

РАБОТА С СУБЛИЧНОСТЯМИ В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ*

М.П.ПАПУШ

1.

Я начну с ряда примеров, чтобы материал лежал перед нами, и мы чувствовали, о чем говорим. Первый пример. Когда заходит речь о долженствованиях или обязанностях и выясняется, что это – принципиально коммуникативный феномен (если должен – то кому?), часто приходится слышать, что человек должен «самому себе». Я предлагаю взять два стула и рассадить того, кто должен, и того, кому должен: на один стул посадить «самого», а на другой – «себя», – и послушать, что они имеют сказать друг другу. Один говорит: «Ты должен то-то». – Другой, когда его посадили отдельно, может спросить: «А почему, собственно, я тебе это должен?» – Тот ответит: «Ну, потому что...» – А этот, может быть, даже спросит: «А кто ты такой, чтобы мне об этом говорить?» В более сложном варианте эта же ситуация разворачивается в «должен, но не хочу». Типичный клиентский пример: «Я должна написать курсовую работу, а я не хочу, не могу себя заставить; господин психотерапевт, помогите мне заставить себя сделать то, чего я не хочу делать». – Это еще более сложная субличностная конфигурация: кто должен, кому должен, и тот, кто не хочет, – у него свои доводы. Они рассаживаются по стульям, начинают беседу.

Другой пример субличностного расклада – «и хочется, и колется». Здесь очень важно заметить и прочувствовать, что это не про реальность, как могло бы показаться наивному (не психотехническому) человеку: дескать, с одной стороны, определенной вещи хочется, а с другой стороны это связано с какой-то опасностью в самой реальности. Я говорю не об этом. Я говорю о том «себе», которому, с одной стороны, хочется (что порождает одно представление о реальности со своей линией

* Из книги «Психотехника свободы: лекции по гуманистической психотерапии».

рассуждений), а с другой стороны, – колется (что создает другое представление о реальности и другую линию рассуждений). Я могу их рассадить по разным стульям, и они поговорят между собой: этот расскажет, как ему хочется на самом деле, тот расскажет, чего он боится на самом деле. И очень может быть, что они, поговоривши, договорятся, и ситуация начнет выглядеть совершенно иначе без всякого изменения внешней реальности.

Еще один пример, где проявляются разные субличности, – это когда по поводу одного и того же дела, одного и того же аспекта реальности в разные моменты времени, в разных поворотах выступают совсем разные отношения. Вот классический пример. Когда я уже совсем проснулся, перешел в свою наилучшую дневную форму, я начинаю думать, как хорошо было бы вставать пораньше, в восемь, допустим, часов, а не спать до десяти, как это здорово, как бы много я успел сделать. Но когда наступает этот момент, – восемь, – когда звонит будильник, и я открыл полглаза, я могу обнаружить, что человек, который сейчас решает, вставать или не вставать, относится к этому всему совершенно иным образом. У него другие доводы.

Эта ситуация часто отрабатывается в виде представления о «состояниях»: я был в таком состоянии, я был в другом состоянии. Но «состояния» – либо следствие, либо условие выхода на передний план той или иной субличности. Совершенно бессмысленно здесь говорить о том, как «правильно» рассматривать этот пример, в категории состояний или в категории субличностей. Достаточно сказать, что есть возможность рассматривать его в категориях субличностей и иметь от этого определенную практическую выгоду.

Субличности можно посадить рядом, дать им обсудить тему, и тогда, может быть, у той субличности, которая говорит, что хорошо бы мне вставать в семь часов утра, даже еще лучше, чем в восемь, – поубавится энтузиазма, и она согласится, скажем, на девять, а у субличности, которой в момент пробуждения надо решать, встану я или посплю еще, поубавится негативизма: «Мы же договорились!» – Я все это рассказываю, несмотря на то, что по форме это пример из Гурджијева по Успенскому¹, я говорю о своем личном опыте, потому что я так и сделал: посадил эти две (на самом деле больше, как я позже расскажу) субличности рядом, им много чего нашлось сказать друг другу, и ситуация моя в этом отношении очень сильно изменилась.

Еще один пример. Если я начинаю осуществлять работу по инвентаризации «сада желаний» (есть у нас такое занятие на «бейсике»²), я могу обнаружить, что по поводу одной и той же реальности или одного

¹ См. П.Д. Успенский. В поисках чудесного. С-Пб., 1992.

² «Бейсик» – тренинг психотерапевтической коммуникации, где участники разбиваются на пары «клиент-терапевт» и беседуют на заданные ведущим темы. См. «Психологический практикум: сад желаний» в журнале: «Уралия», 1995, № 1.

