

ВНУТРИ И СНАРУЖИ МУСОРНОГО ВЕДРА¹ (Главы из книги)

ФРЕДЕРИК ПЕРЛЗ

Меня зовут Фридрих Соломон Перлз, по-американски - Фредерик Перлз. Когда я пишу эти строки, я чувствую в себе некоторую легкомысленность и напыщенность одновременно. Еще мне любопытно, для кого я все это пишу, а более всего, насколько честен я буду. Хотя меня никто не тянет за руку писать настоящую исповедь, я постараюсь быть честным ради самого себя. Чем я рискую?

Я становлюсь заметной фигурой в обществе. Замкнутый еврейский мальчик из малообеспеченной семьи... Затем - посредственный психоаналитик... Теперь - создатель "нового" метода психотерапии и проповедник учения, которое, возможно, будет чем-то полезно человечеству.

Значит ли это, что я хочу служить верой и правдой человечеству? Уже тот факт, что я задаюсь этим вопросом, говорит о моих сомнениях. Я полагаю, что я делаю то, что я делаю, ради самого себя, ради моего интереса к решению проблем, а более всего ради своего тщеславия.

Лучше всего я чувствую себя в роли Великого мастера, когда я могу эффектно продемонстрировать свое искусство, за ничтожное время вникнуть в самую суть человека и его проблемы. Тем не менее, у меня очевидно есть и другая сторона. Как только происходит что-то настоящее, это трогает меня до глубины души. Когда я глубоко вовлечен в общение с пациентом, я начинаю забывать о своих зрителях, их восхищении, и я полностью "там".

Да-да, я действительно могу полностью "забыть" о себе. Например, я вспоминаю 1917 год. Мы располагались в казарме рядом с железнодорожной станцией. Когда станцию начали бомбить и взорвались два состава с боеприпасами, я выбежал из казармы, не испытывая ни малейшего страха за свою шкуру, и стал помогать раненым. Плевал я тогда на рвущиеся рядом снаряды.

¹ Perls, Frederick S. In and Out the Garbage Pail. Moab, Utah: Real People Press, 1969.

Ну вот, я опять за свое. Хвастовство. Выпендрож. Может быть, я раздуваю свой героизм, или вообще я все это выдумал. Интересно, где та граница, которая отделяет наши вымыслы и фантазии от реальности. Ницше заметил по этому поводу: Память и Гордость затеяли спор. Память говорит: "Это было так". На это Гордость отвечает: "Нет, такого быть не могло". И Память сдается.

Кажется, я встаю в оборонительную позицию... Капитан моего батальона был антисемитом. До этого он уже зажимал мои награды, но тут он был просто вынужден написать на меня представление, и я получил свой железный крест.

Что же я делаю? Начинаю игру в самоистязание? Опять выпендриваюсь. Посмотрите, каким бескомпромиссно честным я стараюсь быть!

Эрнст Джонс как-то назвал меня эксгибиционистом. Безо всякой злобы. Он был добрым и любил меня.

Действительно, у меня были некоторые эксгибиционистские тенденции (в том числе и сексуальные), но склонность к подглядыванию всегда была сильнее. Кроме того, я сомневаюсь, что мою потребность в демонстрации можно объяснить, просто обзвав ее сексуальной перверзией.

Я убежден, что, несмотря на все мое хвастовство, я не слишком занят собой.

Мое второе имя - Соломон. Мудрый царь Соломон изрек: "Суета сует, - всяческая суета".

Я даже не могу похвастать тем, что я как-то особенно суетен или тщеславен. Но я уверен, что по большей части мой выпендрож является сверхкомпенсацией - не только компенсировать свою неуверенность, но и сверхкомпенсировать, загипнотизировать, заставить тебя поверить, что я являю собой нечто особое. И попробуй только в этом усомниться!

Долгие годы мы с женой играли в игры типа "Здорово у меня это получилось? А не слабо меня переплюнуть?", пока я не понял, что всегда остаюсь в дураках и что выиграть тут невозможно. В те времена я все еще находился в плену широко распространенного заблуждения, что очень важно и даже необходимо выигрывать.

