

## ОБ ОДНОМ ПОВОРОТЕ В ЗЕРКАЛЬНОМ ЛАБИРИНТЕ\*

Л.КРОЛЬ, Е.МИХАЙЛОВА

*Все написано на человеческом лице,  
потому что жизнь и есть борьба за лицо.*

*М.Пришвин*

### ТЕОРИЯ И СЕТТИНГ<sup>1</sup>

В психотерапевтической литературе от Жака Лакана и Якоба Морено до Джона Гриндера и Ричарда Бэндлера образы и метафоры, связанные с зеркалами, занимают почетное место. Сама по себе групповая психотерапия неразрывно ассоциируется с образом зеркала и тем, что получило название «зеркального зала» (Фулкс и Энтони, 1957, с.50), где «человек сталкивается с различными аспектами своего социального, психологического и физического образа». (Если бы это было единственным, что мы знаем о групп-аналитическом подходе, этого было бы достаточно, чтобы гордиться своим «дальним родством»!)

Малер (1967) и Шенголд (1974) обращаются к образу зеркала, рассуждая о психологии развития. Важность образа зеркала для теории нарциссизма была продемонстрирована Лихтенштейном (1977) и Кохутом (1966).

Пайнс (1984) детально описывает психоаналитические и групп-аналитические вопросы, имеющие отношение к зеркальности. Русскоязычная научная литература также предоставляет немало глубоких идей и замечаний о зеркале в его культурном контексте. В них представлен широкий семиотический диапазон образа зеркала. В русском символизме оно может означать «знак», «восприятие», «творение», «сон», «потусторонний мир», «противоречие видимого и существенного», «симметрию», «диалог с самим собой (своим близнецом)», «отражение»,

---

\* Фрагмент из книги: Л.Кроль, Е.Михайлова. «О том, что в зеркалах: групповая психотерапия и тренинг».

<sup>1</sup> Часть I написана в соавторстве с Е.А.Сердюк.

«герб», «эхо», «тень», «бесконечность», «луну», «божественность», а также «тупик» и «безвыходное положение».

Смотрясь в зеркало, мы видим... нечто недостижимое простому взгляду; это нечто становится прототипом различной божественной оптической механики, начиная с чудотворного зеркала из сказок и кончая Алефом Борхеса (*Левин, 1988, с.6*).

Фольклорное зеркало может открывать вход в потусторонний мир, а само зеркало, или изоморфные зеркальные поступки, могут помочь обнаружить оборотня (выносимого вперед ногами, появляющегося из окна, без отражения или тени, в одежде наизнанку и др.). Бахтин (1963, с.238) ставит «оригинал – зеркальное отражение» в ряд с такими антонимическими парами как «верх – низ», «передняя – задняя часть», «хвалить – унижать». Многие карнавалы используют зеркальность образов рождения и смерти: смена одежды, масок, частей (*Иванов, 1973*). В этом контексте зеркальный мир – это не просто «мир наизнанку», но мир с неправильной стороны, внутренний мир, иногда антимир, или мир зла. Отражение обычно становится метафорой и не требует присутствия реального зеркала. В психологической и психотерапевтической литературе зеркальность обычно является метафорой (*Шенголд, 1974*).

Наша техника представляет собой небольшую, но важную часть группового процесса. Работа предполагает использование феномена зеркальности во многих его метафорических смыслах, но «главным действующим лицом» этой групповой сессии становится зеркало как таковое, вернее, человек перед зеркалом и его взаимодействие со своим отражением, диалог с самим собой и с группой. Если вспомнить о другой достаточно популярной метафоре – «Зазеркалья», – то такая групповая сессия превращается в своего рода путешествие «туда и обратно».

Зеркало не только создает копию оригинала (в нашем случае – лица или группы лиц), но и пространственно разделяет их своей поверхностью, некоей психологической мембраной, физически непроницаемой, но открытой взгляду. Копия синхронизируется с оригиналом, она может быть плоской или объемной в зависимости от позиции наблюдателя по отношению к человеку или людям, отраженным в зеркале, по отношению к самому зеркалу. Милорад Павич вспоминает легенду о чудесном зеркале, которое отражало события лишь спустя какое-то время, и существенным образом преображало картину мира для наблюдателя. В психологической реальности временная шкала зеркальных отражений может быть развернутой; она значительно шире, чем настоящий момент, а иногда даже шире, чем вся жизнь наблюдателя; она может разрастись до архетипа и мифологических ассоциаций в прошлом и до отдаленных надежд в будущем<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> В традиции религиозной живописи, особенно иконописи, идея правдивого изображения святого образа часто

Это путешествие в «Зазеркалье» подводит нас вплотную к «потенциальному пространству» или «промежуточной области опыта» (Винникотт, 1971), где активизируется способность к образному творчеству.

