

СТАНИСЛАВ ГРОФ И РОНАЛЬД Д. ЛЭИНГ

ФРИТЬОФ КАПРА

Фритьоф Капра получил степень доктора наук в Венском университете, занимался исследованиями в области физики высоких энергий. Переехав в США, стал изучать параллели между концепциями современной «постклассической» физики и восточными эзотерическими учениями. Получил международную известность, опубликовав на эту тему книгу «Дао физики» (Capra F. The Tao of Physics. Boulder: Shambalah Publ., 1979), которая была переведена на десятки европейских языков и выдержала почти миллионный тираж. С семидесятых годов предметом исследований Ф.Капры стали фундаментальные сдвиги в понимании мира, происшедшие в науке (рождение новых парадигм в физике, биологии, медицине, психологии, экономике), а также в социальной жизни – политике, феминистском и экологическом движениях. Результаты своего философского осмысления этих «прорывов» в науке и культуре Капра опубликовал в книге «Поворотный пункт» (Capra F. The Turning Point. N.Y.: Sitop & Shuster, 1982).

Публикуемый текст представляет собой одну из глав книги Ф.Капры «Уроки мудрости: разговоры с замечательными людьми» (Upcott Wisdom: Conversation with Remarkable People. N.Y.: Sitop & Shuster, 1988). В ней автор делится с читателем своими впечатлениями от встреч с В.Гейзенбергом, Дж.Чью, Г.Бейтсоном, Л.Уоттсом, Х.Хендерсон, Кришнамурти и многими другими.

Печатается с сокращениями.

Когда я решил написать книгу о недостатках механистического взгляда на мир и о рождении новых парадигм в различных областях знания¹, мне было очевидно, что в одиночку я не справлюсь со всей

¹ Имеется в виду книга «Поворотный пункт». – Прим. ред.

необходимой для этого работой. Я бы не смог проанализировать обширнейшую литературу даже по какой-то одной дисциплине помимо физики, чтобы выяснить, где происходят фундаментальные изменения, где появляются существенно новые идеи. Что уж говорить о нескольких областях. Таким образом, новая книга с самого начала замышлялась мной как продукт некоего коллективного творчества.

Позже я все-таки решил написать книгу сам, но с помощью группы специальных консультантов. Я решил сконцентрироваться на четырех дисциплинах – биологии, медицине, психологии и экономике. В начале 1977 года я приступил к поиску консультантов в этих областях. Мне нужны были люди, которые обладали бы глубокими и систематическими знаниями в своей области; были оригинальными мыслителями и разделяли холистический взгляд на мир; чьи исследования внесли некий важный вклад в их собственную научную область, но вырывались бы при этом за рамки традиционных академических дисциплин. Я искал людей, которые, подобно мне, были бы бунтовщиками и новаторами.

Это были годы увлекательных интеллектуальных исканий, чрезвычайно расширивших круг моих познаний. Пожалуй, в наибольшей степени это относится к моему пониманию психологии – дисциплины, в которой я был весьма слабо информирован и которая превратилась для меня в интереснейшую область знаний, опыта и личностного роста. Как ни парадоксально, именно психологи и психотерапевты, несмотря на мое невежество в этих областях, вскоре стали моей самой чуткой и доброжелательной профессиональной аудиторией, когда я путешествовал по стране с лекциями о «Дао физики». Естественно, в наших многочисленных беседах мы далеко выходили за рамки обсуждения проблем физики и восточной философии. Весьма часто теории Юнга служили отправной точкой для такого рода отступлений. Так мои познания в области психологии со временем расширялись и углублялись. Однако эти беседы были лишь прелюдией к встрече с двумя выдающимися людьми, общение с которыми станет для меня своеобразным «испытанием разума», побуждая меня мыслить о том, что раньше казалось невыносимым. Именно этим людям я обязан самой значительной частью того, что мне удалось понять о природе различных сфер человеческого сознания. Их имена – Станислав Гроф и Рональд Дэвид Лэинг.

И Гроф, и Лэинг – психиатры, воспитанные в психоаналитической традиции. И тот, и другой являются блистательными и оригинальными учеными. В своей работе они вышли далеко за пределы фрейдовского учения, и оба радикальным образом преобразили предметные границы своей научной области. И Гроф, и Лэинг испытывают глубокий интерес к духовным традициям Востока, и оба самым серьезным образом увлечены изучением трансперсональных уровней сознания. Они относятся с большим уважением к работе друг друга. Пожалуй, на этом их сходство

заканчивается. Во всем другом это люди, я бы сказал, диаметрально противоположные друг другу. Гроф – необычайно спокойный человек, высокого роста и крепкого телосложения. Лэинг – небольшого роста и худой, с исключительно живой и экспрессивной манерой общения, отражающей богатый репертуар сменяющихся настроений. Гроф своим поведением внушает доверие, Лэинг – нередко шокирует. Гроф дипломатичен и внимателен, Лэинг – свободен от условностей и агрессивен. Гроф говорит ровно и серьезно, речь Лэинга – экстравагантна и наполнена саркастическим юмором. Когда я впервые встретился с Грофом, я сразу же почувствовал себя на редкость уютно. С Лэингом же мне понадобилось немало времени, прежде чем я смог чувствовать себя непринужденно в его обществе, хотя с самых первых минут общения с ним я был пленен его необыкновенно яркой личностью. Кроме того, поначалу я испытывал немалые трудности, привыкая к его шотландскому акценту.

В течение последующих четырех лет в процессе интенсивного общения с этими двумя выдающимися и столь различными людьми будет происходить глубокая перестройка моего сознания и значительное расширение всей системы моих научных представлений.

Мое первое знакомство с идеями Р.Д.Лэинга состоялось в 1976 году на летней буддийской школе, проводившейся институтом Наропа в Боулдере, штат Колорадо. До этого у меня не было никакого представления о том, что такое психоз или шизофрения, я не понимал также, чем различаются психиатрия и психотерапия. Правда, мне было известно, кто такой Лэинг. Его «Политика опыта» стала одной из «священных» книг 60-х. Хотя я сам не читал ее, я все же имел некоторое представление о лэинговской социальной критике из разговоров с друзьями.

Идеи Лэинга оказались глубоко созвучными движению контркультуры шестидесятых. В его работах мощное звучание получили две главные темы десятилетия: сомнение в авторитете власти и расширение сознания. Убедительно и страстно Лэинг оспаривал право психиатрических заведений лишать «психически больных» их основных человеческих прав:

«На «преступника» навешивается ярлык психически больного, в частности «шизофреника», и он лишается полноценного экзистенциального и юридического статуса человека и ответственной личности и превращается в некое существо, более не способное к самоопределению, лишённое права самостоятельно распоряжаться своим имуществом, выбирать, с кем ему встречаться и что ему делать. Его время более не принадлежит ему, и место, где ему жить, определяется не им. После унижительной церемонии, называемой психиатрическим осмотром, его заточают в специальное заведение, называемое психиатрической больницей, лишая его тем самым гражданских прав. В нашем обществе

нет такого места, где бы так последовательно и в такой степени унижалось человеческое достоинство».

Лэинг отнюдь не отрицал существования психических заболеваний. Но он настаивал на том, что психиатр может действительно понять пациента только в контексте его взаимоотношений с другими людьми, в которых особое место принадлежит отношениям между пациентом и самим психиатром. Однако традиционная психиатрия следует картезианскому подходу, изолируя пациента – как концептуально, так и физически – от его окружения и навешивая на него ярлык того или иного психического расстройства по жестко заданной схеме психиатрической классификации. Лэинг подчеркивал, что человек не может *«иметь»* шизофрению, подобно тому, как он может *иметь* насморк. Еще более радикальным является утверждение Лэинга о том, что во многих психиатрических заключениях психопатология, которая приписывается индивидам, называемым «пациентами», является «проекцией» психического склада самих авторов этих заключений.

Традиционная психиатрия страдает пороком концептуальной путаницы, которая лежит в самом основании всех главных проблем современной научной медицины. Эта путаница выражается, прежде всего, в смешении процесса болезни с ее происхождением. Вместо того чтобы задаться вопросом, почему возникает психическое заболевание, медики-исследователи стараются понять биологические механизмы, посредством которых оно осуществляется. Именно эти механизмы, а не подлинные источники болезни и рассматриваются в качестве ее причин. В соответствии с этим большинство современных методов психиатрического лечения сводится к подавлению симптоматики при помощи психотропных препаратов. Хотя психиатры добились больших успехов в этом направлении, такой подход и им не помог лучше понять природу психических заболеваний, и их пациентам не дал ничего, чтобы они смогли разобраться в своих проблемах, скрытых за болезнью.