Все это, в конце концов, сводится к феномену самооценки, любви к себе и образу "Я".

Как и всякий психологический феномен, самооценка переживается как полярность. Высокая самооценка, гордость, слава, ощущение собственной огромности - все это противостоит приниженному: подавленности, никчемности, жалкому, малому. Герой противостоит монаху.

Мне все еще приходится перечитывать многие работы Фрейда. Меня поражает тот факт, что при всей своей озабоченности сексом он не увидел связи самооценки с теорией либидо. Эту связь просмотрел и Салливан, который так внимательно исследовал систему самооценки.

Сходство функций этой системы с эрекцией и детумесценцией гениталий представляется мне очевидным. Эрекция целостной личности, сияющей гордостью, контрастирует с "обвислостью" униженного человека. Обидчивость старых дев вошла в поговорку. Стыд гонит кровь к голове, истощая тем самым гениталии. Немцы называют половые органы die Schamteile - срамные части.

Либидозное поведение системы самооценки можно охарактеризовать фрейдистским термином "смещение". В то же время мы можем сделать несколько первых, пока скромных, шагов в сторону понимания психосоматических взаимосвязей.

Очевидно, что эрекция - функция, в первую очередь, физиологическая, тогда как самооценка - феномен "психики" (ошибочно принимаемый за локус происходящего), то, что я называю фантазией или воображением - функцией порождения образов.

Это вводит нас непосредственно в сферу экзистенциальной философии. Прояснение экзистенциального аспекта, по моему мнению, проливает свет на суть дихотомии "тщеславие - подлинное существование" и возможно даже указывает путь к преодолению разрыва между нашим социальным и биологическим бытием.

С точки зрения биологии, мы - животные; как социальные существа - мы играем роли в различных играх. Будучи животными, мы убиваем для того, чтобы выжить; как социальные существа мы убиваем ради славы, из алчности или из мести. Как биологические существа, мы ведем жизнь, связанную с природой и включенную в нее; как социальные существа, мы влачим "какбудтошнее" существование (Веингер:

Философия "Как будто"), которое, по сути, представляет собой смесь реальности, фантазии и притворства.

Для современного человека вопрос сводится к разнице (а часто и к несовместимости) между *самоактуализацией* и *актуализацией* концепции "Я" или образа "Я".

В 1926 году я работал в Институте военных черепно-мозговых травм под началом профессора Курта Гольдштейна. При случае я еще расскажу об этом человеке. А пока лишь отмечу, что тогда я не понимал термина "самоактуализация", которым тот часто пользовался. Когда я услышал это выражение 25 лет спустя из уст Абрахама Маслоу, я все еще никак не мог ухватить его смысл. Я только догадывался, что это хорошая штука, что-то вроде истинного самовыражения, и в то же время это нечто, чем можно заниматься целенаправленно, что станет со временем целой программой - неким учением.

Мне понадобилось еще несколько лет, чтобы понять природу самоактуализации в духе "роза есть роза есть роза" Гертруды Стайн.

У Фрейда, например, актуализация *Я-концепции* фигурировала под именем "эго-идеала". Однако он, по существу, почти не различал "супер-эго" и "эго-идеал". Он манипулирует ими с ловкостью фокусника. Однако это абсолютно разные феномены. "Супер-эго" - это морализаторская,

властная функция, которую может назвать идеалом только “это”, подчиненное вожделению на все сто процентов. Фрейд даже и не пытался понять "Я". Он завяз в “эго”. Есть еще одна сложность, с которой сталкиваются англоязычные читатели Фрейда, следя за ходом его рассуждений. В немецком языке “эго” идентично “Я”. В английском “эго” по смыслу приближается к системе самооценки. Мы можем перевести “Я хочу признания” как “Мое эго нуждается в признании”. Но “Моему эго нужен кусок хлеба” вместо “Я хочу кусок хлеба” звучит для нас абсурдно.

