

A vertical watercolor illustration on the left side of the cover depicts the profile of a human head. The colors transition from a deep red at the top, through orange and yellow, to a bright yellow at the bottom. The background behind the watercolor is a textured, mottled grey-blue.

Ад Деккерс

**ПСИХОТЕРАПИЯ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО  
ДОСТОИНСТВА**



# **ПСИХОТЕРАПИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОСТОИНСТВА**

**Ad Dekkers**

**Psychotherapie  
der menschlichen Würde**

Stuttgart  
Verlag Freies Geistesleben

Ад Деккерс

# Психотерапия человеческого достоинства



Киев  
НАИРИ  
2020

УДК 615.851  
Д28

Обложка: **Наталья Ещенко**

**Деккерс, А.**

**Д28** Психотерапия человеческого достоинства. / Пер. с нем.  
Д. Корнилова. – К. : НАИРИ, 2020. – 480 с.  
ISBN 978-617-7314-66-9

Психотерапия является средством не только для излечения от болезненных симптомов, но прежде всего для восстановления человеческого достоинства. Достоинство означает чувствовать себя полностью ответственным за свои жизненные задачи с глубочайшим уважением к другим людям и внешнему миру. Краеугольным же камнем человеческого достоинства оказывается переживание собственной идентичности, основанное на способности воспоминания. Представленные в книге тексты и многочисленные упражнения – это все о том, как сокровище воспоминаний можно использовать максимально разнообразным и живым образом и какие толкования прошлого имеют смысл. Кроме того рассматривается, какие беседы «терапевта» с «клиентом» в этом смысле наиболее эффективны и почему.

Книга предназначена для учебных групп психотерапевтов, а также для всех заинтересованных.

**УДК 615.851**

ISBN 978-617-7314-66-9

© Verlag Freies Geistesleben &  
Urachhaus GmbH, Stuttgart, 2012  
© Издательство «НАИРИ», Киев, 2020

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	11
Непрерывное развитие психотерапии .....	11
Как строится ремесло психотерапевта .....	15
Предыстория упражнений .....	17
Психологическая сенсация .....	22
Естественное развитие упражнений .....	25
<b>Глава 1: Восприятие, воспоминание и нечто большее</b> .....	26
Восприятие .....	27
Воспоминание .....	29
Важность воспоминаний .....	32
«Пример из практики». Вызывание воспоминаний. Терапевтический диалог. Дружески рекомендуемый средний путь между «отпустить» и «закрепить» .....	37
«Ситуации» и «события» .....	39
«Пример из практики». Восстановление способности к восприятию после неблагоприятного воздействия путем индоктринации .....	44
Комплексное понятие «событие» .....	46
Ситуация как отправной пункт беседы. Сравнение с когнитивной терапией .....	48
Укомплектование воспоминаний .....	50
«Пример из практики». Попытка самоубийства. Деструктивное воздействие запрета на восприятие .....	52
Рудольф Штайнер: двенадцать чувств .....	53
Воздействие укомплектования воспоминаний-представлений. О душе ощущающей .....	56
«Пример из практики». «Старайся не делать ничего, что могло бы вывести тебя из равновесия». Удушающая атмосфера для души ощущающей .....	58
Продолжение внутренней активности. Упорядочивающая роль души рассудочной (или характера) .....	59
Перспектива будущего. Роль души сознательной .....	64
«Пример из практики». Терапевтический процесс: сбор фактов – выработка интерпретации – принятие новых решений .....	65
Подведем итог .....	68

<b>Упражнения к главе 1</b> .....	<b>68</b>
Упражнение 1.1 Базовое упражнение: Чувственное погружение в ситуацию.....	68
Упражнение 1.2 Изолированная область восприятия .....	77
Упражнение 1.3 Базовое упражнение: исследование «события» ..	83
Упражнение 1.4 Есть ли разница между способами припоминания?.....	89
Упражнение 1.5 «Я не прочь узнать...» Тема личного выбора .....	92
Упражнение 1.6 Современная ситуация: телевизор, игры, компьютер, фильмы, интернет .....	94
Упражнение 1.7 Анамнез. Автобиографическая память и идентичность.....	99
Упражнение 1.8 О способности продуцировать представления воспоминаний.....	104
Упражнение 1.8а Влияние школьного и семейного воспитания на представление воспоминаний..	108
Упражнение 1.8б Представление воспоминания собственными силами .....	109
Упражнение 1.9 О понимании ситуации. Роль души рассудочной (или характера) .....	111
Упражнение 1.9а Помехи при переходе от души ощущающей к душе рассудочной (или характера). Отрывок из книги Nescio .....	116
Упражнение 1.9б Циркулярный процесс углубления в ситуацию и интерпретации. Отрывок из книги Альберта Швейцера.....	117
Упражнение 1.9в Гибель в море двух одноклассниц. Переработка травмы. Фрагмент из книги Джудит Келли .....	119
Упражнение 1.9г Откуда и как возникает мудрость? Отрывок из книги Гюнтера Грасса .....	134
Упражнение 1.10 Жизненный путь воспоминания.....	136
Упражнение 1.11 Волевой импульс события.....	140
Упражнение 1.12 Три уровня вмешательства в их взаимосвязи. Какие уроки клиент извлекает из терапии? .....	145
Упражнение 1.13 Базовое упражнение: концентрация на одной теме. Пробуждаем к жизни простые факты .....	148
 <b>Глава 2. Жизненные фазы. Развитие в фокусе внимания</b> .....	 <b>153</b>
Как можно сделать возраст видимым?.....	154
«Пример из практики». Возраст как точка доступа для терапевта. 21-й год.....	158