Вот в этом пункте Р.Лэинг и расходится во мнении с большинством своих коллег. Он сосредоточил свое внимание на понимании происхождения психических заболеваний, обращаясь к основам человеческого существования. Рассматривая человека как существо, воплощенное в сети многообразных взаимоотношений, Лэинг подходит к психиатрической проблематике с экзистенциальных позиций. Он интерпретирует шизофрению и другие психозы не как заболевания, а как особые стратегии, изобретаемые людьми, чтобы выжить в ситуациях, невозможных для жизни. Такая точка зрения приводит к радикальной смене перспективы. Для Лэинга сумасшествие является разумной реакцией на безумное социальное окружение. В «Политике опыта» он выступает с программой резкой социальной критики, которая вошла в глубокий резонанс с критической направленностью движения

контркультуры и которая не теряет своей актуальности и двадцать лет спустя.

В отличие от большинства психологов и психиатров, сосредоточившихся на изучении человеческого *поведения* и старающихся соотнести его с физиологическими и биологическими механизмами, Лэинг погружается в исследование нюансов человеческого *опыта* и его искажений. И в этом отношении Лэинг оказывается в полном созвучии с духом шестидесятых. Находя опору и руководство в философии, музыке, поэзии, медитации и расширяющих сознание веществах, Лэинг отправился в путешествие по многомерному пространству человеческого сознания. С большой эмоциональной глубиной и незаурядным литературным талантом ему удалось описать разнообразные душевные ландшафты, и тысячи читателей узнавали в его описании свой собственный опыт.

В феврале 1977-го в Сан-Франциско я получил приглашение на вечер, устраиваемый в честь Грофа. Встреча с Грофом преподнесла мне ряд неожиданностей. Все называли его Стэном. Мне и в голову не могло прийти, что его полное имя Станислав. Я ожидал встретить типичного калифорнийца-психолога, но когда нас представили друг другу, к своему изумлению, я обнаружил, что разговариваю не только с европейцем, но и с человеком, происходящим почти из той же культурной среды, что и я. Гроф – чех, а я – австриец. Наши страны связывает длительная общая история, в процессе которой обе культуры тесно переплелись друг с другом. Гроф – выходец из Праги, я – из Вены, а города эти разделяет какая-нибудь сотня миль. Поэтому мое знакомство с Грофом вызвало во мне ощущение, будто я встретился с неким троюродным братом. При первой же встрече я почувствовал какую-то глубокую связанность с этим человеком. Позже мы действительно стали близкими друзьями.

Кроме того, то чувство легкости и непринужденности, которое я сразу же испытал в общении с Грофом, следует отнести и к его личным особенностям. Это очень теплый, чрезвычайно открытый человек, внушающий уверенность и доверие. Он говорит медленно, мягко и четко, с большой концентрацией внимания. На его слушателей производит глубокое впечатление не только необычность его идей, но и степень его личной вовлеченности в то, что он говорит. На своих лекциях и семинарах он может много часов подряд говорить, ни разу не заглянув в какие-либо заметки. Все это время его внимание ничуть не рассредоточивается. Нередко создается впечатление, что из его глаз исходит какое-то сильное сияние, которое совершенно завораживает его аудиторию.

Итак, на этом приеме Гроф сделал краткое резюме своих исследований, касающихся действия психоделических препаратов. То, что я узнал тогда от него, показалось мне страшно интересным. Я знал, что он был одним из главных авторитетов в этой области, но я понятия не имел о масштабе его исследований. Он начал свою клиническую работу в 1956

году в Пражском психиатрическом институте и продолжил ее в США с 1967 по 1973 год в Психиатрическом исследовательском центре штата Мэриленд. За эти семнадцать лет он лично провел более 3000 сеансов ЛСД-терапии и изучил более 2000 протоколов сеансов, проведенных его коллегами в Чехословакии и США. В 1973-ем Гроф стал работать в Эсаленовском институте, где более десятилетия он посвятил научному обобщению огромной массы накопленных материалов и сбору новых. В 1977 году, когда я впервые встретился с Грофом, он уже написал книги о своих открытиях и собирался написать еще две, которые сейчас уже завершены.

Когда я осознал масштаб и глубину грофовского исследования, я не мог не задать ему вопроса, мучившего целое поколение в шестидесятых: «Что такое ЛСД? В чем суть его действия на психику и тело человека?»

Гроф ответил: «Это ключевой вопрос, который я задавал себе в течение многих лет. В самом начале, когда я приступил к анализу данных по работе с ЛСД, одним из важных аспектов моего исследования было выявление специфических, свойственных только ЛСД фармакологических эффектов. Результаты работы в этом направлении, которая продолжалась многие годы, оказались ошеломляющим. Проанализировав данные более 3000 сеансов ЛСД-терапии, я не смог обнаружить ни единого симптома, который был бы абсолютно обязательным и инвариантным компонентом переживаний, возникавших после приема ЛСД. Отсутствие сколь угодно четких специфических фармакологических эффектов и огромное многообразие феноменов, возникающих во время этих сеансов, убедили меня, что ЛСД лучше всего представить как мощный неспецифический усилитель или катализатор психических процессов, который способствует проявлению бессознательного материала, относящегося к различным уровням человеческой психики. Так я объясняю огромное богатство и многообразие ЛСД-переживаний той решающей ролью, которую в них играют витальность личностного опыта человека и структура бессознательного».

«Результатом этого вывода, – продолжал Гроф, – стало принципиальное изменение перспективы рассмотрения проблемы. Я понял, что теперь я смогу использовать ЛСД как мощный исследовательский инструмент для изучения человеческой психики вместо того, чтобы изучать специфическое действие этого психоактивного препарата на мозг. Это вызвало у меня радость и вдохновение. Способность ЛСД и других психоделиков выявлять скрытые при других условиях феномены и процессы, делая их доступными научному исследованию, открывала их совершенно уникальные возможности. Мне не кажется преувеличением, если я сравню значимость психоделиков для психиатрии и психологии с ценностью микроскопа для медицины или телескопа для астрономии».

Гроф продолжал подводить итоги своего исследования. Подчеркнув грандиозность поставленной им задачи, он просто сказал: «Суть ее заключается в том, чтобы создать первые карты неизвестных территорий человеческой психики».

В результате появилась новая психологическая картография, которую Гроф опубликовал в своей первой книге «Области бессознательного». Выступление Грофа произвело на меня громадное впечатление, но главная неожиданность этого вечера ждала меня впереди. Когда кто-то из присутствующих спросил Грофа о значении его работы для современной психологии и психотерапии, он стал говорить о том, что его наблюдения могут помочь внести некоторую ясность в «джунгли противостоящих друг другу психотерапевтических школ».

«Даже самый беглый взгляд на западную психологию обнаружит пеструю картину противоречащих друг другу точек зрения на динамику человеческой психики, природу эмоциональных расстройств и основные принципы психотерапии. Во многих случаях разногласия самого принципиального характера можно встретить у исследователей, которые первоначально исходили из одних и тех же базисных посылок». В качестве иллюстрации этого положения Гроф вкратце обрисовал различия в теориях Фрейда и его бывших учеников – Адлера, Ранка, Юнга и Райха.

«Царящая в современной психиатрии путаница, – продолжал Гроф, – в значительной мере является следствием того, что различные исследователи фокусировали свое внимание на одном определенном уровне бессознательного, а затем придавали своим открытиям всеобщий характер и переносили их на всю тотальность психической жизни человека. Если всего лишь осознать это, многие споры между различными школами могут быть разрешены. Все эти системы репрезентируют более или менее точное описание определенного аспекта или уровня бессознательного. Сегодня нам нужна «шнуровочная психология», которая интегрировала бы различные психологические системы в набор карт, охватывающих все многообразие человеческого сознания».