и того же аспекта реальности у меня сосуществуют самые разные желания. Казалось бы, как это я, один и тот же я, хочу в этой сфере таких малосовместимых вещей? Но если я внимательно присмотрюсь, то так оно все и есть. Опять же, можно сказать, что в одном состоянии мне хочется одного, в другом состоянии мне хочется другого, но в конце концов я оказываюсь в ситуации, когда мне надо по жизни что-то выбрать, и без специальной проработки я не знаю, на что мне ориентироваться.

Наверное, примеров достаточно, каждый сам может привести еще с десяток. К тому же, как я полагаю, большинство читателей по крайней мере видели эту технику расщепления субличностей по стульям, другие читали, как это происходит у Перлза или Энрайта. Многие испытали это на себе, а кое-кто из вас проводил это со своими собственными клиентами. Можно переходить к методическим и теоретическим вопросам.

2.

Одна из ловушек состоит в том, что некоторые клиенты очень охотно усаживаются играть с вами в эту игру и придумывают вам замечательный литературный сценарий. Как сейчас помню, сидит девочка, рассказывает: «А вот во мне еще есть такой танк, который на всех прет, прет, прет, а еще есть такой маленький зайчишка, который всех боится и так ушками прядает». Она сидит, фантазирует, и вроде даже то, о чем она рассказывает, к ней имеет какое-то отношение. Но никаких реальных субличностей нет. Почему? – Чтобы было кому реально сесть на эти свободные стулья, занять их, нужно, чтобы им было что сказать по своему делу. Если, к примеру, это «дубль», которого я, как у Стругацких в «Понедельнике», послал за зарплатой, то хотя бы о зарплате он знает, сколько мне должны выписать, и если мне выписали меньше, он искренне возмутится.

Здесь можно апеллировать к перлзовскому термину «части»: это должна быть действительно реальная часть человека, со своими интересами, своими заморочками, чтобы ей было что сказать, в том числе в нештатных ситуациях. У субличности, у реальной части должны быть реальные интересы, должна быть собственная спонтанность...

С другой стороны, для этих частей-субличностей нужно приготовить «стулья». Чтобы субличность могла проявиться, нужно организовать ту самую психотерапевтическую коммуникацию, о которой мы на «бейсике» и на лекциях неоднократно говорили как о «незаинтересованном интересе». Рассщепление субличностей по стульям («субличностный анализ») потому и оказывается психотерапевтическим действием (и часто очень эффективным), что в дотерапевтическом состоянии они в человеке склеены, они находятся в клинче, и между ними должен войти «рефери», разнять этот клинч, чтобы они могли начать взаимодействовать. Пока они в клинче, они так друг друга держат, что вроде их и нет, а есть единый «кластер»: и хочется, и колется, и не знаю, что решить, и не делаю ничего.

Проявление субличностей требует рассаживания их по стульям в присутствии «рефери», требует отношения к ним в модальности психотерапевтической коммуникации. Терапевт должен договориться с клиентом, что сейчас мы его субличности усаживаем на стулья и при этом мы не будем их критиковать, бить по голове, переделывать – мы будем их выслушивать и выспрашивать.

Причем ведь субличности «там внутри» все время что-то друг с другом делают. И, видимо, что-то не то, что клиенту «самому», как целому, нужно, чтобы их рассадить по стульям, чтобы устроить эту процедуру разделения субличностей, мне нужно обеспечить им гарантии неприкосновенности на переговорах, как в моем любимом примере: Рейган приезжает к Горбачеву и встречается здесь с каким-то представителем московских диссидентов. Он, Рейган, договорился с Горбачевым, и их договоренность является гарантом того, что этому диссиденту дадут сказать то, что он хочет, сказать, и потом его не тюкнут, потому что Рейган за этим уж как-нибудь проследит. Полная аналогия с тем, что должен здесь делать психотерапевт. При обычном положении дел отношения между диссидентом и Горбачевым таковы, что если этот диссидент вылезет на поверхность, то Горбачев (собирательный), хочет он этого или не хочет, обязан его тюкнуть. Приезжает Рейган, и устраивается коммуникация, когда этот говорит, а тот ему – по делу! – возражает.

Главное, что мы должны сделать, – сохранить субличность с ее интересом, чтобы не дать соседке, с которой она раньше была в клинче, снова ее затюкать или снова войти с ней в клинч; мы должны посмотреть (и дать увидеть клиенту), что эта субличность думает, какие у нее интересы, какие у нее опасения и т.д.