Предлагая участникам группы эту новую для них работу, мы сразу подчеркиваем ее творческий характер, связь с традицией изобразительных искусств: «Попробуйте описать свое лицо в зеркале как можно подробнее, не торопясь, – как если бы вы работали над автопортретом». Такая инструкция предполагает вдумчивый поиск и сосредоточенное творческое состояние, столь не похожее на наше повседневное обращение к зеркалу «по делу». В обыденной жизни зеркало – источник благосклонных или пренебрежительных оценок; оно предполагает действия, а не размышления, творчество или интеграцию различных образов себя. Достоевский писал (1957):

«Фотографические снимки чрезвычайно редко бывают похожими, и это понятно. Сам оригинал, то есть каждый из нас, чрезвычайно редко похож на себя. В редкие только мгновения человеческое лицо выражает главную свою, свою самую характерную мысль. Художник изучает лицо и угадывает эту главную мысль лица, хотя бы в тот момент, когда он описывает, и не было ее вовсе на лице» (Достоевский, 1957; т.8, с.506-507).

Мы используем эту технику уже 15 лет и по опыту составили некоторое представление о том, как и когда она работает наилучшим образом. Например, для группы из восьми-десяти человек такая сессия занимает не меньше двух с половиной – трех часов. С самого начала занятия в комнате «присутствует» обычное – лучше большое – зеркало, расположенное на уровне сидящего человека; освещение должно быть неярым, локальным (настольная лампа или свечи). Перед началом работы с зеркалом возможен небольшой «разогрев», – например, вспоминание нескольких портретов любимых художников, короткая медитация в молчании или даже просто внимательный взгляд в лицо каждого из присутствующих.

Основное место действия – стул перед зеркалом. Садясь на него, каждый член группы становится протагонистом<sup>3</sup>, центром внимания всей группы, творцом описания собственного лица. Время, предоставляемое каждому, практически не ограничено: группа сама устанавливает более или менее равные рамки для каждого – по 15-20 минут на человека. Иногда первые два человека выполняют

---

воплощается в виде «зеркальной» группы: видимая центральная часть русской иконы (в отличие от элементов обрамления) называется «зеркалом иконы»; аналогичная часть тибетского или монгольского религиозного рисунка «танка» называется «мелонг» (буквально, «зеркало»). В некоторых буддийских ритуалах зеркало используется как символ объединения материи и духа; все, что находится «по ту сторону зеркала», символически относится к духовной сфере.

<sup>3</sup> Называя человека, сидящего перед зеркалом, протагонистом, мы имеем в виду не только психодраматический термин, но также некое культуральное (театральное или ритуальное) значение слова.

инструкцию быстрее, еще не настроившись на процесс, не полностью понимая, что может дать им это «странное» упражнение. Обычно первыми идут к зеркалу наиболее тревожные в этой группе люди, готовые на любое действие, позволяющее избежать нарастания напряжения. К концу сессии они могут пожалеть об этом: потеряны некоторые возможности для творчества, стремление побыстрее «выполнить работу» (из-за беспокойства или любопытства) лишает их возможности узнать о себе что-то новое, оставляет неудовлетворенными. Однако если кто-либо хочет сделать вторую попытку в конце сессии, группа обычно соглашается: помимо личностных мотивов, в группе возникает впечатление, что участники освоились с необычной ситуацией за счет тех, кто решился на первый шаг.

Группа располагается полукругом за спиной протагониста и может задавать вопросы, комментировать описание или добавлять спонтанные наблюдения и ассоциации. Терапевт обычно сидит сбоку от зеркала и тоже может делиться своими наблюдениями, хотя обычно говорит значительно меньше остальных.

С самого начала терапевт специально подчеркивает, что все комментарии должны направляться *исключительно через зеркало*, т.е. все обращаются к отражению, чтобы протагонист, сидящий спиной к группе, не поворачивался и не искал говорящего глазами. Все внимание направлено на лицо протагониста, остающееся центром визуального поля и центром коммуникации группы.

Зеркало особым образом организует коммуникативное пространство, вынуждая группу обращать пристальное внимание на лицо, на малейшие детали, скрытые реакции, едва заметные чувства, которые (иногда впервые в жизни) «рождаются» во время этого спонтанного и безопасного творческого процесса.