Я был просто поражен этим заявлением. Он очень четко сформулировал важную часть той самой проблемы, которую я пытался решить – возможность интеграции различных школ и подходов в новых концептуальных рамках. При этом он основывался на том же философском видении – «шнуровочном подходе» Джеффри Чью, который стал важной составляющей моей собственной работы. Естественно, я подумал, что Гроф был бы для меня идеальным консультантом, и мне не терпелось познакомиться с ним поближе. В конце этого вечера он сказал мне, что для него «Дао физики» была серьезным открытием, и любезно пригласил меня встретиться у него дома в Биг-Суре для обстоятельного разговора и обмена идеями.

Через несколько недель после моей первой встречи с Грофом и прежде, чем я навестил его в Биг-Суре, мы увиделись с ним в Канаде. Мы

оба были докладчиками на конференции по новым моделям реальности и их значению для медицины, организованной университетом Торонто. Незадолго до конференции я с восторгом прочитал «Области бессознательного», и доклад, который здесь представил Гроф, помог мне глубже понять его работу.

Открытие Грофа, что психоделики действуют как мощные катализаторы психических процессов, подтверждалось тем фактом, что феномены, которые он наблюдал во время ЛСД-сеансов, могут проявляться и в других условиях. Многие из них можно наблюдать в медитативной практике, состояниях транса, шаманских ритуалах, ситуациях «близости смерти» и во многих других неординарных состояниях сознания. Хотя Гроф и построил свою «картографию бессознательного» на основе клинического изучения ЛСД, со временем он подкрепил свою теорию тщательным и многолетним изучением других необычных состояний сознания, которые могут возникать как спонтанно, так и при помощи специальных техник без использования каких-либо химических веществ.

Картография Грофа охватывает три основные области: область *психодинамических* переживаний, которые предполагают повторное переживание эмоционально значимых событий, относящихся к различным периодам жизни данного человека; область *перинатальных* переживаний, связанных с биологическими феноменами, возникающими в процессе рождения ребенка; а также целый спектр переживаний, выходящих за пределы личностных границ и трансцендирующих ограничения времени и пространства, которые Гроф назвал *трансперсональными*, введя этот термин в употребление.

Психодинамический уровень по своему происхождению связан с событиями индивидуальной жизни и может быть понят в значительной степени в рамках базисных психоаналитических принципов. «Если сеансы ЛСД-терапии порождали бы переживания исключительно психодинамического характера, – пишет Гроф, – то наблюдения, сделанные во время ЛСД-психотерапии, можно было бы рассматривать в качестве экспериментального подтверждения основных фрейдовских положений. Психосексуальная динамика и фундаментальные конфликты человеческой психики, как они описаны Фрейдом, проявляются в ЛСД-сеансах с необычайной яркостью и отчетливостью».

Область перинатальных переживаний, как мне кажется, является самой интригующей и самой оригинальной частью грофовской картографии. Она охватывает богатое многообразие различных структур переживания, связанных с процессом биологического рождения. Перинатальные переживания – это крайне реалистичное и подлинное воспроизведение в опыте различных стадий действительного процесса рождения того или иного индивида. Они включают в себя: блаженный покой пребывания в материнской утробе в полном первичном симбиозе с

ней; ситуацию «тупика», «безвыходности» первой стадии родов, когда «выход» еще закрыт и вследствие сокращений матки плод оказывается плотно сжатым со всех сторон, что создает клаустрофобическую ситуацию, сопровождающуюся ощущением сильного физического дискомфорта; проход по родовому каналу, связанный с отчаянной борьбой за выживание в агрессивной враждебной среде; и, наконец, неожиданное освобождение, облегчение, первый вдох, разрыв пуповины, завершающий акт физического отделения от матери.

Перинатальные переживания могут непосредственно и реалистично воспроизводить ощущения и чувства, связанные с процессом рождения, но могут проявляться и в форме неких символических «картин», видений. Например, ощущение чрезвычайного напряжения, характерное для фазы «борьбы» в родовом канале часто сопровождается видением образов борьбы титанов, стихийных бедствий и различных других образов разрушения и саморазрушения. Для того чтобы облегчить понимание этого сложного комплекса физических симптомов, психических образов и закономерно сменяющихся форм переживаний, Гроф выделил в нем четыре основные структуры, которые он назвал перинатальными матрицами. Каждой матрице соответствует определенная стадия процесса рождения. Углубленное изучение взаимосвязей между различными элементами перинатальных матриц дало ключ Грофу к пониманию многих тайн человеческого опыта. Я помню, как однажды спросил Грегори Бейтсона после окончания одного из грофовских семинаров, на котором мы оба присутствовали, что он думает о работе Грофа и, в частности, о его исследовании влияния перинатального опыта на психическую жизнь человека. Бейтсон ответил в свойственной ему манере предельно краткой фразой: «Нобелевский масштаб».

Завершает грофовскую картографию бессознательного область трансперсональных переживаний. Проникновение в нее дает возможность понять роль духовного измерения человеческого опыта и его природу. Трансперсональные переживания включают в себя широкий круг феноменов. Например, такое расширение человеческого сознания, когда оно выходит за пределы того, что принято считать границами организма. В соответствии с этим происходит и изменение масштаба самосознания человека, его образа самого себя. Кроме того, человеческое восприятие мира может выходить за рамки возможностей обычного чувственногоприятия. Нередко оно становится близким к непосредственному мистическому восприятию реальности. Поскольку трансперсональный модус сознания в целом выходит за рамки логического мышления и интеллектуального анализа, его чрезвычайно трудно, если вообще возможно, описать при помощи научного языка. Гроф обнаружил, что для описания трансперсонального опыта значительно лучше подходит язык мифологии, который в гораздо меньшей степени связан ограничениями формальной логики и логики здравого рассудка».

Углубленное изучение областей перинатального и трансперсонального опыта убедило Грофа в том, что психоаналитическая теория нуждается в серьезном расширении континуальных рамок для осмысления его наблюдений. Переехав в США в 1967 году, Гроф нашел немало единомышленников в новом мощном движении в американской психологии, получившем название «гуманистическая психология». Представители этого направления вышли далее – за рамки фрейдовских положений. Возглавляемые своим лидером Абрахамом Маслоу, они переместили акцент изучения здоровых личностей как целостных организмов, сосредоточили свое внимание на понимании личностного роста и «самоактуализации», поскольку считали, что способность к осуществлению всех своих возможностей присуща любому человеку. Кроме того, центральную роль в своей работе они стали отводить не столько интеллектуальному анализу, сколько личностному опыту. В итоге это привело к появлению множества новых психотерапевтических подходов и методов «работы с телом», которые в своей совокупности стали называть движением за развитие человеческих возможностей.

Несмотря на то, что работа Грофа была воспринята с большим энтузиазмом этим движением, он вскоре обнаружил, что даже рамки гуманистической психологии для него оказались слишком тесными. В 1968 году вместе с Абрахамом Маслоу и рядом других единомышленников он стал основателем нового направления – трансперсональной психологии, главной задачей которой стало понимание закономерностей трансперсональных состояний сознания.

Чудесным жарким днем в марте 1977 года я отправился на машине в путь вдоль живописного побережья Тихого океана, чтобы навестить Грофа в его доме, расположенном в Биг-Суре. Когда я приехал, Гроф тепло поздоровался со мной, представил своей жене Кристине и показал дом. Это место оказалось одним из самых красивых и романтических, какие я только видел в жизни. Простой деревянный дом был расположен у самого края скалы, с которой открывался восхитительный вид на Тихий океан. Кстати, дом Грофов располагался в двух милях севернее Эсалена. Внешние стены гостиной были сделаны почти полностью из стекла. Ее двери вели на открытую веранду, которая как бы висела прямо над бьющимися волнами океана. Одну из стен комнаты занимал огромный красочный ковер, изображающий людей и животных – сакральные образы одного из индейских племен. В одном углу комнаты находился большой камин, сложенный из грубых необтесанных камней, в другом располагался удобный диван в окружении стеллажей с книгами по искусству и энциклопедиями. В любой части комнаты можно было найти самые различные предметы религиозного искусства, индейские трубки, шаманские барабаны и бубны – предметы, которые Гроф собрал во время многочисленных поездок по всему миру. Весь этот дом – изысканный, спокойный и умиротворяющий и в то же время волнующий и

вдохновенный – точно отражал личность самого Грофа. Потом в этом доме мне довелось провести немало времени и вместе с Грофом, и наедине с собой. Я всегда буду вспоминать о тех днях как об одном из самых счастливых моментов моей жизни.