Самоактуализация - очень скромный термин. Его раздули и исказили хиппи, художники и, как ни печально, многие гуманистические психологи. Его стали преподносить как программу и достижение. Это результат овеществления, потребности сделать *вещь* из *процесса*. В данном случае можно говорить даже об обожествлении и восславлении локуса, потому что “Я” (self) означает всего лишь “где” происходящего - “Я” в противоположность “другому”. Причем только это различие и придает “Я” смысл.

“Я” - как индикатор (“Я сам это делаю”), просто отмечающий, что никто другой это не делает, - следует писать со строчной буквы: “я”. Если же “Я” возвеличивается при помощи прописной буквы, оно сразу же занимает место некой части - причем, части весьма особой - всего организма. “Я” тогда становится чем-то вроде того, что раньше называли душой или некой философской сущностью, “первопричиной” этого организма.

Возможность и актуализация - противоположности. Зерно пшеницы потенциально может превратиться в злак, и злак пшеницы - это актуализация.

Далее, самоактуализация для зерна пшеницы означает, что оно станет злаком пшеницы и никогда - злаком ржи.

Здесь я должен прерваться. Если эту писанину когда-нибудь опубликуют, редактор наверняка “выкинет” нижеприведенную чепуху или вставит ее в надлежащий контекст.

Что касается меня, одну из двух моих “проблем” следует поместить под рубрикой “Выпендрейж”. Другую - проблему курения и самоотравления - пока можно отложить.

Что касается первой, частые приступы скуки связаны именно с выпендрейжем. Каким образом они взаимосвязаны, я постараюсь выяснить по ходу книги. В процессе беседы я часто обращаюсь за одобрением, признанием и восхищением. По сути дела, я подбрасываю любимые темы или навожу на них разговор вовсе не для того, чтобы просто блеснуть великолепием, а ради того, чтобы похвастаться тем признанием, которое получаю я или гештальттерапия (что для меня одно и то же).

Скука часто делает меня (обратите внимание на это отчуждение ответственности, будто скука существует сама по себе) нетерпимым и беспощадным по отношению к людям либо подталкивает к флирту и эротическим играм. Это все потребует более детального обсуждения в

другом месте. Сейчас я хочу похвастаться. Журнал "Нейшн" опубликовал статью об Эсалене, где было написано: "Все девушки согласны в одном: никто не целуется лучше Фрица Перлза".

Недавно я нашел более конструктивный способ избавления от скуки: сесть и писать. Не одолей меня скука, я наверняка не сидел бы здесь и не писал эти строки.

Вышесказанное выражает как бы обратную сторону вывода, к которому я пришел во время работы в психиатрической клинике, а именно: скука является результатом подавления подлинных интересов.

Следует ли из этого, что самовосхваление - это мой подлинный интерес, ради которого я живу, что я проливаю семь потов во имя образа "Великого Фрица Перлза", что не я самоактуализируюсь, а актуализируется моя Я-концепция?

Это рассуждение вдруг показалось мне таким верным и при этом таким "долженствовательским": актуализация Я-концепции - грех. Неужто я становлюсь пуританином?

Итак, вернемся к "добродетели" под названием Самоактуализация и *реальность* самоактуализации.

Попробуем довести пример с пшеницей и рожью до абсурда.

Очевидно, что потенциал орла актуализируется в скитаниях по небу, в падении на жертву и в постройке гнезда.

Очевидно, что потенциал слона актуализируется в его большом росте и весе и его неуклюжести.

Ни один орел не захочет стать слоном, никакой слон не захочет стать орлом. Они "принимают" самих себя; они принимают свои "я". Нет, нельзя сказать, что они принимают себя, потому что это допускало бы возможность неприятия. Они принимают себя как нечто само собой разумеющееся. Нет, они не могут принимать свое "я" как само собой разумеющееся, потому что это предполагает существование "не-я". Они есть то, что они есть.