Эта техника может полностью реализовать свои потенциальные возможности только в зрелой терапевтической или тренинговой группе, которая прошла через первые стадии групповой динамики и в состоянии одновременно испытывать разнообразные, порой глубокие и сильные чувства, осознавать их и самостоятельно устанавливать связи на групповом уровне. Более того, эта «зрелая» группа уже должна иметь опыт творческой работы со свободными ассоциациями и понимать, к каким захватывающим результатам приводит то, что Фулкс (1975) называл «бессознательной интерпретацией»<sup>4</sup>. В такой группе легче устанавливаются смысловые связи, поскольку она уже способна получать эмоциональное и интеллектуальное удовольствие от нового опыта и инсайтов.

---

<sup>4</sup> «Мы теперь рассматриваем ассоциации, как основанные на общем бессознательном интуитивном понимании друг друга. Мы уже не полагаемся на старый опыт, старые воспоминания и забытые тропинки в мозгу, вместо этого мы признаем, что идеи и комментарии от разных членов группы чрезвычайно важны как *бессознательная интерпретация*» (Пайнс, 1983, 270).

В то же время группа должна быть готова оставить каждого протагониста наедине с его путешествием «туда и обратно», иными словами, видеть грань между отреагированием групповой тревоги и реальной необходимостью оказать поддержку протагонисту, т.е. сохранять баланс между безопасностью и напряжением. Одной из важнейших функций группы становится превращение в опытную «мать», заботливую, но не чрезмерно беспокойную, которая позволяет «детям» испытать известную долю свободы и риска в их стремлении к самопознанию и самораскрытию.

Говоря о зеркалах и материнской фигуре, нельзя не вспомнить Лакана: техника слегка напоминает ритуальную символическую реконструкцию ключевого события в его «*stade de miroir*».

При виде своего тела, вновь собранного воедино и введенного в правильные рамки, он ощущает «интенсивное ликование». Он прыгает от радости и улыбается своей матери, которая своим присутствием гарантирует правильность исполненного. Впервые он осознает свое существование. Близко к матери, но отдельно от нее, он еще неявно, неотчетливо подтверждает свое право быть иным. Первая встреча с самим собой для ребенка является новым рождением (Лаксенер, 1983, с.170).

Разумеется, эта параллель – не более чем метафора. Во-первых, в нашем случае протагонист имеет доступ к символическому уровню – язык словесного автопортрета рождается заново в этой ситуации, и это «новое рождение» не менее важно, чем значимая конфронтация с собственным визуальным образом. Во-вторых, протагонист возвращается из путешествия из «Зазеркалья» и присоединяется к группе. Такое изменение ролей весьма существенно: протагонист снова вернулся в реальность, и теперь уже он должен «гарантировать правильность исполненного» другими протагонистами. Функции же группы гораздо шире, чем простая поддержка и подтверждение «права протагониста быть иным»; группа сравнивает, предлагает свои описания, обращает внимание на новые любые изменения лица в зеркале, мгновенно реагирует, осознает свои же реакции и их интерпретирует (сознательно и бессознательно).

Типичное невербальное поведение в группе снова напоминает о материнских фигурах и зеркалах<sup>5</sup>. Точнее, о матери как зеркале. «Иными словами, мать смотрит на дитя, и то, как она выглядит, связано с тем, что она видит» (Винникотт, 1971). Вся группа начинает немного напоминать протагониста; меняющиеся выражения лиц, позы и даже дыхание отмечены уподоблением, как если бы вся группа играла «коллективного двойника» для каждого из протагонистов. Это молчаливое отражение «из-

---

<sup>5</sup> Когда примерно 15 лет назад создавалась эта техника, Россия существовала в такой глухой профессиональной изоляции, что мы довольно смутно представляли себе содержание работ Лакана и практически ничего не знали о Винникотте. То, как мы понимали первые упражнения с зеркалами, наверное, напоминало некую вариацию «бессознательной интерпретации».

за спины» рассыпается на «осколки», как только начинается вербальное общение: люди становятся опять столь же разными, как и их мысли и ассоциации. Однако остаются признаки того, что они все еще на одной волне с протагонистом: например, члены группы никогда не говорят громче или быстрее, чем рассказчик в своем монологе; речь группы неявно резонирует с рассказанной историей, не только в смысле «общего контекста», но по тону, ритмической структуре и интонациям. «Подражание протагонисту» спонтанно и, конечно, мы позднее обсуждаем его. Люди часто говорят, что это облегчает взаимопонимание, они стараются «представить себя на месте протагониста и, быть может, этим помочь ему». Обычно замечают и то, что, когда на стул перед зеркалом садится новый человек, требуется несколько минут, чтобы сменилось состояние, чтобы настроиться на нового участника.