Фактор возраста в терапии .....	160
«Пример из практики». Безоблачное прошлое – и все же проблемы. Я заявляет о своих правах .....	162
Обзор упражнений .....	163
О навыках представления или воображения.....	168
«Пример из практики». Возраст как точка подступа для терапевта. 42-й год жизни .....	170
О самопознании.....	172
«Пример из практики». Зондирование возрастов-отражений .....	173
<b>Упражнения к главе 2</b> .....	177
Упражнение 2.1 Характерные признаки возраста: групповое упражнение, основанное на ранжировании по возрасту.....	177
Упражнение 2.2 Базовое упражнение: как пролить свет на определенную фазу жизни.....	181
Упражнение 2.3 Разговор о нынешнем возрасте.....	183
Упражнение 2.4 «Вам 43 года, а это значит...» Вдруг-упражнение .....	186
Упражнение 2.5 Произвольно избранная дата .....	189
Упражнение 2.6 Сопоставление двух следующих друг за другом возрастов .....	193
Упражнение 2.7 Отражения .....	196
Упражнение 2.8 Возраст как домашнее задание.....	202
<b>Глава 3. О влиянии истории. Поколение как посредник</b> .....	204
Дилеммы психотерапии .....	207
Последствия Первой мировой войны. Пример .....	211
«Пример из практики». Отсутствие воспоминаний о войне .....	213
От восприятия — к понятию и воздействию. Работа с примерами .....	214
Историзация воспоминаний. Два примера.....	216
Терапевтическое воздействие исторической перспективы .....	218
«Пример из практики». Семидесятые и восьмидесятые годы: родители с девизом «всё можно» .....	220
Влияние материального окружения .....	223
Родители — посредники .....	224
«Пример из практики». Дети духовных скитаний .....	226
Связь поколений (трансгенерационная передача) и разница между родителями и детьми.....	228



Вибке Брунс: военное прошлое Германии .....	230
Навстречу истории .....	232
«Пример из практики». Нидерланды и рабство.	
Терапевт на ложном пути .....	235
Спор об осмыслении прошлого: действия полиции	
в Голландской Индонезии .....	236
«Пример из практики». Признание правды	
о колониальном прошлом .....	240
Предположение: Основной закон отношений	
между поколениями.....	241
«Пример из практики». Как зарубцевалась рана,	
полученная в годы Второй Мировой войны.....	243
Пример передачи из поколения в поколение	
позитивных факторов: Оливер Сакс .....	244
Подведем итог.....	248
<b>Упражнения к главе 3 .....</b>	<b>251</b>
Упражнение 3.1 Группа как средство сделать видимым	
поток истории. Связь поколений.....	251
Упражнение 3.2 Уроки истории - при посредстве родителей.....	258
Упражнение 3.3 История с точки зрения передачи опыта	
между поколениями. Терапевт берет	
на себя инициативу .....	261
Упражнение 3.4 Систематическое исследование собственной	
жизни в аспекте передачи ценностей от	
поколения к поколению. Домашнее задание...	266
Упражнение 3.5 Базовое упражнение: что такое	
«экзистенциальное послание»?.....	269
Упражнение 3.6 Историзация личного окружения .....	274
Упражнение 3.7 Через поколение — бабушки и деды .....	276
Упражнение 3.8 Материальное окружение	
как безмолвный рассказчик.....	279
Упражнение 3.9 Написание собственной истории.....	281
<b>Глава 4. Я на пути к осознанию самого себя.....</b>	<b>285</b>
<b>Развитие Я в биографии .....</b>	<b>289</b>
Рождение Я: Первое воспоминание.....	289
До 21 года: Я завоевывает тело .....	293
21 год: воцарение Я. Душа ощущающая.....	298
Гипомохлион. Душа рассудочная (характера) .....	301
Двойное решение в возрасте 35 лет. Душа сознательная .....	302
Сорок второй год: кризис среднего возраста.	
Дух заявляет о себе.....	304

<b>Пробуждение самосознания</b> .....	307
Наблюдение воли: глубинные интенции.....	307
О тепле.....	308
«Пример из практики». Контакт с животворящим источником внутри себя при помощи теплоты .....	311
Реинкарнация как тема в терапии? .....	313
«Пример из практики». Десять прав человека. «Ты веришь в реинкарнацию?» .....	315
Карма встречи.....	318
Смена ролей.....	323
«Пример из практики». Примиряющая смена ролей.....	327
Спонтанный обмен ролями во время посмертных переживаний .....	329
«Пример из практики». Разрешение психосоматической проблемы: сострадание. «Его война стала частью меня» .	331
Кармическое равновесие.....	334
Совесь.....	338
«Пример из практики». Разбитое сердце или Совесь как реальная сила .....	343
Заключение .....	346
<b>Упражнения к главе 4</b> .....	348
Упражнение 4.1   Характеристика <i>Я</i> .....	348
Упражнение 4.2   Развитие <i>Я</i> на протяжении жизни: упражнение в когорте.....	352
Упражнение 4.3   « <i>Я</i> -моменты». Моменты жизни, когда <i>Я</i> становится доступным восприятию.....	356
Упражнение 4.4   Первое воспоминание .....	358
Упражнение 4.5   «Ты-упражнение» .....	360
Упражнение 4.6   Пиковое переживание: откровение духа. От эмоций к мудрости .....	365
Упражнение 4.7   В поступках проявляются глубинные намерения. Сатурнианский разговор.....	370
Упражнение 4.8   О курсе <i>Я</i> : совесь .....	374
Упражнение 4.9   Анамнез теплоты. Полуоткрытое диагностическое интервью .....	376
Упражнение 4.10  В контакте с <i>Я</i> другого .....	381
Упражнение 4.10а Опыт личной встречи с <i>Я</i> другого.....	382
Упражнение 4.10б <i>Я</i> другого в его творчестве. Домашнее задание .....	383
Упражнение 4.11  Когда «хороший» несчастлив, а «плохой» счастлив. О поле напряжения между свободой и судьбой.....	386