Проведя меня по дому и рассказав несколько историй, связанных со своей коллекцией предметов религиозного искусства, Стэн предложил мне выпить по бокалу вина на веранде. Наконец мы расположились для нашей первой обстоятельной беседы на залитом солнцем месте, откуда открывалась величественная картина океана. Наш разговор начался с того, что Гроф еще раз сообщил мне, что «Дао физики» была для него чрезвычайно важной книгой. Он говорил о том, что всегда наталкивался на сопротивление своих коллег, когда заговаривал с ними о психоделической терапии. Причиной тому было нечто большее, чем их настороженность, связанная со случаями злоупотребления ЛСД и последовавшими юридическими санкциями. Вся система теоретических построений Грофа настолько выходила за рамки традиционной психиатрической мысли, что его взгляды расценили как не соответствующие научному пониманию действительности и, следовательно, ненаучные.

Я воспользовался случаем, чтобы расспросить Грофа о «ньютоновских» аспектах психоаналитической теории, о которых я недавно узнал. Затем, возвращаясь к психодинамической области ЛСД-переживаний, я спросил Грофа, происходят ли какие-либо изменения в восприятии мира на этом уровне. Гроф ответил, что «главным следствием опыта на этом уровне является, пожалуй, то, что люди начинают рассматривать некоторые аспекты своих взглядов на самих себя, на мир и общество как неаутентичные. Они понимают, что многие из их взглядов были прямыми производными от их детского опыта, являлись как бы комментариями к их индивидуальной истории. Благодаря возможности вновь испытать эти прошлые переживания, восприятие мира этих людей становится более открытым и гибким, освобождаясь от ригидной категоризации».

«Но происходят ли какие-либо по-настоящему глубокие изменения в их мировоззрении на этом уровне?»

«Нет, действительно фундаментальные изменения начинаются только на перинатальном уровне. Одним из наиболее удивительных аспектов этого уровня являются тесные взаимоотношения между переживаниями, связанными с рождением, с одной стороны, и смертью – с другой. Встреча со страданием и отчаянной борьбой, уничтожение всех предыдущих «ориентиров» в процессе рождения – все это настолько сходно с переживанием смерти, что весь этот процесс можно было бы назвать «опытом смерти – второго рождения». Перинатальный уровень – это уровень как рождения, так и смерти. Это область экзистенциальных

переживаний, оказывающих кардинальное влияние на интеллектуальную и эмоциональную жизнь человека и его мировосприятие».

«Встретившись со смертью и неустойчивостью всего в этом мире на уровне личностного опыта, люди нередко начинают рассматривать все свои настоящие жизненные стратегии как ошибочные и всю тотальность своих восприятий как некую фундаментальную иллюзию. Опыт встречи со смертью часто влечет за собой настоящий экзистенциальный кризис, заставляющий людей пересмотреть смысл своей жизни и ценности, которыми они руководствуются в ней. Мирские амбиции, соперничество и зависть, стремление к высокому статусу, власти или материальному богатству – все это воспринимается как нечто неважное и незначительное на фоне неизбежно надвигающейся смерти».

«И что происходит потом?»

«В результате процесса «смерти – второго рождения» появляется ощущение того, что жизнь есть постоянное изменение, процесс и что бессмысленно привязываться к специфическим целям и представлениям. Люди приходят к мнению, что самым разумным шагом будет сосредоточиться на самом изменении, которое является единственно постоянным аспектом существования».

Я спросил Графа, происходят ли в ходе ЛСД-сеансов изменения в восприятии пространства и времени. Я обратил внимание, что до сих пор он еще ни разу не упомянул о взглядах на пространство и время, которые претерпели такие радикальные изменения в современной физике.

«Это не происходит на перинатальном уровне, – ответил мне Граф. – Когда духовное измерение входит в личностный опыт, мир хоть и представляется в виде организованных потоков энергии, в нем еще сохраняется линейное время и объективное, абсолютное пространство, где разворачиваются все события. Но эта картина коренным образом изменяется, когда люди переходят к другому уровню, входят в область трансперсонального опыта. На этом уровне образ трехмерного пространства и линейного времени исчезает полностью. Непосредственно в своих переживаниях люди убеждаются в том, что эти понятия не носят абсолютного характера и что при определенных условиях существуют самые различные возможности выхода за их пределы. Другими словами, мы имеем альтернативы не только концептуализации мира, но и непосредственному переживанию его».

«Каковы эти альтернативы?»

«Ну, например, вы можете оказаться в самых различных пространствах во время ЛСД-сеансов. Вот вы сидите здесь, в Биг-Суре, и неожиданно в ваши переживания может вторгнуться пространство вашего кабинета в Беркли или пространство дома вашего детства, или некие пространства событий далекого прошлого истории человечества. Вы можете испытать самые различные трансформации. Можно даже одновременно оказаться в двух разных пространствах. Таким же образом

вы можете переживать различные формы времени: круговое время, время, идущее вспять, временные «туннели». Все это будет убеждать вас, что существуют альтернативы причинному, каузальному взгляду на вещи».

Мы проговорили очень долго. Солнце уже садилось. Спускаясь за горизонт, оно как бы нарисовало на океане длинную золотую полосу. Это была картина удивительной красоты и безмятежности, которая сопровождалась ритмическим дыханием Тихого океана.

Замечания Грофа о природе сознания не оказались для меня чем-то принципиально новым. Я прочитал массу литературы по восточному мистицизму, где в самых разнообразных вариациях излагались те же воззрения. Однако благодаря описаниям Грофа психоделического опыта они обрели значительно большую непосредственность и яркость для меня. И, глядя на океан, я чувствовал, как мое осознание единства всех вещей в мире становилось более реальным и естественным.

Гроф тоже смотрел на океан и, словно читая мои мысли, сказал: «Одна из самых распространенных метафор, какие мы находим в описаниях психоделических переживаний, есть метафора циркуляции воды в природе. Универсальное сознание уподобляется океану – жидкой недифференцированной массе, а первый этап творения – образованию волн в этом океане. Волну можно рассматривать как индивидуальную сущность. И в то же время очевидно, что волна есть океан, а океан есть волна. Здесь нет абсолютной разделенности».

Я остался ночевать у Грофов, и следующий день мы провели вместе, рассказывая разные истории и ближе узнавая друг друга. Стэн предложил мне выступить в Эсалене с совместным семинаром. Прежде чем мы распрощались, Стэн отправился в свою библиотеку и, к моему изумлению, вынул оттуда роскошное иллюстрированное издание «Саги о Фритьофе», знаменитой шведской легенды, побудившей мою мать дать мне это имя. Гроф подарил мне эту книгу в знак начала нашей дружбы.

Моя первая встреча с Лэингом состоялась в мае 1977 года. Это было мое первое посещение Лондона с тех пор, как я переехал в Калифорнию. Я послал Лэингу свою статью, резюмирующую основные идеи «Дао физики», и письмо, в котором я писал, что для меня было бы большой радостью и честью встретиться с ним. Я сообщил ему также, что в связи с моим новым проектом у меня есть к нему несколько вопросов относительно психологии и психотерапии. Не может ли он уделить мне некоторое время, чтобы обсудить со мной эти вопросы? Я очень хотел также расспросить Лэинга о том, что он думает о работе Грофа. Ну и кроме того, у меня мелькнула идея – не попросить ли Лэинга стать моим консультантом.

Лэинг ответил, что он готов встретиться со мной в такой-то день в 11 часов утра у него дома в Хэмпстеде. Итак, в один прекрасный теплый и солнечный весенний день – чем Лондон не очень-то жалуется – я звонил в дверь Р.Д.Лэинга. Я немного нервничал, поскольку был наслышан о

репутации Лэинга как эксцентричного, трудно предсказуемого человека, с которым весьма непросто общаться. Но у меня за плечами был опыт общения с самыми различными чудаками. К тому же, я был крайне заинтересован услышать мнение Лэинга по ряду вопросов. Я четко знал, о чем я хотел спросить его, и доверял своей способности вовлекать людей в живую дискуссию.

Лэинг открыл дверь и стал всматриваться в меня прищуренными любопытными глазами. Голова его склонилась вперед и немного вбок, плечи сильно ссутулились. Вокруг его шеи был обмотан шарф, и он выглядел худым и хрупким. Узнав, кто я такой, он впустил меня, лукаво улыбнувшись и несколько неестественно поклонившись мне. Я почувствовал его обаяние с самого первого момента нашей встречи. Он справился у меня, завтракал ли я, и, получив утвердительный ответ, предложил пройтись в ресторан с удивительным садом неподалеку от дома, где он позавтракает, а я составлю ему компанию – с чашкой кофе или бокалом вина.