Можно видеть, насколько меняются лица во время этой сессии. Сопереживание протагонисту, творческий характер описания, эмоциональное вовлечение и глубокая концентрация создают особую атмосферу длительной спокойной оживленности, характерной для данной сессии групповой энергии<sup>6</sup>.

Нам случалось за все эти годы применять «технику зеркального автопортрета» в самых разных группах: с так называемыми невротиками и так называемыми здоровыми людьми (в группах самоанализа и личностного роста), с подростками и взрослыми, в некоторых профессиональных группах (учителя, врачи, психологи), проводя мастерские на международных конференциях. Разумеется, автопортреты всегда бывали уникальными, содержание и язык взаимодействия существенно отличались. И все же общая структура процесса оставалась неизменной. Единственное, что могло ее нарушить, было преждевременное предложение этой техники, недостаточно подготовленное предшествующей групповой работой, – тогда она может быть воспринята как некий «фокус», упражнение на «повышение самооценки» или что-то вроде «горячего стула».

Говоря о готовности разных групп к встрече с зеркалом, важно отметить, что интенсивное невербальное взаимодействие (которому в нашей групповой работе отводится важное место) помогает, особенно в группах профессионалов (педагогов и психологов), которые используют язык как основной инструмент работы.

Чтобы обнаружить для себя что-то действительно важное во время монолога у зеркала, гораздо полезнее вспомнить (или придумать) сказку или легенду, чем цитировать результаты психологических исследований. Сама процедура чуть напоминает магический ритуал, чего часто хватает, чтобы добиться успеха, но определенный групповой опыт в мифопоэтическом восприятии мира может значительно обогатить содержание

---

<sup>6</sup> Обычно в группе можно наблюдать несколько «малых катарсисов», как во время монолога перед зеркалом, так и в группе слушающих.

сессии. (Интересно отметить, что у людей, сидящих у зеркала, не бывает оговорок или неправильно понятых слов. Можно сказать, что, когда бессознательное получает возможность проявиться в открытую, нет необходимости искать компромиссы в ошибочных действиях. Быть может, именно в этом состоит смысл клинического наблюдения, сделанного нами много лет назад: на сессиях с зеркалами гораздо лучше начинают говорить заикающиеся.)

Зеркало, которое является одновременно и входом и преградой, служит мембраной между внутренним и внешним, духовным и физическим, между истинной сущностью и поверхностной маской, может быть, даже между сознанием и бессознательным<sup>7</sup>. Атмосфера занятия напоминает то, что К.Юнг называл «другим берегом».

В этом путешествии важна и роль терапевта, хотя его видимая активность проявляется нечасто. Терапевт сидит у входа в «иной мир», на грани света и тьмы, сбоку от зеркала. Физически терапевт может находиться рядом с протагонистом, хотя его не должно быть очень хорошо видно. На лице терапевта протагонист может прочесть поддержку, благословение на долгое путешествие и знакомую готовность серьезно воспринять все, что является особенным и значимым для этого человека – все повороты и приключения в этом путешествии. Наблюдая и невольно следуя примеру терапевта, члены группы учатся, как по-разному можно помогать разным протагонистам. Установление смысловых связей – одна из важнейших терапевтических функций в данной ситуации; вновь приобретенный опыт не должен забыться или потеряться, но должен быть интегрирован с остальным опытом человека и группы (Кроль, Михайлова, 1985, 80).

Здесь следует остановиться. Дальнейшее погружение в «зеркальную реальность» грозит опасностью потерять дорогу назад, и статья тогда окажется недописанной. Во второй части мы предоставляем слово самим участникам, их слова часто настолько точны, что не нуждаются в интерпретациях. Одно такое высказывание вполне достойно того, что быть процитированным первым. Это комментарий одной молодой девушки, который она сделала в конце занятия. Группа, как обычно, сидит в кругу, свет, как обычно, падает с потолка, зеркало кажется пустым и «слепым». Группа обсуждает происшедшее на сессии:

«Если бы не ваши лица позади меня, я могла бы до смерти испугаться темноты и... бесконечности. Вы как будто напоминали мне о том, что я не потеряюсь в этом Зазеркалье, что найду дорогу назад».

Обращаясь к терапевту: «А вы были как перевозчик, который знает и этот берег, и тот, так что я знала, что переправа надежная».