Упражнение 4.12. Обмен ролями.....	390
Упражнение 4.13. Насколько далеко простирается ответственность? .....	396
Упражнение 4.14. Хотел ли я сам того, что со мной случилось? Вопрос о кармическом уравнивании ....	398
Упражнение 4.15. Есть ли разница между новой и кармической встречей? .....	403
Упражнение 4.16. «Десять прав человека». Целительная сила Я.....	406
Упражнение 4.17. Я – от поколения к поколению.....	420
Упражнение 4.18. Терапевт как заместитель Я: Отражение в биографии.....	423
О структуре упражнений.....	431
Восприятие и воспоминание .....	431
Этапы жизни.....	433
Влияние истории.....	436
Осмысление или Путь к Я.....	439
Форма и организация упражнений.....	443
В заключение.....	453
Моя благодарность.....	456
<b>Примечания.....</b>	<b>460</b>

# Введение

## Непрерывное развитие психотерапии

Просто удивительно, как это при таком оптимизме перед лицом множества существующих форм психотерапии и при такой вере в их действенность и правильность мы до сих пор не достигли состояния полного счастья и непоколебимого здоровья. Добавим, что нужно ведь еще принять во внимание богатый выбор книг и курсов по личностному росту. Число публикаций типа «Как мне стать свободной от проблем и успешной личностью» постоянно растет, в то время как, если честно, следует признать, что, собственно говоря, для хорошей консультации хватило бы 25 названий. То же касается широчайшего выбора различных курсов и мастер-классов, которые якобы способны предложить решение жизненных проблем. Эффективность их равна нулю, но деньги-то заплачены.

По-моему, если, несмотря на все усилия, мы до сих пор не достигли стадии полного счастья и здоровья (да и не можем такой стадии достичь), на то есть много веских причин.

1. Первая причина состоит просто в том, что любое изменение личности требует времени. Невозможно добиться изменения стереотипов мышления, привычек или свойств характера за одни выходные или даже в течение нескольких недель. Решение о разводе созревает несколько лет. В состоянии эмоционального выгорания на восстановление сил нужен год. Депрессии могут длиться десятилетиями. По меньшей мере несколько месяцев потребуется на преодоление скованности. Спортсмены затрачивают многие годы, чтобы добиться высоких результатов. Поэтому не стоит ли нам просто смириться с тем, что на изменение психических процессов тоже требуется свое, определенное, время, что такое изменение иногда происходит быстро, но, как правило, – медленно, и во многих случаях сопровождается остаточными явлениями и оставляет шрамы?

За один уикенд можно разве что нащупать направление желаемых перемен и на короткое время, к примеру, преодолеть некую свою застенчивость; однако на то, чтобы придать этим переменам долговременный характер, требуется гораздо больше времени, а также сосредоточенного внимания и практических усилий.

2. Вторая причина видится мне в неоправданной тенденции к упрощению психотерапии. Проблема должна быть простой, и таким же простым, понятным и убедительным должно быть ее решение. Однако почему проблеме нельзя быть трудной, а ее решению – сложным? Разве не возрастут мотивация терапевта и его интерес к проблеме, если с каждым вопросом он будет открывать все новые ее измерения и аспекты?

Возьмем что-нибудь совершенно банальное: например покупку пакета кофе. Куплю ли я тот кофе, который сам больше всего люблю, или тот, что больше нравится моему партнеру? И, собственно, какой у меня любимый сорт кофе? Не попробовать ли какой-нибудь новый аромат? По каким критериям мы решали это до сих пор? Может быть, я все время покупал один и тот же сорт, чтобы собрать нужные баллы и купить термос? Заботят ли нас обнищание и болезни производителей кофе из-за нехватки средств или нет? И что заставляет нас либо, наоборот, препятствует нам купить десять пакетов кофе зараз?

Или давайте возьмем более специальную тему, допустим – депрессию. Какое значение в возникновении депрессии у пятидесятипятiletнего школьного консультанта имеет его возраст? Какую роль играет то, что в трех школах, где он одновременно преподает, все время возрастают требования к производительности? Что он делает с нарастающим ощущением бессилия, которое охватывает, когда менеджмент постоянно меняется, а проблем с подростками становится все больше? Что было бы, если бы его сын не страдал наркозависимостью? Можно ли сказать, что он во всеоружии встречает социальные перемены, и хочет ли он вооружаться против них?

Или: как влияют на возникновение депрессии у студента в возрасте 21 года несчастная любовь, одиночество, нехватка поддержки близких, с одной стороны, и плохая организация учебного процесса в учебном заведении – с другой?

Настоящие прагматики скажут (с плохо скрываемым презрением к болтунам), что надо всего лишь потратить на покупку кофе достаточно времени, а в состоянии депрессии – получить хорошую консультацию, и предложат клиенту терапию, соответствующую его симптомам и адекватную здоровым базисным структурам его личности. Дифференциалисты – с ясно различимым восторгом оттого, что вот сейчас-то настоящая жизнь и начнется! – укажут, что на этом великолепном примере с покупкой кофе можно разобрать все касающиеся человека темы: развитие и изменение вкусов; способность наслаждаться жизнью; способ построения партнерских отношений; зависимости и перегруженность семейными привычками; индивидуальная ответственность в глобальном мире. С их точки зрения, преимущество дифференцирования и введения новых измерений состоит в том, что таким образом можно охватить и осветить сознанием жизнь как целое. Точно такое же суждение вынесут они и относительно того, как заботливо были собраны возможные причины упомянутой депрессии: влияние возраста, проблема человечности или бесчеловечности современных способов управления, перекладывание проблем с родительских плеч на детские, роль наркозависимости в динамической системе семьи, взаимодействие между личностью учителя и школьной педагогической системой, роль одиночества.

Чем больше аспектов мы нашли для рассмотрения ситуации, тем больше смещается внимание. Речь идет уже не о сиюминутном результате, а о том, чтобы научиться в принципе обращаться со сложными, комплексными ситуациями. Прийти к цели и ничего не пережить по дороге означало бы обеднение здесь-бытия. По моему мнению, одна из задач психотерапии состоит в том, чтобы искать возможности связать обогащение и углубление жизни с эффективным решением проблем и смягчением симптомов. Я по своей позиции ближе к дифференциалистам, чем к прагматикам.