Как нелепо они выглядели бы, если, подобно людям, предавались фантазиям, испытывали неудовлетворенность и занимались самообманом. Как нелепо выглядел бы слон, уставший топтать по земле и возжелавший летать, потрошить кроликов и класть яйца. А орел прельстился бы силой и толстой кожей этого благородного животного.

Оставьте это людям - пытаться быть не тем, что они есть, иметь недостижимые идеалы, мучиться перфекционизмом, с тем чтобы оградить себя от критики и открыть путь бесконечным душевным пыткам.

Разрыв между нашим потенциалом и его актуализацией украшает одну сторону надгробной плиты, а искажение этой аутентичности красуется на обратной стороне. "Долженствовательство" поднимает свою безобразную голову. Мы "должны" устранивать, отрекаться, подавлять, отвергать многие из проявлений и источников подлинности и изобретать,

изображать, играть и совершенствовать роли, чуждые нашему *elan vital*², что приводит к жульничеству разных степеней. Вместо целостности реальной личности мы получаем фрагментацию, конфликты, жестокое отчаяние бумажных человечков.

Гомеостаз, этот тонкий механизм, характерный для саморегулирующегося и самоуправяемого организма, сменяется навязанным извне контролем - безумием, подрывающим жизнеспособность как отдельной личности, так и вида в целом. На смену *Joie de vivre*³ приходят психосоматические симптомы, упадок духа, утомление и навязчивости.

Дихотомия "душа-тело" является не чем иным, как расщеплением, глубоко укорененным в нашей культуре и потому воспринимающимся как нечто само собой разумеющееся. Эта дихотомия отражает предрассудок, согласно которому существует и разделение и, в то же время, взаимозависимость двух различных субстанций: психической и физической. Бесконечное число философских учений отстаивало первичность идеи, духа или сознания по отношению к телу (например, Гегель), или наоборот, первичность материального тела над психическими феноменами или эпифеноменами (например, Маркс).

И то, и другое неверно. Мы *есть* организмы, а не у нас (т.е. у неких загадочных "Я") есть организм. Мы есть единство, но мы вольны выделять различные аспекты из этой целостности. *Выделять*, но не *расщеплять*. Мы можем выделять, в соответствии с нашими интересами, поведение организма или его социальные функции, его физиологию или анатомию. Это может быть все что угодно, но главное - не забывать, что это абстракции, и не принимать их за "части" целостного, неделимого организма. Ранее я уже писал о взаимосвязи интереса и абстракции, о закономерностях гештальтообразования. Мы можем создать систему абстракций, мы можем получить приблизительное знание о человеке или вещи, но нам никогда не суждено полностью познать, говоря языком Канта, *das Ding an sich*, вещь-в-себе.

Не слишком ли я увлекся философией? В конце концов, нам так не хватает новой ориентации, новой перспективы. Потребность в ориентации есть функция нашего организма. Нам даны глаза, уши и все прочее, чтобы ориентироваться в окружающем мире. Наши проприоцепторы позволяют нам знать, что происходит у нас под кожей. Философствуя, человек изменяет ориентацию внутри своего мира. Вера - та же философия, но способ видения мира не подвергается анализу.

Философствование - это крайняя форма наших интеллектуальных игр. По существу она принадлежит к классу игр "Соответствуй!"

Очевидно, существуют и другие игры, но мне важны два типа игр, которые в значительной мере определяют нашу ориентацию и действия. Это игры сравнения и соответствования. Функции организма всего

² жизненный порыв (фр.) - центральная категория метафизики Бергсона. - Прим. перев.

³ радость жизни (фр.) - Прим. перев.

лишь абстракции, но, как только мы вырываем абстракции из их контекста, изолируем их, превращаем их в символы и факты, они становятся материалом для игр. Каламбуры и кроссворды - яркие примеры того, как далеко мы можем сдвигать абстракции от их изначального контекста.