---

<sup>7</sup> Про эту функцию бессознательного можно прочитать у МакДональда и др. (1989): «Как запертые стеклянные двери, зеркало позволяет увидеть реальность, иначе недостижимую. Тем не менее, отражение говорит о том, что имеющееся «здесь и сейчас» подлинно. В этом смысле, зеркала являются ритуалом. Как ритуал может устранить преграду между мифологическим и повседневным миром, так и зеркала могут открыть нам двери» (с.40).

## ПРОЦЕСС

Понятно, что любые наши инструкции, «разогревы», а также общая организация сессии, напоминающая театральное действие или гадание, – на самом деле, всего лишь условия процесса, его «сцена». Первый шаг каждый делает в одиночку, отделяясь от «тела группы» и оставаясь наедине с зеркальным двойником. Перед протагонистом – зеркало, позади него – группа; его «хор», его заинтересованная аудитория, готовая следить за всеми перипетиями рассказа (и даже зайти еще дальше), находится позади, а область максимального напряжения, центр всего происходящего – это сам протагонист, вглядывающийся в свое отражение и начинающий решать, казалось бы, простую и понятную задачу...

Когда человек усаживается в кресло перед зеркалом, чаще всего первой реакцией становится некоторый шок или, по меньшей мере, смятение. До сего момента казавшееся простым и ясным задание вдруг оказывается непосильным: человек не знает, что сказать о своем лице. Предыдущий опыт групповой работы не позволяет говорить банальности или избрать явно защитное отношение к происходящему. Однако в первый момент столкновения с самим собой человек оказывается настолько беззащитным или косноязычным, что это стоит рассматривать как важный структурный элемент последующего процесса. Лицо застывает или, как говорят участники, «немее», «становится плоским», «растворяется в тумане», а то и вовсе «исчезает». Все это напоминает самонаведенный транс и, возможно, является реакцией на соприкосновение с собственной сущностью. (О том же говорит старинная поговорка: «Всяк свое имя знает, а в лицо себя никто не помнит».)

Вот несколько типичных первых фраз у зеркала:

**Игорь:** Я даже не знаю, что тут сказать. Ну, наверное, что-то вроде – черты лица отчетливые, нос прямой, сильные скулы... Я просто ничего больше не вижу.... Глупость какая, это же должен быть я...

**Нина:** Сейчас, погодите, дайте я расслаблюсь. А то оно все время меняется, не на чем остановиться... как рябь на воде... Правда, не могу ничего поделать, не могу ухватить, оно ускользает... Ну ладно, я попытаюсь; мое лицо все время меня подводит, оно капризное, как будто подмигивает мне: мол, вот оно я, попробуй, поймай...

**Владимир:** Это и не лицо вовсе. Что-то жуткое, как пятка.. Просто не понимаю, как об этом можно говорить. Очевидно, я что-то с собой сделал, когда сюда выходил... а потом таких слов даже не существует. Как будто мое лицо умерло. Я не уйду, пока не оживлю его, пока не рожу этот самый портрет.

Ни в одной группе на нашей памяти после первого смятения человек не покинул стула перед зеркалом. Что их держит? Может быть, явная странность и парадоксальный характер происходящего («Не могу абсолютно ничего сказать о своем лице!»)? А может быть, присутствие

группы? Или магнетизм зеркала, обещающего нечто важное? Или прежний групповой опыт выхода из затруднительных положений и разрешения кризисов?

Мы можем только обратить внимание читателя на следующий шаг процесса: попытку преодолеть смятение и косноязычие и стремление все же выполнить инструкцию, где ключевые слова: «подробно» и «автопортрет».

Наблюдатель может обратить внимание, что теперь протагонист уже по-другому смотрит на свое отражение. Глаза, до сего времени смотрящие как бы на все лицо, начинают двигаться, меняя масштаб рассмотрения визуального объекта. Теперь они фокусируются на деталях: то на отдельных чертах лица, то на общих линиях, на цвете, иногда появляется легкая мимика. Лицо «распадается» на составные части; рассказчик с облегчением приходит в себя, и вдруг оказывается, что ему не просто есть, что сказать, – множество набросков словно сами просятся быть высказанными. Само лицо в зеркале на глазах оживает, и по мере того, как первые наблюдения превращаются в слова, оно как бы подсказывает новые идеи.

Мы хотим предложить вам несколько монологов, предупредив, что для описываемого процесса паузы не менее важны, чем слова, и занимают около двадцати процентов всего времени.

**Галина:** Мне трудно говорить о лице в целом, поскольку у меня совершенно разное отношение к разным частям. Гладкий лоб... даже красивый... ну, в общем, лоб у меня есть. Виски, волосы, брови – это тоже... А о глазах я попозже... Но щеки, подбородок – мне даже кажется, что они мне достались по ошибке, какие-то рыхлые, сонные... Как будто сквозь подушку...

