослыми, которые являются *невротиками* и *испытывают тревогу*?

Безусловно, тревожный ребенок и ребенок-невротик испытывают, например, болезненную обеспокоенность в связи с безопасностью; то же самое происходит и с взрослым невротиком, и во время терапии мы, находясь в процессе его исследования, облакаем это в наши более поздние формулировки. Но разве нормальный ребенок не так же заинтересован в познании мира – посредством проб и ошибок, следуя

своему любопытству; приходя в мир чтобы "научиться трепетать и испытывать дрожь", о чем говорится в детских стихах? И если вы будете чинить ребенку препятствия в реализации этих потребностей, в ответ вы получите травматическую реакцию – так же, как это происходит, если лишить его безопасности. Я, например, считаю, что мы чрезмерно подчеркиваем обеспокоенность человека безопасностью и удовлетворение, которое он получает, когда его жизнь в безопасности, так как это соответствует нашему причинно-следственному образу мышления. Я полагаю, что определения Ницше и Кьеркегора можно считать более точными: они описывали человека как организм, ведомый определенными ценностями – авторитетом, покровительством, чуткостью – ценностями более важными, чем удовольствие, и куда более важными, чем просто выживание.

Я считаю, что мы, например, сможем понять вытеснение только на более глубоком уровне, который связан со значением потенциальных возможностей человека. В этой связи "бытие" должно определяться как "модель потенциальных возможностей" человека. Эти потенциальные возможности будут отчасти встречаться и у других людей, но у каждого отдельно взятого человека будет своя, единственная в своем роде модель. И здесь перед нами встают следующие вопросы: каково отношение человека к своим потенциальным возможностям? Что происходит, когда он выбирает или оказывается вынужденным выбирать что-то из того, что он знает, для того, чтобы вытеснить это из своего сознания; при этом на другом уровне он *знает, что это ему известно*? В моих трудах по психотерапии появляется все больше и больше доказательств того, что тревога в наши дни возникает не столько из-за страха неудовлетворения либидо или отсутствия безопасности, сколько из-за страха пациента перед своими возможностями и конфликтов, возникающих в связи с этим страхом. Это может быть особая "невротическая личность нашего времени" – невротиическая модель современного ориентированного вовне "человека организации".

Тогда "бессознательное" не стоит рассматривать как резервуар импульсов, мыслей, желаний, которые являются неприемлемыми с точки зрения культуры. По моему определению, это скорее *те потенциальные возможности получения знаний*



и приобретения опыта, которые человек не может или не будет реализовывать. На этом уровне мы можем убедиться, что обычный механизм вытеснения оказывается гораздо сложнее, чем он представляется на первый взгляд; что он включает в себя сложную борьбу бытия человека против возможного небытия; что его нельзя правильно понять в рамках терминологии "Эго" и "не-Эго" или даже "личность" и "не-личность" и что в этой связи неизбежно возникает вопрос о границах свободы человека в отношении его потенциальных возможностей – границ, на которых зиждется его ответственность за самого себя, а этой ответственности его не может лишить даже терапевт.

Помимо вытеснения, еще одно понятие из классического психоанализа также требует некоторого разъяснения. Я имею в виду перенос – отношения между двумя людьми, пациентом и терапевтом, в кабинете последнего. Общеизвестно, что Фрейд внес огромный вклад в определение понятия переноса и описание действия его механизмов. В терапии существуют самые разные объяснения того феномена, что пациент приносит в кабинет консультанта свои прошлые или настоящие взаимоотношения с отцом, матерью, любовником, ребенком и начинает видеть в консультанте этих людей и таким же образом строить с ним взаимоотношения. Перенос, как и другие концепции Фрейда, чрезвычайно расширяет сферу влияния личности: мы живем в других, а они живут в нас. Здесь интересна точка зрения Фрейда о том, что в каждом акте сексуального взаимодействия присутствуют четыре человека: сам человек и его любовник плюс оба родителя этого человека. Лично у меня всегда было амбивалентное отношение к этой идее, поскольку, по моему мнению, любовный акт заслуживает, по крайней мере, некоторого уединения. Но куда более сложной является система взаимоотношений человека, когда предки человека, словно тень отца Гамлета, всегда оказываются где-то рядом со своими призрачными проблемами и проклятиями. Принимая во внимание точку зрения Фрейда о существующей между нами и родителями тесной взаимосвязи, современный человек лишается многих иллюзий о любви и межличностных связях.