Когда мы пришли в ресторан, Лэинг заказал себе омлет и спросил, откажусь ли я от бокала вина. Я кивнул в знак согласия, и он заказал бутылку красного вина, которое являлось достопримечательностью этого ресторана. Сидя в красивом саду прекрасным солнечным утром, мы увлеклись беседой и проговорили более двух часов на самые различные темы. Для меня этот диалог оказался чрезвычайно интересным не только в интеллектуальном отношении. Меня захватывал сам процесс общения с Лэингом, его удивительно выразительная манера говорить. Он всегда высказывает свои суждения со страстью. Когда он говорит, его лицо и все тело выражают самый широкий диапазон эмоций: отвращение, презрение, насмешливый сарказм, нежность, серьезность, эстетическое наслаждение и многое другое. Его речь, вероятно, лучше всего сравнить с музыкальным произведением. Мелодика его голоса нередко просто завораживает слушателя. В ней всегда присутствует отчетливый ритм. Длинные предложения, которые он обычно выстраивает, – словно вариации на некую музыкальную тему, с меняющимися оттенками и акцентами. Лэинг любит использовать язык скорее для выражения вещей, чем для их описания, свободно перемежая свою речь изысканными цитатами из художественной литературы, философских или религиозных текстов. Его потрясающая эрудиция отражает глубину и широту его образования. Он блестяще знал классические языки – древнегреческий и латинский, получил основательную подготовку в области психиатрии и психотерапии. Помимо этого очень серьезно изучал философию и теологию. Он виртуозный пианист, поэт. Длительное время он занимался изучением восточных и западных мистических учений. Его мировосприятие оттачивалось под влиянием опыта практики йоги и буддийской медитации. В нашей первой беседе передо мной постепенно стало раскрываться это удивительное интеллектуальное и эмоциональное

богатство мира Лэинга, который с тех пор буквально приворожил меня. На протяжении всей нашей встречи Лэинг был очень приветлив со мной. Несмотря на то, что он часто говорил с высоким эмоциональным накалом, его агрессивность и сарказм ни разу не обращались на меня. В отношении меня он оставался мягким и дружелюбным.

Я рассказал Лэингу о замысле своей новой книги. Излагая ее главную тему, я начал с того, что представления о научности как в естественных, так и в гуманитарных науках были сформулированы по образцу ньютоновской физики. Сегодня многие ученые начинают отчетливо осознавать недостатки механистического, ньютоновского взгляда на мир и необходимость радикальным образом пересмотреть философские основания своих дисциплин для того, чтобы принять участие в современной культурной трансформации нашей эпохи. В частности, я упомянул о параллелях между ньютоновской физикой и психоанализом, которые мы обсуждали с Грофом.

Лэинг согласился с моим главным тезисом. Он подтвердил также и представление о ньютоновских основаниях психоанализа. Что касается критики механицизма психоаналитического мышления, то она становится, по его мнению, еще более актуальной, когда мы обращаемся к области межличностных отношений. «У Фрейда совершенно отсутствовали какие-либо теоретические конструкты, применимые к системам, которые состояли более чем из одной личности, – пояснил Лэинг. – Он разработал представления о «психическом аппарате», «психических структурах», «внутренних объектах», «психических силах», но понятия не имел о том, как два таких психических аппарата, каждый со своей конstellляцией внутренних объектов, могут вступить во взаимодействие друг с другом. Для Фрейда они взаимодействовали просто механически, как два бильiardных шара. У него совсем не было языка для того, чтобы описать, например, общие переживания двух людей».

Лэинг перешел затем к более широкой критике психиатрии. С особой силой он выразил свое убеждение в неправомерности принуждения пациентов к приему психотропных препаратов. «Какое мы имеем право вторгаться в мир другого человека, даже если там воцарилась путаница?» – восклицал он. Он говорил о необходимости выработать более тонкий психофармакологический подход. Он считал допустимым снять медикаментозными средствами, например, острую тревогу. Но далее необходимо следовать своего рода «гомеопатическому подходу» к психической болезни, вступая в «танец с телом» и лишь чуть-чуть «подталкивая мозг». Он сообщил мне, что слово «терапевт» происходит от греческого «therapeutes», что означает «человек, который сопровождает, обслуживает, заботится, ухаживает». Таким образом, терапевт, согласно Лэингу, это специалист по сопровождению.

Наша беседа продолжалась, и я приходил все в больший восторг от того, что я слышал от Лэинга. Воодушевленный доброжелательными

замечаниями и предложениями Лэинга и принципиальным сходством наших идейных позиций, я наконец задал ему вопрос, который меня больше всего интересовал: «В чем суть психотерапии? Каким образом осуществляется ее действие?» Я признался, что, разговаривая с психотерапевтами, я часто задавал им этот вопрос. Я вспомнил, в частности, беседу в Чикаго с юнгианскими аналитиками Вернером Энгелом и Джун Сингер, из которой я вынес смутное представление о том, что необходимым условием для возникновения целительного процесса является наличие некоего «резонанса» между терапевтом и пациентом. Я был рад услышать от Лэинга, что нечто в этом роде и составляет суть психотерапии. «В сущности, – сказал он, – психотерапия – это аутентичная встреча двух людей». Чтобы пояснить смысл этого красивого определения, он привел один случай из своей терапевтической практики. На прием к Лэингу пришел мужчина, который стал рассказывать о своих проблемах, связанных с его работой и семейной ситуацией. Это была совершенно заурядная история: женат, двое детей, служба в какой-то конторе. В его жизни не было ничего сколько-нибудь необычного или примечательного – какой-либо драмы или сложного сплетения жизненных обстоятельств. «Я выслушал его, – продолжал Лэинг, – задал ему несколько вопросов, и в конце нашей встречи он вдруг расплакался и сказал, что сегодня он впервые в жизни чувствовал себя человеком».

Тогда мне эта история показалась какой-то загадкой. Только несколько лет спустя я понял, что имел в виду Лэинг, рассказывая ее. Пока я раздумывал о смысле этой истории, Лэинг заметил, что мы опустошили бутылку вина, и спросил, не хотел бы я попробовать другое. В этом ресторане имеется еще более изысканный сорт вина, который он очень рекомендует. Я очень легко позавтракал рано утром и уже выпил полбутылки практически на голодный желудок, но я не стал возражать против еще одной бутылки: я предпочитал совсем запьянеть, чем разорвать поток нашего разговора.

Когда нам принесли вино, Лэинг проделал сложный ритуал дегустации вина, произнес краткий тост (вино действительно было превосходным) и стал рассказывать о терапевтических встречах и целительных «психотических путешествиях». Его истории становились все более странными и описывали какие-то совершенно экзотические события. Так, последняя из его историй касалась случая излечения одной женщины, которая спонтанно «обратилась» в собаку, а затем обратно в женщину. Это драматическое событие, длившееся три дня, от великой пятницы до пасхального понедельника (от смерти к воскрешению), происходило в большом уединенном доме в сельской местности, где эта женщина находилась одна².

² Через несколько лет Лэинг опубликует этот необычный случай в своей книге «Голос опыта».

С самого начала мне приходилось преодолевать некоторые трудности в понимании речи Лэинга из-за его шотландского акцента. Теперь, когда вино возымело на меня свое действие, его акцент стал казаться еще более экзотическим, речь – еще более околдовывающей, и все вокруг – реальность ресторана и реальность его экстраординарных историй – как-то странно перемешалось. Все это создавало крайне необычное ощущение. Я чувствовал себя некой Алисой в Стране Чудес, путешествуя по странному фантастическому миру Р.Д.Лэинга, в котором он сам был моим проводником.

Что же на самом деле происходило во время нашей первой встречи? Лэинг вызвал у меня измененное состояние сознания для разговора об измененных состояниях сознания, искусно объединяя разговор об определенном опыте непосредственно с самим этим опытом. Тем самым Лэинг помог мне понять, что мой вопрос – в чем суть психотерапии – не имеет четкого однозначного ответа, какой я ожидал получить. При помощи своих фантастических историй Лэинг передал мне сообщение, которое он вместил в одну простую фразу в своей «Политике опыта»: «Действительно решающие моменты в психотерапии – как знает это любой пациент или терапевт, переживший их на своем опыте, – непредсказуемы, уникальны, незабываемы, всегда неповторимы и часто неопишуемы».