3. Третья причина затрагивает сложный вопрос: можно ли полностью описать психическое здоровье как субъективное состояние благополучия или важным фактором является еще и хорошее самочувствие окружающих. Ведь далеко не всегда близким хорошо, когда хорошо нам; бывает даже, что другие от нашего благополучия страдают. Вероятно, должен иметь место баланс между заботой о собственном здоровье и ответственностью за окружающих. При определенных условиях может понадобиться поставить ответственность за близких выше собственного здоровья, как это бывает в случае необходимости длительной заботы о тяжелобольном или изнурительной работы на высокой общественной должности. По моему мнению, личностный рост заключается не в последнюю очередь в том, чтобы учиться нести ответственность за широкую сферу, выходящую за пределы собственного благополучия. До тех пор, пока клиент не будет в состоянии мужественно взять на себя ответственность за ближайшее и более широкое окружение (партнера, детей, атмосферу на рабочем месте, окружающую среду и тому подобное), результаты терапии могут в лучшем случае считаться временными, промежуточными. Можно сказать, что находящаяся в состоянии постоянного движения органическая совокупность человека и обстоятельств, частью которой является физически присутствующий в кабинете клиент, – это со-клиент психотерапевта. Это можно считать основным принципом плодотворной работы в рамках системной психотерапии. Пространство психотерапии – это, с одной стороны, область между приспособлением к окружению и отказом приспособляться к нему, а с другой – область между принятием и отказом принимать окружающее. Тот, кто рассматривает психотерапию как социальный инструмент для настройки приспособляемости, резко сужает ее задачу; психотерапия – еще и путь к изменению общества. Психотерапия принципиально политична.

Если полугосударственный работодатель принуждает тридцатилетнего инженера составить приукрашенные и потому лживые данные об охране окружающей среды и тот в результате вынужден страдать как от внутреннего конфликта, так и от изолирующего, унижающего и дисквалифицирующего поведения своего непосредственного начальства, то, пока ему просто помогают покинуть место действия, успокаивают и, так сказать, работают с ним в лоб, проблема останется решенной лишь частично. Кроме всего этого, ему нужно будет попробовать найти новый, креативный, продуктивный подход к объективным фактам: как к интересам бизнеса, безжалостно загрязняющего окружающую среду, так и к современному стилю руководства, который стремится подчинить личность работника корпоративным интересам<sup>1</sup>.

4. Четвертая причина заключается в том, что нам никогда не совладать с идущим вперед развитием. Ему нет конца. Каждая новая фаза развития человечества выдвигает новые задачи, порождает новые возможности и ставит на нашем пути новые проблемы, а также создает новую симптоматику. И частью этого безостановочного процесса развития является постоянно возникающая необходимость в новых методах диагностики и терапии.

## **Как строится ремесло психотерапевта**

Этот взгляд на вопрос, почему стадия гармонии и счастья пока еще не достигнута, потребовал для своей выработки многих лет, на протяжении которых я практиковался в ремесле и искусстве психотерапии; я учился, повышал свою квалификацию и изучал богатый арсенал терапевтических течений и направлений; наконец, в эти годы родился длинный ряд специальных упражнений, которые служат для того, чтобы сделать осязаемым психотерапевтический процесс, научиться понимать его и наметить пути его применения.

Эти упражнения составляют ядро данной книги. Я разрабатывал их вместе с моими коллегами, для которых они в



первую очередь и предназначены. Цель этих упражнений состоит в том, чтобы приобрести *личный* опыт, интенсифицировать основополагающие элементы психотерапевтического ремесла. В соответствии с этим упражнения построены так, что каждый может составить свое мнение о тематике, воздействии и значении каждого упражнения для его собственной психотерапевтической практики.

Вопросы, которыми сопровождаются эти упражнения, построены таким образом, чтобы можно было отыскать в индивидуальном опыте закономерное. Работа в малых – из двух-трех человек – группах, в первую очередь, влияет на индивидуальный опыт. Поэтому первой задачей коллегиальной работы с комплексом упражнений является обобщение индивидуального опыта, подъем его до уровня общезначимого.

В связи с этим на первый план выходит следующая цель упражнений: найти ответ на вопрос, какое значение в практике психотерапевта имеет личный опыт. В конце каждого упражнения это формулируется так: «Теперь ты сам пережил то, что происходит во время и в результате упражнения. Каким, по-твоему, будет воздействие, если ты последовательно применишь описанную технику терапевтического вмешательства в подходящей терапевтической ситуации? Как ты думаешь, где и когда можно и нужно применять подобное вмешательство?» И, в случае, если может быть скорректировано общее представление о психотерапии: «Какое воздействие оказал этот опыт на твое понимание психотерапии?»

Из множества разнообразных ответов на последний вопрос с течением времени образовались более крупные и взаимосвязанные блоки. Это привело меня к тому, чтобы с большим уважением относиться к специфике психических процессов, и приблизило к убеждению, что психотерапия не должна пытаться упрощать жизнь. Это помогло мне увидеть, что индивидуум есть часть большого единства, за которое он несет свою долю ответственности, и что стремление к собственному благополучию – лишь первый шаг.

Упражнения задуманы совершенно не для того, чтобы после их выполнения все пришли к тем же выводам, что и

я. Зато их цель состоит в том, чтобы каждый мог найти собственный путь исследований и развивать собственные идеи в том, что касается построения психотерапии и пространства терапевтического вмешательства.

## Предыстория упражнений

У этих упражнений длинная предыстория. Мы разрабатывали их на протяжении почти тридцати лет.