Но нам придется столкнуться с бесконечными трудностями, если мы будем рассматривать перенос отдельно, то есть

вне существующих норм взаимоотношений. Во-первых, согласно определению Томаса Затса (Thomas Szasz), перенос может быть удобным и всегда доступным средством защиты для терапевта: терапевт может спрятаться за ним, дабы защитить себя от тревоги первого знакомства. Во-вторых, весь опыт терапевта и его ощущение реальности могут оказаться подорванными; два человека в кабинете консультанта становятся "призраками", то же самое может произойти с любым человеком в обычной жизни. Это может разрушить чувство ответственности пациента и лишить процесс терапии динамики, затруднить изменения пациента.

Необходимо прояснить понятие *первого знакомства*: только в его рамках перенос имеет подлинное значение. *Перенос следует понимать как искажение первого знакомства*. В психоанализе не существовало нормы первого знакомства людей, не было возможности и для установления взаимоотношений "Я-Ты", поэтому чрезмерное упрощение любовных отношений стало неизбежностью. Труды Фрейда помогли нам обрести наиболее глубокое понимание разнообразных, мощных и повсеместно распространенных форм выражения эротических влечений. Но теперь эрос (вместо того, чтобы стать тем, чем он должен быть, на что Фрейд с наивностью возлагал свои надежды) занимает место между нелепой химической реакцией, требующей своего выхода, и несущественным приятным времяпрепровождением вечера мужчины и женщины, которым скучно смотреть телевизор.

У нас также отсутствует норма *агапэ* (форма бескорыстной любви, беспокойство по поводу благополучия других людей). Агапэ нельзя понимать как имеющее отношение к эксплуататорским, принимающим порой черты каннибализма, наклонностям. Агапэ не является сублимацией эроса; агапэ есть нечто такое, что выходит за его пределы, находя свое выражение в непрекращающейся отзывчивости и постоянном беспокойстве по поводу других людей. И именно эта трансцендентность придает эросу более глубокое и прочное значение.

Экзистенциальный подход помогает нам ответить на следующие вопросы: каким образом становится возможным соотношение бытия одного человека с другим? Что составляет природу взаимоотношений человека, когда два человека могут общаться между собой, способны понимать друг друга,

действительно обеспокоены благополучием и реализацией личности другого и испытывают подлинное доверие? Ответ на эти вопросы покажет нам, что в основе переноса лежит искажение.

Взаимодействуя со своим пациентом, я предполагаю, что этому человеку, как и всем людям, необходимо выйти из своей скорлупы, чтобы взаимодействовать с другими людьми. Еще задолго до того, как он начал предпринимать попытки позвонить мне и назначить встречу, он уже простроил в своем воображении отношения со мной. Он сидел у меня в приемной и нервно курил; а сейчас он оглядывает меня с подозрением и, в то же время, с некоторой надеждой; стремление к открытости борется в нем с извечным стремлением спрятаться за укреплением и продержат меня на безопасном расстоянии. И эта борьба понятна, так как *взаимодействие всегда связано с риском*. Если человек заходит в нем слишком далеко, он теряет свою идентичность.