История моего знакомства со Стэном Грофом – это одновременно и история моих отношений с Эсаленом, ставшим местом вдохновения и поддержки для меня в течение целых десяти лет. Эсаленовский институт был основан Майклом Мерфи и Ричардом Прайсом на большом участке земли, принадлежавшем семье Мерфи. Он протянулся вдоль океана, представляя собой плоский горный кряж, тремя ярусами спускающийся к берегу и разделенный горной речкой – местом, где индейцы племени эсален хоронили своих соплеменников и проводили свои священные ритуалы. Горячая вода из горных минеральных источников стекает вниз на отвесную скалу, выступающую в океан. Дед Майкла Мерфи купил эту сказочную землю в 1910 году и построил там вместительный деревянный дом, который сегодня эсаленовское «население» с нежностью называет Большим домом. Унаследовав эту землю, Майкл Мерфи вместе с Диком Прайсом открыл в начале шестидесятых годов центр для того, чтобы там могли работать и обмениваться идеями представители самых различных дисциплин. Будучи местом, где Абрахам Маслоу, Ролло Мэй, Фриц Перлз, Карл Роджерс и многие другие пионеры гуманистической психологии стали проводить свои семинары-«мастерские», Эсален вскоре превратился во влиятельный центр движения за развитие человеческих возможностей. Эсален и по сей день предоставляет возможность свободомыслящим людям собраться вместе и обсудить свои идеи в неформальной и удивительно живописной обстановке.

Вот уже более десяти лет Эсален стал служить для меня идеальным местом, где я могу собраться с мыслями и восстановить силы после длительных путешествий и трудной работы. Но Эсален значит для меня гораздо больше – это место, где я встретил множество необыкновенных и замечательных людей, где я имел уникальную возможность апробировать свои новые идеи в небольшой неформальной группе высокообразованных и талантливых людей. Чаще всего такого рода возможности мне предоставлялись Стэном и Кристиной Гроф, которые регулярно проводят свой необычный четырехнедельный семинар, называемый многими «грофовским месячником».

В течение месяца двадцать с небольшим участников семинара живут вместе в Большом доме и общаются с рядом специально приглашенных выдающихся ученых, которые приезжают на два-три дня и, проводя свои собственные семинары, вступают в диалог между собой. Семинар организуется вокруг центральной темы – зарождение нового взгляда на действительность и связанное с ним расширение сознания. Уникальной особенностью грофовских месячников является то, что Стэн и Кристина предоставляют участникам возможности не только интеллектуального обогащения в увлекательных и живых дискуссиях, но и непосредственного «проживания» обсуждаемых идей при помощи искусства, медитативной практики, ритуалов и других нерациональных способов познания. После того как я познакомился со Стэном и Кристиной, я всегда использовал любую возможность, чтобы принять участие в их семинарах. Трудно сказать, сколь огромную помощь они мне оказали в оформлении и апробировании моих идей.

Осенью 1977 года я задержался в Эсалене на несколько дней специально для того, чтобы подробно расспросить Стэна о его взглядах на природу психических заболеваний и психотерапию. Когда я спросил Грофа, что дает исследование ЛСД-терапии для понимания природы психических заболеваний, он поведал мне историю, которая случилась во время его лекции в Гарварде в конце шестидесятых годов – вскоре после его приезда в США. Он рассказывал тогда на лекции, что у пациентов, прошедших в пражской психиатрической больнице курс ЛСД-терапии, отмечалось резкое улучшение состояния и что у некоторых из них в результате терапии радикальным образом изменилось мировоззрение: они самым серьезным образом заинтересовались йогой, медитацией, мифологией и архетипическими образами. Во время обсуждения лекции один гарвардский психиатр заметил: «Мне кажется, вы помогли своим пациентам справиться с их невротическими проблемами, но вы сделали их психотиками».

«Этот комментарий, – объяснил Гроф, – является выражением типичного и широко распространенного в психиатрии заблуждения. Критерии, определяющие психическое здоровье, – чувство самоидентичности, ориентация в пространстве и времени, восприятие

среды и т.п., требуют, чтобы восприятие и представления человека соответствовали картезианско-ньютоновской модели реальности. Картезианский взгляд на мир является здесь не просто главной моделью, а рассматривается в качестве единственно верного описания реальности. Все остальное квалифицируется традиционной психиатрией как психотические нарушения».

Исследование трансперсональных переживаний убедило Грофа в том, что человеческое сознание способно обладать двумя комплементарными модусами сознания. В картезианско-ньютоновском модусе мы воспринимаем окружающее как отдельные объекты, существующие в трехмерном пространстве и линейном времени. В трансперсональном модусе происходит трансцендирование ограничений сенсорного восприятия и логического мышления – восприятие фиксирует теперь не твердые объекты, а потоки структурированной энергии. Гроф подчеркнул, что он намеренно употребил термин «комплементарные» для описания двух модусов сознания, поскольку соответствующие им модусы восприятия фиксируют или нечто вроде «частиц», или нечто вроде «волн», как в квантовой физике.

«Мне кажется, что между двумя модусами сознания существует некое фундаментальное динамическое напряжение. Воспринимая мир исключительно в трансперсональном модусе, мы не сможем нормально функционировать в обыденном мире. Одно другому противоречит. Переживание конфликта, столкновения этих двух модусов при неспособности произвести их интеграцию является психозом. Симптомы психического заболевания можно представить как проявления интерферентного шума между двумя модусами сознания».

Размышляя над сказанным Грофом, я задал себе вопрос, как бы я характеризовал человека, функционирующего исключительно в картезианском модусе – и я понял, что это тоже будет безумием. Как сказал бы Лэинг, безумием нашей доминирующей культуры.

Гроф согласился: «Человек, функционирующий исключительно в картезианском модусе, может и не проявлять психиатрических симптомов, но его нельзя назвать психически здоровым. Такие люди, как правило, эгоцентричны, их жизнь ориентирована на достижение и наполнена соперничеством с другими. Они не способны получать удовольствие от повседневных действий и событий обыденной жизни – у них происходит отчуждение от собственного внутреннего мира. Людям, в чьей жизни доминирует этот модус опыта, ни богатство, ни власть, ни слава не принесут подлинного удовлетворения. Их настолько охватывает ощущение бессмысленности, тщетности и даже абсурдности жизни, что даже самый значительный внешний успех не сможет развеять его.

«Типичная ошибка современной психиатрической практики, – подводил итог Гроф, – ставить диагноз психоза на основе содержания переживаний. Мои наблюдения убедили меня: для того, чтобы

определить, что нормально, а что патологично, следует опираться не на содержание и характер переживаний человека, а на то, что он с ними делает и в какой мере он способен интегрировать эти необычные переживания в свою жизнь. Гармоничная интеграция трансперсональных переживаний является важнейшим условием психического здоровья, и эмпатическая поддержка и помощь в этом процессе имеют решающее значение для успешной психотерапии».

Своим последним высказыванием Гроф как бы открыл психотерапевтическую проблематику, и я спросил его, что он думает об идее резонанса между терапевтом и пациентом – тема, которая возникла в разговоре с Лэингом и другими психотерапевтами. Гроф согласился, что феномен «резонанса» является одним из ключевых элементов психотерапии, но добавил, что существуют и другие «катализаторы» целительного процесса. «Я убежден, что ЛСД является самым мощным катализатором такого рода, – сказал он, – но существуют и другие техники, предназначенные для того, чтобы стимулировать или насыщать организм энергией таким образом, что пробуждаются его внутренние целительные способности».

«После того как психотерапевтический процесс начался, – продолжал Гроф, – роль психотерапевта состоит в том, чтобы поддерживать появляющиеся переживания клиента и помогать ему преодолеть сопротивления. Видишь ли, идея здесь состоит в том, что симптомы психического заболевания представляют собой замороженные элементы того или иного переживания, которое должно быть завершено и интегрировано – тогда симптомы исчезают. Вместо того, чтобы подавлять симптомы психофармакологическими препаратами, следует, наоборот, активировать, усилить их для того, чтобы они могли быть полностью пережиты, интегрированы и разрешены».