Главными станциями на этой дороге стал целый ряд небольших и более крупных «психологических сенсаций». Выражение «психологическая сенсорация» мы употребили по аналогии с введенным Йоханом Хейзингой термином «историческая сенсорация». К нему отсылает Хенк ван Ос, когда описывает, как один-единственный образ или исторический памятник, «картинка или вещь вдруг делают реальность истории доступной переживанию»<sup>2</sup>. Эмоциональную сторону таких «сенсаций» Хейзинга описывает словами «это пафос, опьянение взора». Это «наслаждение духовным познанием». После него тебя «охватывает радость нового познания, и ты начинаешь учиться»<sup>3</sup>. Прибегая к формулировке Маслоу<sup>4</sup>, данной им спустя двадцать лет, можно говорить о специфических «пиковых переживаниях», о таком опыте, который, однажды состоявшись, может одарить новым энтузиазмом и новыми идеями на всю оставшуюся жизнь.

Когда я оглядываюсь на мои собственные начальные шаги в психотерапии, то есть на период начала шестидесятых годов, у меня перед глазами встает картина путаного, едва ли не анархического этапа жизни. Не то чтобы я тогда переживал его так. Напротив, я переживал ситуацию так, будто все прежние соглашения утратили силу, и именно поэтому открылись просторы для любых новых путей. Главным теперь были самоотдача и личная убежденность. Это был критерий, определявший, следовать ли той или иной идее. Субъективная тяга к чему-либо перевешивала осмотрительность.

Энтузиазм едва ли можно было отличить от профессионализма – да и едва ли мы считали это различие важным! Но

подспудно я переживаю – и сегодня гораздо отчетливее, чем тогда – двойственность: с одной стороны, восхищение правотой отстаивания собственного пути в период вседозволенности, а с другой – абсурдность собственных идей. Абсурдность, облекавшую себя, однако, в одежды глубоких познаний.

Это двойственное переживание нельзя рассматривать в отрыве от моих ранних психологических штудий, к тому же пропитанных философией, как и от дипломной работы, темой которой были визуальные послеобразы. Невозможно было совершенно не зависеть от этого в своей деятельности. Вопрос только, заработал ли я это или все-таки мне повезло.

Был один коллега, который по возвращении с сенситивного тренинга стал считать это высшей формой человеческих отношений, на конференциях при любом удобном случае обзывал других болванами, радовал свою жену демонстративными сообщениями, что он влюблен еще и в другую, и триумфально рассказывал о том, как на тренинге сцепился с профессором (которого, впрочем, вполне уважал). Я не осмелился бы смеяться над этим. Наоборот, такое поведение переносилось в терапевтическую практику.

Таков был тогда дух времени, всех охватил этот революционный угар, и вред от всего этого был, вероятно, не таким страшным, как это представляется нам теперь. Однако мне пришлось признать, что такой подход, когда идеи для терапии основываются непосредственно на упоительных личных переживаниях, может нанести вред. Одна женщина, страдавшая психозом, говорила, что психолог ее «будто на куски разбил».

На занятиях в группах, в которых я принимал тогда участие, и с закрытыми глазами ходили, и по подушке молотили, как будто подушка – это твой собственный отец, и садились на людей, чтобы высвободить агрессию, и прежде всего там практиковали саморазоблачение. Оглядываясь назад, я вижу во всем этом очень много от коллективных маний и теперь спрашиваю себя, не чересчур ли близко было все это к практикам тех сект, которые препятствуют свободному выражению собственного мнения и жестко карают любые отклонения. Малейшая попытка дистанцироваться влечет за собой

исключение. Там можно пережить интересный опыт, но что он означает? Можно ли сказать, что он более чем интересен? Более чем тривиален? Наверное, участники найдут в этом что-то для себя, но можно ли назвать это терапией?

Много лет спустя приходится признать, что от большинства этих тусовок не осталось в практике ничего существенно-го. В ретроспективе можно говорить о «незначимых переживаниях», которые нетрудно пройти, а потом так же нетрудно забыть. Но чего же мы там достигли? Не лучше ли было бы ставить театральные спектакли, а параллельно заниматься серьезной психотерапией, вместо того чтобы перемешивать их друг с другом? В этом особом пространстве, в этом, так сказать, религиозном кружке занимались ли мы, собственно, саморазвитием? Однако, проведя там выходные, мы выходили с убеждением, что весь мир должен следовать тем же принципам.

Четкой границы между повседневной жизнью и психотерапией не существовало. Боксирование с подушкой подавалось чуть ли не как решающий успех, но оставался подспудный вопрос: а не фикция ли все это? Успех состоял прежде всего в том, чтобы преодолеть себя, поступить так, будто подушка – это отец, чтобы группа увидела, сколько агрессии вы можете продемонстрировать. Частенько группа оставалась недовольна увиденным. Однако того, кто был убедителен, кто – по тамошней терминологии – выдержал битву с отцом, она принимала в свои ласковые групповые объятия. Из всего этого можно сделать вывод, что такого рода проблемы с отцом нужно решать самому и что, когда в ходе терапии разрешаются проблемы с «квази-отцом», возникает и фиктивный мир. Представлять дело иначе – значит только все запутывать.

С объяснениями тоже все обстояло из рук вон плохо. Получить убедительное разъяснение, почему и как делать упражнение и как это упражнение согласуется с теорией, было почти невозможно. Все было ничем не обосновано – ничем, кроме, возможно, неотчетливого ощущения «освобождения от эмоций и привязанностей».

После шестидесятих годов студенческое движение пошло на убыль, и психотерапия опять оказалась под контролем.

Уродливых новообразований больше не наблюдается, но вместе с тем исчез и фермент дальнейшего роста.

Я буду сейчас описывать индивидуальный путь, который привел меня к неустаревающим, фундаментальным вопросам психотерапии, касающимся значения используемых техник и их эффективности.

В шестидесятые годы прочно господствовала групповая психотерапия. Но отчасти ее позиция сместилась в сторону решения тех проблем, которые возникали только в ходе и посредством самой групповой терапии. Интересно, да, – но это только краем затрагивает то пространство, где кроются настоящие проблемы. Групповая терапия – это новая, особая реальность. Психодрама в классическом смысле, который вкладывал в нее Морено<sup>5</sup>, или в моем случае – в передаче Дина и Дорин Элефтери, напротив, пытается понять реальность, создавая «ненастоящую» ситуацию. В роли здесь-и-сейчас выступает там-и-тогда. При всей прямоте этот метод предоставляет великолепные возможности.