Но если он так боится потерять находящийся в центре его личности конфликт – который, по крайней мере, сделал возможной частичную интеграцию и придал особое значение его опыту – если он вообще отказывается продвигаться вперед, а сдерживаемый ригидностью, живет в ограниченном и искаженном пространстве – в таком случае его рост и развитие блокируются. Именно это имел в виду Фрейд, когда говорил о вытеснении и подавлении. Подавление – это такое отношение человека к миру, когда у него есть возможность идти навстречу другим людям, но он слишком боится этого; и здесь причиной может быть его страх потерять слишком многое. Пациенты говорят: "Если я в кого-то влюблен, то меня охватывает такое чувство, будто я весь растекаюсь, подобно водам реки, и от меня в конце концов не останется ничего" Я думаю, что это очень точное определение *переноса*. Иными словами, если человек не может определить принадлежность своей любви, тогда, очевидно, такая любовь ведет к опустошению. Все дело в экономическом балансе, как говорил Фрейд.

Но в нашу эпоху конформизма и ориентации вовне наиболее распространенная невротическая модель выражается в противоположной форме: человек заходит слишком далеко в уничтожении своей личности, взаимодействуя и отождествляя себя с другими до тех пор, пока он не исчерпает "до дна"

свою личность. Это и есть психологический и культурный феномен "человека организации". Это является одной из причин того, что в наше время уже не кастрации больше всего боятся мужчины или женщины, а остракизма. Пациенты, которых я имел возможность наблюдать (в особенности проживающие на Мэдисон Авеню (богатые, добившиеся успеха в жизни. – прим.ред.)) выбирали кастрацию, то есть отказ от своей власти, лишь бы не оказаться подвергнутыми остракизму. Реальная угроза заключается в неприятии, в том, что можно оказаться отвергнутым группой, остаться в одиночестве. Человека в этом чрезмерно тесном взаимодействии отличает непоследовательность поступков, так как он следует воле других. Собственные ценности становятся бессмысленными, и человек заимствует их у кого-то другого.

Теперь, останавливаясь более подробно на понятии первого знакомства, я хотел бы обратить ваше внимание на тот факт, что за терапевтический час перед нами предстает полный спектр отношений между двумя людьми, который включает в себя ряд различных уровней. Первый уровень – это уровень реальных людей: я рад видеть моего пациента (каждый день это происходит иначе и, главным образом, зависит от того, сколько часов я спал накануне). То, что у нас есть возможность видеть друг друга, смягчает ощущение физического одиночества, знакомое любому человеку. Другим уровнем является уровень *дружеский*: мы верим – так как мы уже встречались много раз друг с другом – что другой стороне действительно интересно нас слушать и понимать. Следующий уровень – это уровень *уважения* или *агапэ*, способность, свойственная *Mitwelt*, которая заключается в чрезмерной обеспокоенности благополучием другого человека. Следующий уровень является подлинно *эротическим*. Клара Томпсон, вместе с которой я осуществлял супервизию несколько лет тому назад, однажды сказала мне нечто такое, над чем я часто потом задумывался, а именно: если один человек в терапевтических взаимоотношениях чувствует настоящее эротическое влечение, то и другой будет чувствовать то же самое. Терапевту необходимо посмотреть "правде в глаза" и открыто проанализировать свои эротические чувства; иначе он будет, по крайней мере в своих фантазиях, разрешать свои потребности, используя пациента. Но важнее всего то обстоятельство, что до тех пор пока

терапевт не примет эротическую составляющую как один из способов общения, он не сможет слышать того, что должен услышать от пациента, и потеряет один из наиболее динамических ресурсов терапии для достижения изменений.