Самую великую книгу об играх из тех, что я знаю, написал Герман Гессе. Это "Игра в бисер". Для меня символична фигура Баха, играющего со звуками, плетущего изощренные узоры музыкальных тем и в то же время беззаветно погруженного в восторженную молитву.

Я отнюдь не утверждаю, что игра плоха, а серьезность похвальна. Скерцо, сочиненное мастером, может быть и несерьезным, но это не умаляет его искренности. Львята и щенята играют. Но могут ли они без таких игр научиться охоте и выживанию? [...]

Что нам известно об игре?
Что можно предложить взамен?
На сцене благородный Лир. Он самозванец.
Как только снимет он бумажную корону,
Предстанет перед нами голодранец,
Пьянчуга жалкий без угла и дома.
Но сам король на сцене так же одинок,
Без королевства, без двора...
Так где реальность? Где игра?
Пусть Пиранделло и Жене
Расскажут, как игра и правда,
Сплетаясь в сумеречном танце, то
Меняются личинами, перетекая
Друг в друга, то сливаются в одно.
Есть у игры и скрытая подкладка:
Растить, лелеять действие. То счастье,
Что рост дает, противится застою,
Который вскормлен скукой бытия.
Модели и клише, что многим милы,
Солидны и надежны, как могила.
Ведь *rigor mortis* с *rigor vitae*
Одной веревочкой повиты
(Как Фрейд заметил). Он заметил также,
Что мысль лишь репетиция... Чего?
Игры? Спектакля? Иль поступка?

Без репетиций мы рискуем.
Несемся голову сломя,
Не разобрав, где лед, где пламень,
Не различая, где вода, где камень.
И позабыв про осторожность,
Надвинув шоры поплотней,

Мы гоним взмысленных коней,
Отринув гибели возможность. [...]

Невротика узнать довольно просто:
Он истощает свой потенциал,
Манипулируя другими и собой,
Он не использует его для личностного роста.
Он хочет сам всем заправлять и, властью
одержим,
Готов на близких и друзей оказывать нажим.
Он тянет их туда, откуда
Он сам не может вылезти.
Он поступает так затем,
Что не способен вынести
Фрустраций, напряжений и угроз,
Тех, что сопровождают рост.
Тут воля его скована,
Ведь рисковать рискованно.
Без помощи шагу ступить он не может,
Он липнет к тебе, умоляя помочь,
И, выжав тебя, удаляется прочь.

Свой дар манипулировать другими
Он пестует с младых ногтей.
Найдешь в его репертуаре
Набор отполированных ролей.

Его характер непробиваем –
Сама естественность и простота.
Но опытному взгляду очевидно:

Тут лишь посредственность и пустота.
Какие игры любят наши пациенты?
Какие роли выбирают для себя?

Игра в зависимость встречается нередко:
"Я не могу без вас, вы - гений, бог.
Не знаю я того, кто б лучше смог
Решить мои проблемы
За сотни три иль, может, две,
А лучше - из любви ко мне".

В игру "Ах, я, бедняжка!"
Играть совсем не тяжело.
Она способна растопить

И каменное сердце
И в душу неприступную открыть
Хотя бы маленькую дверцу.

Смелее, красотка, скорей открывай
Фонтан из слез и соплей,
И волны косметики смоят пускай
Твой лик из журнала "Плейбой".

Игра "Шантаж" не блещет новизной:
"Ты мучишь меня. Я покончу с собой.
Пусть я погибну, но тебе
Не жить спокойно на земле".

Сыграв однажды в перенос, нельзя
остановиться:
"Я вижу в вас черты отца, профессор.
Вы будете и терпеливы, и добры,
Пока мы говорим о папиных огрехах:
Что сделал он и что не должен был,
О чем он думал и про что забыл.
Что сам я помню, вставим в раму...
Ах, почему я трахнул маму?
Кушетка ваша так удобна и мягка.
Я проведу здесь годы, месяцы, века.
(Да, да, я долго буду жить!)
Мы вместе будем время проводить,
Играя в безмятежную игру
С символами, инсайтами, табу."