Итак, я часто прибегал к психодраме, в том числе и на индивидуальных сеансах, в качестве введения в ролевую игру. Мне это очень нравилось, потому что небольшая сценка типа «"Ты ничтожество, ты даже тарелку до конца доесть не в состоянии, чмо!" – так с тобой разговаривает твоя мать?» ставит реальную ситуацию в кавычки. И вместе с тем мне это совсем не нравилось, потому что чересчур много приходилось делать самому, а клиент оставался слишком зависимым. Не спектакль ли терапевт тут разыгрывает?! И такая психотерапия сразу терпит крах, если, например, клиентке она становится интереснее, чем ее собственный муж. Психотерапия не может ставить перед собой такую цель. Однако подобная прямота и жизненность действенны. Таким образом, насущный вопрос звучал так: можно ли провести беседу, которая дает качество восприятия, присущее психодраме, но так, чтобы терапевту не приходилось полностью брать на себя руководство разговором? Причем на тот момент все это было далеко не так ясно, как я это здесь сформулировал.

Я считаю, что теоретическое и практическое решение этого вопроса находится в труде Рудольфа Штайнера, большое

внимание в котором он уделит феноменологии<sup>6</sup>. Феноменология начинается с восприятия, с детального и точного восприятия. Нет детали столь маловажной, что ею можно было бы пренебречь. Детализация восприятия закладывает краеугольный камень интерпретации, богатой и жизненно правдивой. Восприятие и мышление составляют плодотворную пару<sup>7</sup>. Связь между ними создает основу для правильной реакции – процесс, который в этой книге нашел свою дальнейшую разработку.

Едва ли можно найти отклик на мысли Рудольфа Штайнера в популярных течениях психологии. Для данного труда это означает следующее. Во-первых, нельзя использовать понятийный аппарат так, как будто он общеизвестен. Выбирая термины, придется их описывать или объяснять их происхождение. Я решил сделать так из уважения к труду Штайнера и в целях использования его терминологии. Во-вторых (и это не менее важно), я хочу не просто описать штайнеровскую психологию, но одновременно предложить метод, дать прочную основу для понимания собственного подхода. Такой метод критического освоения важен прежде всего мне самому. Содержание и форма упражнений во многом predeterminedены желанием найти соответствующую методiku.

По этой причине упражнения прорабатывались на курсах и мастер-классах с участием моих коллег. Проводились беседы в парах «терапевт» – «клиент». Мы начинали с простого и на вид само собой разумеющегося, еще не зная, какой из этого должен вырасти комплекс упражнений.

«Представь себе ситуацию из прошлого и как можно точнее опиши ее. Моя задача как “терапевта” состоит в том, чтобы задавать вопросы, которые помогали бы более полному описанию ситуации. При этом я не буду принимать во внимание некоторые терапевтические условности и буду спрашивать в том числе о деталях, смысл или значение которых нельзя установить заранее».

Оба участника терапевтического процесса в высшей степени заинтересованы. Оба должны упорно трудиться: «терапевт» – чтобы силой своего воображения порождать новые вопросы и направления вопросов; «клиент» – чтобы искать

ответы на те вопросы, которые поначалу ставят в тупик. Это такая форма терапевтического труда, когда клиент не может с комфортом уклоняться от трудностей: наоборот, от него требуется самоотдача. Клиент, с одной стороны, приходит в состояние прочной связи со своим прошлым, а с другой – дистанцируется от него. Именно эти два процесса являются надежными индикаторами автономии.

Количество вопросов и порожденных ими упражнений явно больше числа ответов. Так сплетается сеть упражнений. Какую роль играют различные органы чувств? Есть ли разница между «нормальными» и «травматическими» воспоминаниями? Следует ли обходиться с ранними воспоминаниями иначе, чем с поздними? Что типично для того или иного возраста? И так далее.

## Психологическая сенсация

Обычно упражнения сопровождаются небольшими «психологическими сенсациями». Это могут быть наблюдения, которые мы раньше пропускали мимо ушей и которые затем проявились как имеющие важное значение. Например, если мы задаем вопросы о переживаниях в возрасте 7–14 лет, то будем часто получать ответы, содержащие слова «всегда» или «никогда». «По воскресеньям мы всегда ходили к бабушке и дедушке». Естественно, это происходило не «всегда». Может быть, «часто» или «очень часто», но, разумеется, не «всегда». Невозможно правильно пользоваться таким выражением, как «всегда». Аспект привычности сильнее, чем фактический аспект. Это приводит к открытию того факта, что качество воспоминания связано с возрастом и что можно найти или облегчить подход к определенному возрасту при помощи специфически возрастных акцентов, таких как «всегда» или «никогда». «Чем вы “всегда” занимались по воскресеньям?» «Как вы “всегда” праздновали дни рождения?»<sup>8</sup>. В зрелом возрасте это превращается в прекрасно известный всем повод к ссорам типа «всегда/никогда»: «Вот ты всегда (делаешь)/никогда (не делаешь)!..»

Иногда возникают «психологические сенсации» покрупнее. Одна такая произошла 15 лет назад во время прохождения курса в группе Арта-Ливехуда<sup>9</sup>, одной из тем исследования которой был жизненный путь. Поскольку примерно 20 участников группы представляли практически все возрасты от 25 до 60 лет, я попросил их разделиться на небольшие группы по семилетиям: 21–28, 28–35 лет и так далее<sup>10</sup> и в этих группах обсудить, что они считают для своего возраста наиболее существенным. Двадцать минут спустя участники вернулись в большую группу. Я решил, что они рассядутся в порядке старшинства. Это было весьма любопытно. Не припомню, чтобы я когда-либо видел такое раньше или участвовал в чем-то подобном. Я не знал, что же произойдет. Таким образом, участники не вернулись на свои прежние места. Неразберихи и шума хватало: «Ты в каком месяце родился? А, ну, значит, я должен сидеть впереди тебя». Сидеть в кругу, выстроенном по возрасту, – это было очень непривычно и вместе с тем давало ощущение порядка. Каждый соединился со своим возрастом. Хочу ли я, чтобы меня определяли таким образом? Однако признание очевидного факта приносит радостное чувство освобождения. Я покинул свой преподавательский стол и занял место в группе от 49 до 56 лет, в которой мы решили, что будем внимательны к мелочам, встречающимся на нашем жизненном пути. Когда мы таким образом оказались лицом к лицу с фактом своего возраста, нам пришлось распрощаться с тайной, но заботливо культивируемой мыслью, что у нас еще все впереди и мы еще себя покажем, вот погодите!