Теперь все первое знакомство, которое может оказаться для нашего понимания пациента наиболее полезным и наиболее эффективным инструментом, способным помочь пациенту открыться для возможных изменений, напоминает мне игру на двух музыкальных инструментах. Если вы проведете смычком по струне скрипки, такие же струны на другой скрипке в комнате будут сами резонировать. Конечно же, это аналогия: то же самое можно наблюдать и в том, как люди взаимодействуют, но этот процесс значительно сложнее. Первая встреча – в большей или меньшей степени – всегда *вызывает тревогу*, равно как и *радость*. По моему мнению, это происходит ввиду того, что настоящее первое знакомство с другим человеком всегда является для нашего внутреннего мира некоторой встряской. Мы пребываем в нашей временной комфортной зоне до момента, как нам становится известно о предстоящем знакомстве, и в тот же миг мы готовы к испытаниям. Должны ли мы идти на риск, воспользоваться этим шансом для того, чтобы обогатить свой опыт посредством этих новых взаимоотношений? (И даже если это друг или любимый человек из отдаленного окружения, этот определенный момент наших взаимоотношений по-прежнему является новым.) Или же нам следует обниматься с человеком, разрушать существующие между нами преграды, не обращая внимания на особенности его личности, упуская оттенки его восприятия, чувств, намерений? Первая встреча всегда является потенциальным творческим опытом; обычно она предполагает расширение границ сознания, обогащение личности. (В данном случае я говорю не о *количестве* – короткая встреча, по-видимому, может оказать на нас лишь незначительное влияние; на самом деле речь вообще идет не о количестве, а о *качестве* опыта). Когда имеет место настоящее первое знакомство, между двумя людьми происходит обмен, пусть даже на какие-то доли секунд. Карл Густав Юнг правильно заметил, что для эффективной терапии характерно то, что и терапевт, и пациент изменяются. До тех пор, пока сам терапевт не будет готов к изменениям, не стоит ожидать изменений и от пациента.

Такой феномен, как первая встреча, требует специального изучения, поскольку совершенно очевидно то, что на самом деле имеет место нечто большее, чем мы осознаем. Моя гипотеза заключается в том, что в процессе терапии, при условии адекватной реакции терапевта, *невозможно, чтобы один человек испытывал какое-то чувство, а другой нет*. Я знаю, что здесь можно привести массу исключений, но мне бы хотелось выдвинуть гипотезу, которая требует дальнейшей проработки и размышлений. Один из выводов, вытекающий из моей гипотезы заключается в том, что в *Mitwelt* обязательно существует определенный резонанс, и то, что мы не ощущаем его, является следствием некоторого блокирования с нашей стороны. Фрида Фромм-Рейхман (Frieda Fromm-Reichman) часто говорила, что ее лучший инструмент для характеристики того, что чувствует пациент и что он не решается выразить (например, тревогу, страх, любовь или гнев) – *и есть как раз то, что она сама чувствует в данный момент*. Подобное использование себя в качестве инструмента, конечно, требует огромной самодисциплины со стороны терапевта. Я вовсе не хочу сказать, что следует быть настолько открытым перед пациентом, что рассказывать ему о том, что вы, терапевт, чувствуете. Вы можете испытывать самые разные невротические чувства, а у пациента хватает и своих проблем, чтобы еще взваливать на себя ваши. Я говорю скорее о самодисциплине, самоочищении, если угодно; по моему мнению, необходимо отделить, насколько это возможно, от момента здесь-и-теперь нарушения и невротические тенденции самого терапевта; в результате терапевт научится, в большей или меньшей степени, переживать первую встречу как некий способ разделять чувства и внутренний мир пациента. Все это требует дальнейшего изучения, и здесь, на мой взгляд, эффективных способов может оказаться гораздо больше, нежели вообще известных нам. Как я уже говорил, то, что происходит с одним человеком, непременно отзывается в другом (что характерно для *Mitwelt*), что само по себе намного более сложно, тонко, могущественно и сильно, чем мы способны осознать.

На мой взгляд, главная причина того, что этот процесс оставался неизученным, заключается в том, что у нас не рассматривалось понятие первой встречи, а существовало лишь понятие переноса, которое ввел Фрейд. Как следствие этого

мы имеем различные исследования понятия переноса, в которых можно найти все, кроме того, что в действительности происходит между двумя людьми. Это объясняется тем, что мы пребываем в поиске феноменологии, способной помочь нам найти концепцию, позволяющую *воспринимать саму первую встречу, при этом до сих пор мы воспринимали ее только в искаженном виде, как перенос*. И здесь особенно важно не поддаваться стремлению избежать и сделать менее выразительной первую встречу, превратив ее в производную переноса или контр-переноса.