Я себе, положительно, нравлюсь, создав этот маленький шедевр, в котором лягнул психоанализ.

Прости меня, Фрейд. Но пойми, старина,
Я семь лучших лет тебе отдал сполна.

Я становлюсь неугомонным. Сочинение стихов меня возбуждает. А последняя строфа представляется мне кульминацией. Можно описать еще много ролей и игр. Эв Шостром в "Человеке-манипуляторе" и Эрик Берн в "Играх, в которые играют люди" широко исследовали эту тему.

В молодости, живя в Германии, я, естественно, пописывал стихи. Начиная с 1934, когда мне пришлось заговорить по-английски, мои взаимоотношения с поэзией стали носить случайный характер. Теперь же меня волнует игра с ритмом и поиск слов, которые, с одной стороны, влезали бы в ритм (или хотя бы выглядели не очень неуклюжими), а с

другой стороны, выражали некоторые вещи, важные для меня и, надеюсь, для вас.

А сейчас я утомился. Давайте-ка соберемся как-нибудь на днях и поговорим о тупике...

Мне говорили, что русские называют это "пунктиком". Они утверждают, что в центре каждого невроза находится некое ядро, которое не поддается лечению. Однако энергию вокруг этого ядра можно реорганизовать и направить в социально полезное русло.

В американской психиатрии концепция "пунктика" пока еще не получила явного признания. Однако, несмотря на наличие устоявшихся терапевтических методик различных направлений (числом до сотни, я полагаю), полное излечение невроза достигается редко.

Как правило, пациенту становится все лучше и лучше, но, в принципе, он сохраняет свой статус-кво. Так, может быть, невроз - это социальный симптом больного общества. Может быть, для большинства терапевтов занятия терапевтической практикой - это симптом, а не призвание: они экстернализуют свои трудности вовне и пытаются разрешить их в других людях, а не в себе.

Действительно, большинство из нас видят соломинку в глазу других и не замечают бревна в своем. "Если у тебя в глазах мушки, ты не видишь, что у тебя в глазах мухи" ("Уловка 22").

Может статься, что невроз ошибочно считают медицинской проблемой. Его обычно рассматривают как болезнь, не замечая, что часто болезнь является неврозом. Игра в болезнь для беспомощного - один из многих способов манипулирования миром. Это получило название "бегство в болезнь". И действительно, грань между симуляцией и невротическим расстройством весьма тонка. Будучи военным психиатром, я имел прекрасную возможность для изучения этого феномена.

Я рассматриваю невроз как симптом неполной зрелости. Это, очевидно, предполагает сдвиг от медицинского подхода к педагогическому и требует переориентации наук о поведении.

Мне кажется очень своевременным призыв Лоренса Кьюби к созданию новой дисциплины, свободной от медицинского и психологического доктринерства и объединяющей наиболее значительные направления медицины, психологии, философии и педагогики.

Если я когда-нибудь превращусь в "священную корову" и люди будут внимать мне, я непременно стану пропагандировать дисциплину подобного рода с такой же страстью, как и идею гештальт-общин, которые могут служить эффективным средством воспитания настоящих людей.

Мой опыт проведения "мастерских" по гештальттерапии убеждает меня в том, что при надлежащем руководстве общиной, проживя всего несколько месяцев в ее особой атмосфере, участники смогут обнаружить внутренние возможности для своей подлинной актуализации как

ответственных, постоянно растущих людей, способных преодолеть свой тупик, который сводит к нулю все шансы на развитие.

Тупик может проявляться в разных формах, но в каждом случае он коренится в фантастическом (основанном на фантазиях) искажении наблюдаемой действительности. Невротик не способен видеть очевидное. Он утратил свои чувства. Здоровая личность верит своим чувствам, а не своим представлениям и предрассудкам.

В сказке Андерсена "Новое платье короля" все загипнотизированы, лишь один маленький мальчик не поддается иллюзии. Для него король гол, как это и есть на самом деле.

Перевод В.В.Самойлова