«И эта интеграция может включать в себя трансперсональные переживания, о которых ты говорил до этого?»

«Да, и весьма часто. В действительности полное развертывание некоторых переживаний может быть чрезвычайно трудным и драматичным процессом как для клиента, так и для терапевта, но я считаю, что следует способствовать этому терапевтическому процессу, поддерживать его, каким бы интенсивным он ни был и какую бы форму он ни принимал. Чтобы это было возможно, и терапевт, и клиент должны в максимальной степени как бы отставить в сторону свою систему воззрений и ожиданий на время процесса развертывания переживания, который нередко принимает форму своеобразного исцеляющего путешествия. Мой опыт показал мне, что если терапевт готов способствовать такому «странствию» по неизведанной территории и оказывать клиенту свою поддержку, а клиент открыт такому опыту, то они будут вознаграждены выдающимися терапевтическими результатами».

Гроф рассказал мне, что в шестидесятые-семидесятые годы было разработано множество специальных психотерапевтических техник, направленных на то, чтобы мобилизовать блокированную энергию и трансформировать симптомы в переживания. В отличие от подавляющего большинства подходов традиционной психотерапии, ограничивающихся исключительно вербальным обменом, в методах новой, так называемой *experiential therapy* – психотерапии, ориентированной на непосредственный опыт переживания, поощряется невербальное выражение и акцентируется значение непосредственного опыта, связанного со всей целостностью организма. Мне было известно, что Эсален был одним из главных центров, где сформировались многие из методов этого подхода. В поисках холистической модели здоровья и лечения в последующие годы я сам испытал некоторые из них.

Кстати, через несколько лет после нашего разговора, Стэн вместе с Кристиной объединят гипервентиляцию, особую музыку и техники работы с телом в единый терапевтический метод, способный вызывать поразительно интенсивные переживания после относительно короткого периода быстрого глубокого дыхания. После многолетней апробации этого метода, получившего название голотропной терапии, Стэн и Кристина убедились, что он является одним из самых перспективных методов психотерапии и самопознания.

В апреле 1978 года я опять посетил Англию, чтобы прочитать там курс лекций. И я снова увиделся с Р.Д.Лэингом. Прошел уже целый год после нашей первой встречи. На этот раз я увиделся с Лэингом на приеме, который давала моя знакомая – Джил Перс. Большую часть вечера Лэинг провел сидя на полу в окружении десятка людей, поглощенных его речами. Позже мне еще не раз доведется наблюдать ту же картину во многих других ситуациях. Ему нравилось иметь аудиторию, и его «вечная свита» вдохновляла его красноречие, остроумие и актерскую выразительность. На этом вечере у Джил мой контакт с Лэингом был очень кратким и весьма неприятным для меня. Мне не терпелось узнать его мнение о материалах, которые я выслал ему, но он был явно не расположен к серьезному разговору. Вместо этого он всячески стал провоцировать, поддразнивать меня. «Ну что же, доктор Капра, – саркастически обращался он ко мне, – у нас есть для вас головоломка. Разъясните ее нам, пожалуйста». Я чувствовал себя крайне неловко весь этот вечер, который затянулся допоздна. Лэинг уходил одним из последних. Выйдя на улицу, он взглянул на меня, как-то ехидно улыбнулся и сказал: «Ну что ж, в четверг в час дня». Это было время нашей встречи согласно предварительной договоренности. Я подумал тогда про себя: «Боже мой, скорее всего меня ждет нелегкое испытание».

Через два дня я пришел к Лэингу домой и, к моему изумлению, увидел как бы совершенно другого человека, не похожего на того, который был на вечере у Джил. Как и во время нашей первой встречи,

Лэинг был очень приветлив со мной и, пожалуй, значительно более открыт, чем тогда. Мы отправились пообедать в греческий ресторан.

Наша беседа, в отличие от первой, получилась очень концентрированной и весьма последовательной. Моей целью было глубже понять природу психических расстройств. Я знал от Стэна Грофа, что симптомы психической болезни можно рассматривать как «застывшие» элементы тех или иных переживаний, которые должны быть завершены – тогда происходит исцеление. Лэинг выразил свое полное согласие с такой точкой зрения. Он заметил, что большинство сегодняшних психиатров никогда не могут увидеть естественную историю жизни своих пациентов, поскольку она «заморожена» транквилизаторами. Находясь в таком «замороженном» состоянии, пациент не может не выглядеть сломленным, а его поведение – нелогичным и неестественным.

«Но безумие – это не только с-рыв, – сказал Лэинг, – оно может быть и про-рывом!» Он подчеркнул, что, сочетая системное видение и подход, ориентированный на субъективные переживания, можно убедиться в том, что поведение психотического пациента отнюдь не является иррациональным, а напротив, весьма разумно при взгляде со стороны его экзистенциальной позиции. Исходя из такой перспективы, даже самое путаное и странное психотическое поведение оказывается разумной стратегией выживания.

Когда я попросил Лэинга привести мне какой-нибудь пример такого рода психотических стратегий, он рассказал мне о бейтсоновской теории шизофрении – теории «двойного зажима», которая оказала на него, по его словам, огромное влияние.

Согласно Бейтсону, ситуация «двойного зажима» является центральной характеристикой структур коммуникации в семьях диагностированных шизофреников. Поведение, называемое шизофреническим, как объяснил Лэинг, представляет собой стратегию выживания человека в условиях, которые стали для него невозможными для жизни. Это, как определил Лэинг, «такая ситуация, при которой любое его действие или отсутствие действия неизбежно сопровождается ощущением, что он разрывается на части от давления и изнутри, и со стороны окружающих; это ситуация, в которой он не может победить – что бы он ни делал». Например, в ситуации «двойного зажима» оказывается ребенок, который получает от родителей (или одного из них) сообщения, противоречащие друг другу на вербальном и невербальном уровнях и содержащие в себе опасность наказания или угрозу эмоциональной безопасности ребенка. Если такие ситуации часто повторяются, то структура «двойного зажима» может принять характер жизненной установки этого ребенка и породить затем шизофренические переживания и шизофреническое поведение.

Когда я услышал от Лэинга это описание источников возникновения шизофрении, мне стало ясно, почему он считал, что психическое

заболевание можно понять только обратившись к исследованию той социальной системы, в которую включен пациент. «Поведение человека, получившего психиатрический диагноз, – настаивал Лэинг, – является частью более широкой сети аномального поведения, нарушенных и вызывающих нарушения структур коммуникации. Нет никаких шизофреников, есть только шизофренические системы».

Хотя в нашем разговоре мы нередко переходили к чисто «техническим» подробностям, это было нечто значительно большее, чем обычное научное обсуждение. Лэинг умеет очень тонко вызывать драматичные и необычные переживания – и я вновь, как и во время нашей первой встречи, испытал это на себе. Объясняя мне что-либо, он старался не просто сообщить мне информацию, но и вызвать соответствующее переживание. Опыт внутреннего переживания, как я узнал позднее, всегда был для Лэинга самой увлекательной темой, и он утверждал, что этот опыт нельзя описать. Поэтому он старался создать его, иллюстрируя свои мысли яркими, живыми образами, воплощая их со страстью и незаурядным артистизмом непосредственно в своем поведении.

Например, объясняя мне концепцию «двойного зажима», он привел в качестве примера ситуацию с ребенком, получающим конфликтные сообщения от родителя: «Представьте себе внутреннее состояние ребенка, который совершенно не способен предугадать: нужен ли он сейчас матери или он ей мешает, собирается ли она его обнять или ударить». Произнося эти слова, Лэинг пристально посмотрел на меня и медленно стал поднимать свою руку, пока она не оказалась прямо перед моим лицом. В течение нескольких секунд я действительно не мог предсказать, что сейчас произойдет. Во мне резко поднялась тревога, и я был в полном замешательстве. Именно это состояние он и хотел вызвать у меня, и, естественно, далее он не стал ни обнимать меня, ни бить, а расслабленно откинулся на спинку стула и отпил из своего бокала. Так он сумел обратить свою мысль в драматичное переживание, четко выбрав для этого наиболее подходящий момент.