Вот глаза я не то чтобы люблю... нет... скорее уважаю: они меня не подводят, они показывают меня такой, какая я есть. Они мне придают силу, тепло... мне кажется, именно поэтому мне нравится смотреть людям в глаза. Мне долгое время казалось, будто и другим это должно нравиться, но оказалось, что все не так. И есть люди, которым не по себе, когда я пристально смотрю...

**Анатолий:** Странно, мне всегда казалось, что я знаю его хорошо... Не то, чтобы мне нечего было сказать; скорее наоборот... так всего много... Ну, говорят, «глаза – зеркало души». Не про меня. Никто никогда не мог ничего сказать обо мне по моим глазам. Я сейчас вижу, что в них есть что-то кошачье: они блестят, но не впускают внутрь...

У Эллы по-другому (он отыскивает ее отражение в зеркале). В твои глаза можно смотреть спокойно, уверенно, подолгу... А со мной не так, я знаю... Почему?.. Мои – смотрят пристально, шпионят, ищут чего-нибудь... за что можно схватиться. Смотрят и рыщут. Как будто я сам себя допрашиваю...

Если и есть у меня зеркало души, так это – губы. У них, наверное,

есть выражений двадцать или больше. Жесткий, четко очерченный рот... детский, беспомощный... Так я злюсь... еще злюсь... еще, но уже в шутку... Вот это просто ненавижу: это ужас, нет, ну его, не буду... Удовольствие... А раздражение появляется в левом уголке... Капризный, как натянутый лук... А вот когда я отдыхаю, поплыл... А вот я готов сказать что-нибудь грязное, вот, поймал... А вот, когда я сосредоточен, у компьютера... Устал... «Извините, я ошибся, я так больше не буду»...

Расслабленный, безвольный рот... Ну... А вот это интересно: сейчас я все время задираюсь... как будто хочу что-то доказать... Нет, правда, это ваше зеркало – крутая штука. Я-то думал легко будет... Ребят, спросите меня о чем-нибудь, а то меня очень уж занесло...

Очевидно, что на этой стадии участники группы начинают, с одной стороны, создавать собственную «физиогномику» и, с другой, сравнивать себя с другими, анализировать свое отношение к чертам лица, свои ожидания и опыт. На этом этапе часто возникает тема разного отношения к частям своего лица, появляется «физиогномика значимых деталей». Рано или поздно эта тема «разобранного на части лица» оказывается исчерпанной: либо оживление деталей по ассоциации переводит на другие темы, как в случае с Галиной, либо заводит в тупик, к долгой паузе и обращению к группе, как было с Анатолием.

Интересно, что на этой стадии группа не спешит помочь протагонисту: действительно, достаточно хорошая мать не спешит удовлетворять все требования своего ребенка, оставляя ему возможность научиться самому.

Зачастую эта стадия заканчивается еще одним малым кризисом, новым ощущением усталости и пустоты, паузой, за которой следует еще одно изменение темы. (Протагонист глубоко вздыхает, изменяет позу, иногда на мгновение закрывает глаза и дотрагивается до своего лица. Испытываемые в эти минуты чувства связаны не с «успехом» или «достижением», а с содержанием, которое вот-вот выйдет на поверхность.)

Эти мгновения настройки и новой концентрации чрезвычайно важны. Они, видимо, соответствуют разным состояниям сознания: от первоначального погружения в длительный и субъективно неприятный транс (препятствие, тупик), до абсолютной ясности и четкости, когда ассоциации и метафоры рождаются без малейшего усилия, а взгляд достигает ранее недоступной ему глубины, становится *проницательным*.

Другая стадия показывает, что детали портрета могут стать «волшебной дверкой» в различные эго-состояния. Зеркало оживляет и отражает разные лица человека:

**Алексей** (прервав Галину): Ну, что-то вроде фар от машины... а ты как заяц мечешься в столбе света и не можешь выскочить. Я думал, что никому не нравится, когда смотришь пристально; я сам никогда ни на кого не пялюсь. Что-то вроде этого... Ну... Извини, что перебил...

**Галина:** Ничего, я как раз немного подумала. Мое лицо, когда я одна, не такое, как с людьми... Вот, стоишь в очереди... за свеклой... и внезапно видишь свое отражение – знаете, в овощных магазинах есть иногда такие зеркала, чтобы продуктов больше казалось... ну, и что видишь?... Тяжелая тетка, унылая, без будущего, выглядит на десять лет старше... ужасно быть такой... А если в том же магазине, но с сыном – уже другое дело... Как будто моему лицу нужно... чье-то другое лицо... Как сейчас.