Затем последовали сообщения от групп.

21 год – 28 лет: «Нам от 21 года до 28 лет, и мы наслаждаемся жизнью. Жизнь никогда не будет для нас достаточно разнообразной. Мы нащупываем границы. Мы любим экстрим. Путешествуем по миру. Мы самостоятельно выбираемся из больших проблем и больших трудностей. Мы полностью посвящаем себя тому, что считаем правильным. Мы не знаем, что такое упадок сил».

Затем 28–35 лет: «У нас есть потребность в стабильности. Мы хотим постоянства. Мы хотим...»



Выкрик из группы 21–28: «Смешно. Вы полумертвые и сами этого не замечаете. Это глубочайшее падение и вместе с тем наивысшее предательство законов юности...»

Общий гвалт не поднялся, но все к тому шло. Группа 21–28 негодовала в наивном неведении того, что уже скоро их самих постигнет та же судьба. Что они сами будут делать то, что сейчас с таким негодованием отвергают. Члены группы 28–35 были растеряны, ведь они развивались вполне естественно, выразили то, что для них само собой разумелось, и теперь были огорашены тем, что кто-то обвиняет их в предательстве истинных ценностей.

Возникновение этой психологической сенсации связано с тем, как было организовано упражнение, и это привело в дальнейшем к распаду больших групп на подгруппы в определенной последовательности. Как правило, это возрастные группы. Эффективность такого разделения проявляется в том, что группы внезапно начинают вести себя спонтанно по отношению друг к другу.

Я испытал огромное воздействие такого разделения на подгруппы во время международного конгресса, в котором принимало участие 180 человек<sup>11</sup>. Группы были сформированы согласно году рождения, только в тот раз каждая группа охватывала пять лет: 1930–1935, 1935–1940, 1940–1945 и так далее. Каждая группа получила следующее указание: «Представь, что тебе 16 лет. В этом возрасте у человека обычно открываются глаза на социальную реальность. В это время человек наиболее непринужденно смотрит на общество, еще не будучи скомпрометированным участием в общественной жизни взрослых. Каковы с точки зрения тогдашнего шестнадцатилетнего важнейшие характеристики окружавшего тебя тогда мира?»

Группы выступали в порядке старшинства: от самых старших к самым младшим, и всемирная история проносилась перед нашими глазами подобно всепоглощающему цунами. Представители молодежи немели перед лицом наивности старших поколений, которые думали, что они построили мир, в то время как *de facto* они допустили его разграбление и оставили, и он оказался в гораздо худшем состоянии, чем

в годы их юности. Старшие поколения жили в наивной уверенности, что враг придет извне, в декорациях холодной войны. Молодежь видела все самодовольство этого поколения. Младшие поколения поняли: нельзя больше утверждать, что все зло приходит откуда-то извне. Оно вырастает в самих людях. Каждый способен на все. Между «приличными людьми» и «плохими людьми» нет принципиальной разницы. Неужели вы этого не понимаете?

И вот тут-то из моего ощущения, что этот исторический опыт нужно непременно интегрировать в психотерапию, и родился необратимый, решающий импульс.

## **Естественное развитие упражнений**

Начиная с этого момента моя личная предыстория уступает место собственно содержанию книги. Книга представляет собой собрание разнообразных упражнений, порожденных вопросом о том, какие формы может принять психотерапия, чтобы не посягнуть ни на ответственность терапевта, ни на ответственность клиента. В то же время она требует прямой, открытой и теплой связи с повседневной реальностью.

Книга отражает также последовательность, в которой упражнения рождались. Существует естественная последовательность вопросов и решений. За вопросом о воспоминаниях и об опыте следует вопрос о влиянии тогдашней жизненной фазы. Так становится лучше видно, что воспоминания и выводы всегда окрашены в цвета того возраста, к которому относятся. Затем встает и вопрос о влиянии более широкого окружения – я имею в виду «культуру» и «историю». И, наконец, есть некая инстанция в человеке, которая делает выводы из того, что он совершил, которая задумывается о его жизненных целях и, исходя из этого, открывает для него будущее: его Я. И упражнения, и книга, и психотерапия логично завершаются вопросом о смыслах.

## Глава 1

# Восприятие, воспоминание и нечто большее

Ремесло психотерапевта в своей немалой части состоит из работы с воспоминаниями. С воспоминаниями о раннем детстве и с воспоминаниями о том, что было вчера. С позитивными воспоминаниями и травматическими воспоминаниями. С воспоминаниями о людях и с воспоминаниями о вещах. С воспоминаниями, о которых рассказывать – одно удовольствие, и с воспоминаниями, о которых рассказывать стыдно.

Пока нам как коллегам легко быть вместе. Но сразу за этими общими входными дверями начинается разлад. Буквально во всем. Нет единства по поводу значения воспоминаний: нужно обращаться к прошлому как можно чаще или как можно реже? По поводу злоупотребления воспоминаниями: разве не указывает синдром ложной памяти на возможность псевдовоспоминаний? По поводу размаха, который могут принять воспоминания: все ли накапливается в памяти или только часть, и если часть, то какая? По поводу того, почему и как происходит накопление воспоминаний. Образ? Ощущение? Сопровождающая событие мысль? Или сделанный из него вывод?