## Глава 2

# СЛУЧАЙ ГОСПОЖИ ХАТЧЕНС

Как практикующий терапевт и преподаватель, я был поражен тем, насколько часто наше стремление понять пациента путем наблюдения за его поведением блокирует наше осознание его реальных переживаний. Пациентка, в своих комментариях я буду ее называть г-жа Хатченс, в первый раз приходит ко мне на прием. Она проживает в пригороде, ей за тридцать и она пытается выглядеть уравновешенной и умудренной опытом, но в ее глазах нельзя не заметить что-то подобное ужасу испуганного животного или потерявшегося ребенка. Со слов невропатологов, у которых она лечилась, я знаю, что ее настоящая проблема – это истерические спазмы в области гортани, в результате чего у нее не проходит хрипота. У меня на основании данных теста Роршаха родилась гипотеза, что всю свою жизнь она чувствовала примерно следующее: "если я скажу то, что я действительно чувствую, то буду отвергнута, в таком случае лучше вообще ничего не говорить". В течение первого часа она рассказывает мне о своих взаимоотношениях с деспотичными матерью и бабушкой и о том, как она научилась жестко контролировать проявление каких-то своих сокровенных чувств, а у меня в это время возникают некие предположения относительно происхождения *причины* ее проблем. Находясь здесь, я в основном думаю обо всех этих "почему" и "как", имеющих отношение к возникновению проблемы. Я понимаю все, кроме самого главного, а именно того, что этот человек, здесь и теперь существующий, привлекательный, подавленный – это человек, у которого за плечами есть какой-то опыт, и он находится непосредственно в одной комнате со мной. А ведь в действительности это единственный реальный источник информации, который у меня есть!



В Америке было заключено несколько соглашений по систематизации психоаналитической теории в выражении сил, динамики и энергетических затрат. Подход, который я предлагаю, диаметрально противоположен этому. Я считаю, что наша наука должна соответствовать особой специфике объекта нашего изучения; в данном случае это человек. Я не отрицаю динамизма и влияния – что было бы нонсенсом – но я полагаю, что они имеют смысл только в контексте бытия живого человека, то есть, в *онтологическом* контексте.

Таким образом, в терапевтической ситуации я предлагаю принимать во внимание только реальные данные, которые у нас есть, а именно: *человека существующего*, сидящего в кабинете вместе с терапевтом. (Термин "человек существующий" является моим эквивалентом немецкому понятию *Dasein*, буквально: находящийся здесь человек). Обратите внимание на то, что я не говорю просто "индивидуум" или "субъект". Если вы рассматриваете индивидуумов как членов группы для составления каких-то статистических данных – в таком случае, разумеется, грамотно оперируя научными психологическими данными, вы точно *выделяете и описываете* те характеристики, которые вас интересуют в существовании данного человека. Или же когда вы рассматриваете в нем или в ней комбинацию ведущих побуждений и детерминирующих сил, то вы определяете для изучения все, за исключением *того человека, в опыте которого это происходило* – все, за исключением его самого. А терапия – эта деятельность, в которой необходимо рассматривать в качестве предмета человека существующего.

Итак, давайте зададимся вопросом: какие важнейшие характеристики делают пациента в кабинете консультанта человеком существующим? Я бы хотел предложить шесть характеристик, которые я называю принципами, используемыми в моей работе психотерапевтом. Эти принципы есть результат фундаментальных исследований и огромной работы с разными пациентами, здесь я просто проиллюстрирую их эпизодами из случая г-жи Хатченс.

Во-первых, г-жа Хатченс, как и любой существующий человек, *защищает центр своей личности*, и всякие нападки на этот центр будут покушениями на само ее существование. Это характерно для всех живых существ; это очевидно для животных и растений. Я не перестаю удивляться тому,

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)