«Новое лицо» может появиться в зеркале после чьего-либо замечания или собственной промелькнувшей мысли. Во время этого интенсивного процесса малейший толчок порождает движение.

**Нина:** Ну... вот это было хорошим, спокойным, мягким, но в уголках глаз что-то дрожит; в уголках губ – тоже, брови... почти как подготовка к улыбке...

**Валерий:** Это бесенята...

**Нина:** А вот чего вы еще не видели, – как я сержусь. Рот закрыт, но начинает скалиться изнутри... вот так... Улыбка такая неприятная, ноздри дрожат... как у хорька, и по всему телу гусиная кожа. «Ах, вот, что ты думаешь?» – у этой маски свой собственный голос – сладковатый, холодный, вкрадчивый, с шипением.

**Валерий:** Не сердись, я не буду больше влезать. Глупая привычка все комментировать. Можешь меня ударить. (Все тихо смеются, довольные тем, что понята и принята микроситуация.)

**Нина:** Еще одно – здесь я устала. Лицо обвисает, нос становится обтянутым – как у трупа, щеки – какие-то старческие, а рот – наверное, немного приоткрыт. Кожа какая-то серая, а глаза как пуговицы... Когда я такая – со мной разговаривать бесполезно: меня нет...

**Владимир:** Может быть, постарайся вернуться?

**Нина:** Сейчас, это пройдет... Ну вот, еще кое-что... Вот так я слушаю, когда мне интересно... ну как сегодня... тогда лицо, как промокашка, внимательное, все впитывающее... Оно горит, глаза блестят, и изнутри жар... Не могу подобрать слова, но в такие моменты мое лицо... пытается выразить больше, чем может, оно мерцает... а воздух чем-то заряжен... Вот, похоже... Но это случается редко...

**Элла:** Посмотрите... только что погасло, а то, как мерцающий огонек, – все освещало...

Как видно из этого примера, появляющиеся лица могут быть не только привычными и приличными, с «адресом и фамилией», но и незнакомыми, отвергаемыми и «никакими». На данной стадии протагонист может упомянуть других героев в своем рассказе, а члены группы чувствуют себя вправе добавлять комментарии. Сразу бросается в глаза, что обе эти тенденции взаимосвязаны. В структуре рассказа (как и в реальной жизни) появляется тема «разных лиц у разных людей», тогда как

группа реагирует по-разному на разные лица, обращенные к ней.

В структурном отношении действие уже не напоминает монолог или облеченный в слова внутренний диалог (как у Галины). Появляется полифония; каждый член группы обретает свой голос и может добавить нечто важное к общегрупповому процессу.

Случается, что протагонисту к этому моменту достаточно получить от группы подтверждение «своей сущности», его внутренняя работа завершается, и ничто не мешает ему или ей воссоединиться с группой, раствориться в многоголосом хоре и построить отношения с группой с этой новой позиции. (Очевидно, что с каждым новым протагонистом у зеркала групповой процесс обретает новые смыслы и в конце «хор» уже не тот, что был в начале.)

Но случается и по-другому: процесс может выйти на новый уровень работы с воспоминаниями, с личной историей.

**Игорь:** В моем лице мне не нравится одна черта: оно иногда становится женственным.. Как ни смешно, это случается чаще, когда я устал. И тогда появляется... томная дама с прикрытыми веками. Мать мне иногда говорит: «Каким ты был симпатичным ребенком, красивым, как кукла». В детстве меня это выводило из себя, я мечтал, что у меня будет шрам, ну или хотя бы усы и борода. До сих пор терпеть не могу слова «симпатичный». Слава богу, мне уже много лет его не говорили, но я все равно помню, что это значит – не мужское, не мужественное. Вот такое и случается с моим лицом. Я иногда был не честен по отношению к Володе: у него есть такой капризный голос, наигранная гримаса, меня это раздражало. А потом я заметил: он ее легко сбрасывает, меняет, шутит, и никого, кроме меня, это не задевает. Вот я и подумал, что дело, видимо, во мне самом. Я все еще ищу, как мне привыкнуть к этой «томной даме», к этому привету от мамочки.

Очень важно появляющееся стремление увидеть себя с разных точек зрения: некий фрагмент или тема могут натолкнуть протагониста на интенсивные переживания, но в то же время эти ключевые фрагменты осознаются в контексте, который коренным образом меняет как тип эмоционального реагирования, так и восприятие этих эмоций.