Несколько позже Лэинг стал рассказывать мне о том, как психологические особенности могут проявлять себя в форме физических симптомов. Он объяснил, что для людей, обычно подавляющих выражение своих эмоций, характерно также сдерживать свое дыхание, что может способствовать развитию астматических проявлений. Выразительно жестикулируя, Лэинг показал мне, как это может происходить, и завершил свою демонстрацию изображением астматического приступа с таким драматическим правдоподобием, что люди в ресторане стали оборачиваться к нам, думая, что с этим человеком действительно происходит что-то неприятное. Я снова почувствовал себя крайне неловко. Лэинг и на этот раз спровоцировал сильное переживание, чтобы проиллюстрировать свою мысль.

С обсуждения природы психических болезней наш разговор перешел на тему терапевтического процесса. В этой связи Лэинг с большой внутренней убежденностью сообщил, что часто самая лучшая терапевтическая стратегия состоит в том, чтобы создать для пациента обстановку поддержки, в которой могли бы раскрыться его переживания. Для этого, сказал он, нужна помощь сочувствующих людей, которые сами имеют опыт такого рода пугающих путешествий. «Вместо психиатрических больниц, – с пафосом сказал Лэинг, – мы нуждаемся в обрядах инициации, в которых, отправляясь во внутреннее пространство, человек имел бы специальных проводников в лице людей, которое побывали «там» и вернулись обратно».

Замечание Лэинга об исцеляющих путешествиях по внутреннему пространству напомнило мне об очень похожем разговоре со Стэном Грофом, и мне особенно стало интересно знать, что думает Лэинг по поводу общих черт в путешествиях мистиков и шизофреников. Я припомнил слова Грофа о том, что психотические больные часто воспринимают реальность в трансперсональном модусе и их переживания поразительно напоминают описания мистиков, хотя очевидно, что мистики не являются душевно больными. По мнению Грофа, наши выводы о том, что есть норма, а что – патология, должны основываться не на содержании и характере переживаний человека, а на том, в какой степени ему удастся лично интегрировать эти переживания, включая самые необычные. Лэинг полностью согласился с такой точкой зрения и также подтвердил, что переживания психотиков, и в особенности шизофреников, часто трудно отличить от опыта мистиков. «Мистики и шизофреники попадают в один и тот же океан, – сказал он торжественно, – но если мистики там плавают, то шизофреники в нем тонут».

Встречи с Бейтсоном, Грофом и многими другими замечательными людьми дали мне невероятно много – и в интеллектуальном, и в эмоциональном отношении. То же я могу сказать о встречах с Лэингом. Но все же главным в них был глубокий драматизм. Лэинг шокировал меня, яростно нападал на меня, ставил передо мной почти неразрешимые задачи, но он принимал меня и многие из моих идей. В итоге у нас сложились очень теплые и глубокие отношения на личностном уровне, которые продолжают и по сей день. Со временем мне стало ясно, что ключом к пониманию Лэинга является субъективный опыт. Мне кажется, что всю его жизнь можно представить как страстное исследование многоцветной мозаики субъективного опыта человеческих переживаний – при помощи философии, религии, музыки и поэзии, медитации и психоделических веществ, писательской деятельности, работы с больными шизофренией и борьбы с патологией нашего общества. Только через внутренний опыт переживаний, подчеркивает Лэинг, мы раскрываем себя другому, и только он придает смысл нашей жизни. «Опыт переживания сплетает смысл и факт в одно цельное полотно», – сказал он

во время одного из наших разговоров, и книга, которую он писал в то время, получила весьма характерное название – «Голос опыта».

Внутреннее переживание, как мне кажется, является ключом и к пониманию терапевтической работы Лэинга. На долгие годы запомнилась история, рассказанная Лэингом во время нашей первой встречи в Лондоне, в которой пациент расплакался после самого обычного, как могло показаться, разговора и сказал, что он впервые в жизни почувствовал себя живым человеком. В январе 1982 года, когда мы проводили с Лэингом наш совместный семинар в Сан-Франциско, я осознал, что эта история является наилучшей иллюстрацией психотерапевтической работы Лэинга. Его психотерапевтический подход основывается в значительной степени на невербальном общении; он не укладывается в рамки никаких из существующих психотерапевтических приемов и техник, и, по большому счету, понять его можно, только непосредственно пережив это.

«Для психотерапии, – объяснял он на этом семинаре, – важно сообщение, выражение внутреннего опыта, а не передача объективной информации». И затем, поясняя свою мысль, в качестве примера он описал ситуацию, которая, как мне кажется, выражает самую суть его подхода. «Когда кто-нибудь входит в мой кабинет и застывает на месте молча и совершенно не двигаясь, я не думаю, что это проявление мутизма у шизофреника с кататонией. Если я задаю себе вопрос, почему этот человек не двигается и не говорит со мной, мне нужно искать сложные психодинамические объяснения. Я вижу, что человек, стоящий напротив меня, абсолютно скован страхом. Он буквально застыл от страха. Почему он застыл от страха? Я не знаю. Что же, я должен показать этому человеку всем своим поведением, что ему здесь нечего бояться».

Когда я спросил Лэинга, что он делает, чтобы передать своему клиенту такого рода сообщение, он ответил, что могут быть самые разнообразные действия. «Я могу ходить по комнате, задремать, читать книгу. Если я хороший психотерапевт, то, чтобы мой клиент как бы оттаял, разморозился, я должен показать ему, что я не боюсь его. Это принципиально важно. Если я боюсь своих пациентов, мне следует подыскать себе какую-нибудь иную профессию».

Пока Лэинг говорил, я представил себе, как он засыпает, сидя напротив шизофреника, и подумал, что, вероятно, он является единственным психиатром в мире, который мог бы действительно сделать это. Он не испытывал страха перед психотиками, потому что их переживания не казались ему «чуждыми». Он сам странствовал к самым дальним пределам своей психики, он сам испытал и экстатические радости, и ужасы в этом путешествии и способен найти аутентичный ответ, основанный на его собственном опыте, фактически на все, что бы его пациент ни представил ему. Ответ Лэинга будет преимущественно невербальным, а беседа с пациентом может показаться внешнему

наблюдателю самым обыденным разговором. Он заметил, что в самом деле было бы трудно отличить его общение с шизофрениками от обычного разговора двух обычных людей. «Если разговор начинается, – подметил он, – то вся пресловутая «шизофрения» совершенно испаряется».

В своей психотерапевтической работе Лэинг использует все богатство своего собственного опыта, потрясающей интуиции и своей способности «быть вместе» с другим человеком, что позволяет его психотическим пациентам «свободно дышать» и чувствовать себя уютно в его присутствии. Как ни парадоксально, тот же самый Ронни Лэинг часто заставляет «нормальных» людей чувствовать себя весьма не в своей тарелке. Я долго размышлял об этом парадоксе и так и не смог по-настоящему разгадать его. Психотические пациенты чувствуют себя комфортно в присутствии Лэинга, потому что он показывает им, что он их не боится. Означает ли это, что он вызывает дискомфорт у «нормальных» людей потому, что они пугают его? «Нормальные» люди, как считает Лэинг, составляют наше безумное общество, и он, кажется, использует ту же интуицию и внимание, чтобы вывести их из равновесия.

Прошло уже пять лет со времени моих напряженных и плодотворных разговоров со Станиславом Грофом и Р.Д.Лэингом. Когда я оглядываюсь назад, у меня появляется соблазн сравнить влияние этих двух необыкновенных людей на мое мышление с двумя школами Дзэн. Сосуществуя в японской буддийской традиции, они применяли радикально различные методы обучения. В школе Риндзай, или школе «внезапного просветления», создаются периоды интенсивной концентрации и продолжительного напряжения, ведущие к неожиданным инсайтам, которые обычно запускаются неожиданными драматическими действиями учителя: например, ударом палкой или громким криком. В школе Сото, или «постепенного просветления», избегают шоковых методов Риндзай. Обучение в этой школе направлено на постепенное созревание учеников в практике медитации – тихого сидения.

Мне удивительным образом повезло. В течение нескольких лет я испытывал на себе оба метода обучения в моих встречах с двумя выдающимися современными мастерами науки о психике. Мое драматическое взаимодействие с Лэингом и тихие сосредоточенные беседы с Грофом вызвали у меня целый ряд творческих озарений, связанных с пониманием путей формирования новой парадигмы в психологии, и, кроме того, оказали громадное воздействие на мое собственное личностное развитие. Уроки, которые я получил от них, можно описать при помощи классического определения Дзен-буддизма: «Особая передача «знания», минуя священные тексты, которая нацелена прямо на человеческое сознание».