По всем этим вопросам практически любое из направлений психотерапии имеет собственную позицию.

В этой главе – опираясь на Рудольфа Штайнера – мы принимаем точку зрения, согласно которой сокровищница доступных, проработанных воспоминаний тесно переплетена с переживанием собственной идентичности. Заботливое, душевное, интимное обхождение с собственными воспоминаниями ведет к осознанию того, кто ты есть<sup>12</sup>. Существенное усилие психотерапии должно быть направлено на то, чтобы усилить поисковые и удерживающие возможности воспоминаний, чтобы воспоминания наполнились жизнью и из них

можно было извлечь урок. Основой такого подхода является оптимизм, направленный на то, что в результате прилежных упражнений воспоминания можно будет извлекать из их хранилища – не разрушая, в согласии с тем, как они были там сохранены.

Результатом может стать лучшая согласованность воспоминаний с жизнью, а это большое достижение в смысле осознания собственной идентичности. А ведь потеря идентичности – это основной симптом большинства клиентов.

В этой главе необходимо пояснить такие базисные понятия, как *восприятие* и *воспоминание*, а также разницу между *ситуацией* и *событием*. С определением этих понятий связаны практические терапевтические выводы.

## Восприятие

Восприятие есть наша наиболее непосредственная связь с окружающим миром. Стоит восприятию прекратиться – если мы переносим взгляд на другой объект, попадаем в другое окружение, засыпаем и т. д., – прекращается и связь с окружением или какой-либо его частью. Обычно в результате воспринимающей активности остается «нечто». Если – хотим мы того или нет – это «нечто» снова всплывает в нашем сознании, мы говорим о воспоминании. При этом должно быть ясно: воспоминание – не копия исходного восприятия. Но вот что оно такое – об этом мы поговорим позже. Сначала нужно заняться проблемой восприятия.

Будем исходить из простейшей ситуации. Я пишу, сидя в комнате. В этот момент я воспринимаю то, что меня окружает, и делаю записи.

«Я сижу на удобном стуле, на который еще подложена подушка, чтобы сиденье было нужной высоты. Я пишу настоящей перьевой ручкой с черными чернилами. Солнце освещает вазу с тюльпанами сорта апельдорн. Время от времени по улице в сторону Мартенсдейка проезжают ма-

шины. Солнце освещает двойное стекло в передней и безжалостно демонстрирует, что оно все засижено мухами. Справа от себя я вижу закрытый ноутбук. Там же лежат мои очки. Я слышу, как в открытой кухне слева от меня со звуком, похожим на шум ветра, горит газ под кастрюлей с водой. Температура в комнате приятная».

Это описание можно продолжать сколько угодно. Темносерый телевизор, на котором стоит оловянная ваза с темно-красными розами на фоне кремовых гардин. Мурлыканье кошки на диване. Пол из ясеня. Экологичная бумага, на которой я пишу. Деревья в саду, под ними буддлея с засохшими цветами, оставшимися с прошлой осени. Но всего этого – и чего угодно еще – не хватит, чтобы описать окружающую меня ситуацию.

К этому спокойному наблюдению за статичной ситуацией следует высказать несколько замечаний.

Если внимание переносится с содержания ситуации на сам процесс инвентаризации, случается, что с каждой новой деталью усиливается ощущение внутреннего богатства. Новые и новые акты восприятия влекут за собой ощущение индивидуальности. Чувственные впечатления не приходят и уходят подобно гостям, не оставляя следов. Они вызывают реакцию, которая относится к самому воспринимающему. В нем возникают впечатления, дающие ему ощущение полноты, ощущение жизни. Образуется личная связь. Посредством восприятия *Я* переживает самое себя.

Акты восприятия сразу же затрагивают предыдущие акты восприятия, сформировавшиеся понятия, ассоциативные ряды, ощущения. Воспринятое получает связь с предыдущим жизненным опытом. В этой точке восприятие приобретает личную окраску, а воспринимающий связывает себя с окружающими предметами при помощи особой, только ему присущей связи. Объективная сторона восприятия сразу и неразрывно связывается с субъективной ее стороной. Причем так крепко, что кажется – существует только субъективное восприятие: «Вещи таковы, какими я их вижу». Это почти неконтролируемое смешивание субъективного и объективного

восприятия содержит два важных для повседневной психотерапевтической практики сигнала:

- акцент на деталях восприятия и воспоминания активизирует и проясняет личное отношение к ситуации;
- нужно стараться достичь известного баланса между объективной и субъективной стороной восприятия; односторонне объективное восприятие безжизненно, а односторонне субъективное восприятие препятствует стабильности отношений с внешним миром.

Как уже говорилось, перечень всегда далеко не полон. Он всегда только часть того, что в принципе может быть воспринято. Что это будет за часть, зависит, естественно, от состояния моего чувственного инструментария: я различаю цвета; мой слух пока в полном порядке; но что у меня с обонянием? Кроме того, этот фрагмент зависит от того, где и когда восприятие происходит.

## Воспоминание

Восприятие – это наиболее непосредственная связь с окружающим. Оно привязано к реальному присутствию воспринимаемых предметов в нашем окружении. Как только вещь перестает непосредственно присутствовать здесь и сейчас, ее восприятие становится невозможным. Тогда человеку приходится положиться на свою способность заново вызывать образы, оставленные предметами. Рудольф Штайнер так формулирует этот фундаментальный факт:

«...задумайтесь, что душа живет дальше во времени и что она как представление воспоминания берет с собой и сохраняет то, что она как бы завоевала в чувственном переживании. Это несет душа дальше»<sup>13</sup>.

Таким образом, существует принципиальная разница между элементарным чувственным восприятием и тем, какое воздействие оно оказывает на душу. Это воздействие восприятия на душу происходит в процессе *внутреннего душевного переживания*.

Кінець  
безкоштовного  
уривку.  
Щоби  
читати  
далі,  
придбайте,

будь  
ласка,  
повну  
версію  
КНИГИ.