**Игорь** (продолжает): Кстати, еще о маме. Она не просто впечатлительная старушенция. Я недавно понял, что ей всегда хотелось иметь еще и дочь, но ничего не вышло, потому что отец от нас ушел.

**Владимир:** Она хотела дочь, а не сына?

**Игорь:** Нет, я же сказал, ей хотелось еще иметь дочь. На самом деле, во всех других отношениях она воспитывала меня как мужчину, и теперь, благодаря ее усилиям, у меня отличная семья. Но иногда это все-таки всплывало, она пробалтывалась, что ей не хватает дочери, что меня одного не достаточно. Может быть, именно от этого у меня и появилось второе лицо – лицо не родившейся сестренки. Кто знает?

Могла бы быть красавицей. Мне это помогло лучше понять маму. У нас теперь бывают вполне задушевные разговоры – так сказать, хороним наших мертвых. (Игорь улыбается). Вот только Володе досталось ни за что ни про что: к нашей семейной драме он не имеет никакого отношения.

Вместе с персонажами другого времени и других воспоминаний все «ниточки» начинают вплетаться в общую канву группового процесса: пространство наполняется отзвуками и отражениями «иных голосов и иных комнат», и уже не в первый раз за время сессии пространство начинает расширяться. Последние три примера показывают, как зеркало подталкивает протагонистов к теме отношений между родителями и детьми, прошлым и будущим, к теме жизни как «борьбы за свое лицо» – по сути, к теме индивидуации.

**Тамара:** Помню себя ребенком, лет трех – как раз начала дотягиваться до зеркала в ванной. Мне нравилось смотреть на себя, пока я, наконец, не начинала удивляться: а я ли это? Как это мне нравилось! Я стояла там, пока меня не начинали звать: «Ты чего там так долго делаешь?» Может быть, в том возрасте я еще помнила время, когда была не знакома с самой собой, и мое удивление от встречи.

**Терапевт:** Вам что-то сейчас напомнило о том чувстве?

**Тамара:** Ну, да. Я увидела какое-то лицо, которое, наверно, напоминало то. По нему как тень пробежало удивление. Но я все ждала, что кто-то одернет: «Ты чего там так долго делаешь?». Потому что это был мой секрет. Я стараюсь не мешать своей дочери, не вторгаться в ее пространство; мы живем тесно, а человеку надо иногда побыть одному. Но ей нравится смотреться в зеркало в ванной вместе со мной, как она говорит, чтобы сравнить наши лица. Именно то, что мы и делаем сегодня, только сейчас я перестала бояться, что меня вот-вот оборвут.

**Татьяна** (бокком к группе, не глядя в зеркало): Все-таки то, чем мы сегодня занимаемся, крайне странно. Спиритизм какой-то. Все, кто сидел здесь, вроде бы что-то видели... то, чего не видела я...

**Дмитрий:** Может быть, пришла пора посмотреть...

**Татьяна:** Может быть. Но ничего интересного там нет. Вот сейчас... я сильно напоминаю свою мать, – как будто вижу ее. Она тоже может быть очень жесткой, когда чего-то не понимает, мы все время с ней по этому поводу ссоримся. Я смотрю на себя и чувствую то же раздражение и беспомощность. Как будто она там сидит и не дает мне... ну, не знаю... возможности поверить... согласиться... Вот я стала говорить, и сходство стало исчезать, лицо уже не ее. Пожалуйста, говорите мне, если оно снова вернется.

**Вера:** Мне тоже хотелось добавить что-то важное. Странно, что об этом можно сказать только здесь... другие не поймут... или не поверят. Мое лицо стареет, а мне это нравится. Вот когда мне только исполнилось 30, я перепугалась. Мне трудно было представить, какой я стану. А

вообще, я начинаю походить на своего деда. У него было замечательное лицо, сухощавое, глубоко посаженные и живые глаза. Как будто он меня оттуда подбадривает своим сходством, как утешал раньше, когда я была маленькой. Это как чудесный подарок: человек шел в темный чулан, открывает дверь, а там – светлая яркая осень.

Последняя метафора – чулан, который на самом деле становится дверью в яркий и большой мир, – соответствует известной мифологической и фольклорной теме, когда герой начинает путешествие, войдя в ничем не примечательное место, доступное для всех («коровье ухо» в русской сказке, кроличья нора или... зеркало).

В то же время метафора несет в себе важное сообщение для всей группы: страх перед изменениями пропал, новое озарение (яркий свет) по-новому расставляет акценты и освещает далекую перспективу, в которой, как и всегда, «все написано на человеческом лице».