Но допустим, мы это сделали: посадили эти субличности, обеспечили их аутентичность, невыдуманность, наличие у каждой из них реального интереса. Мы обеспечили их безопасность, теперь эти субличности имеют возможность высказывать свои интересы, настаивать на своем. Но, как вы помните, и как мы все с вами знаем практически, это возможно только в тех условиях и как раз потому, что это чисто коммуникативная ситуация, никто здесь не осуществляет деятельность. Горбачев с Рейганом могут договориться, что они дадут слово диссиденту, как раз потому, что они дадут ему высказаться, но при этом не дадут ему рычагов власти, на это бы никто не пошел. У субличности не будет возможности действия, будет только возможность высказаться.

Что же дальше? Вот они сидят, высказываются, мы поняли, какой у них интерес. Какой от этого всего толк, что с этими субличностями делать?

3.

Первую из имеющихся здесь возможностей можно назвать методом переговоров. Если это удастся, то оказывается очень эффективным. По поводу собственно техники переговоров существует обширная литература

(одна из лучших книг – Р.Фишер и У.Юри «Путь к согласию или Переговоры без поражения»). При действительном желании всегда можно так договориться, что все интересы могут быть удовлетворены. Если не цепляться за позиции, а смотреть на реальные интересы (как рекомендуют Фишер и Юри), – а мы помним, что имеем дело исключительно с реальными субличностями, которые имеют свои реальные интересы, – оказывается, что, как правило, материя реальности достаточно пластична, чтобы допустить необходимые трансформации. А психотерапевт выступает в роли «рефери», который, не вмешиваясь в сам процесс достижения консенсуса, является гарантом объективности и безопасности этих переговоров. Клиент может постепенно интериоризировать эту позицию, создавая в себе собственного «рефери-интегратора».

Эффективная договоренность требует, чтобы все заинтересованные стороны удовлетворили свой интерес, и даже в большей степени, чем рассчитывали. Для этого нужен творческий подход к ситуации. По сути, это сделать не трудно, – если это действительно делать. Если удастся во время всей этой дискуссии держать субличности на стульях, то есть, с одной стороны, не дать им вскочить со стульев и опять войти в клинч или подраться, а с другой стороны, – что еще труднее – не дать им «рассосаться», убраться под лавку. Нужно, чтобы они настаивали на своих интересах, отстаивали их. Это самая важная вещь: обеспечить не только наличие интересов, но мотивированность к поддержанию переговоров и обеспечение «творческой части» энергией.

Как вы понимаете, обеспечивается это целым набором условий. Во-первых, важна актуальность для человека самой проблемы. Если проблему можно не решать, а отложить (ну встаю я в десять часов, и Бог с ним, если по условиям жизни я могу себе это позволить), то оно так и будет продолжаться. Но если проблема действительно актуальна, если решать ее надо, или мотив достаточно силен, то это составит необходимое условие того, что субличности на стульях будут продолжать вести переговоры.

Второе условие, столь же необходимое: чтобы заинтересованные субличности продолжали участие в переговорах, у них должна быть обоснованная надежда на то, что из этого что-то выйдет. Чем больше у клиента либо собственного, либо доступного ему чужого опыта, что это действительно происходит, тем легче обеспечить мотивированность, заинтересованность субличностей в продолжении этих переговоров (в этом преимущество групповых форм работы, даже если практически терапевт работает при этом с клиентом на «горячем стуле», а не с группой в целом). Кроме того, важен опыт клиента в отношении межличностных переговоров и психотерапевтической коммуникации (по этой причине я обычно настаиваю на прохождении базового тренинга по психотерапевтической коммуникации – «бейсика»).

И еще одно обязательное условие, которое требует специального аналитического искусства. Это участие в переговорах всех или хотя бы

основных заинтересованных субличностей. Я вернусь здесь к примеру со своим утренним вставанием и немного его разверну. Реально вопрос был вовсе не в том, что мне лень было вставать. Раннее вставание для определенной моей «части» было символом детского школьного рабства. Там было и еще несколько заинтересованных субличностей – я не перечисляю все, для примера и этого достаточно.

Упомяну также, что когда достигнут итог, необходимо выполнение того, что в НЛП называется «пристройкой к будущему». Нужно определить условия соблюдения достигнутого соглашения о том, как «мы» (субличности) будем вести «себя» (клиента) в определенных ситуациях: установить санкции, напомнить каждой из сторон, что она получает при этом все, что ей нужно, и т.д. Здесь возможны и более сложные ситуации. Например, может оказаться, что выделенная нами субличность представляет не один интерес, а группу противоречивых интересов. Такую субличность нужно дальше раскладывать на составляющие субличности и рассаживать их по своим стульям.

Здесь есть свои структурные проблемы: однопорядковы ли получившиеся субличности, нужно ли их сажать за один общий стол, или нужно провести какие-то предварительные группировки и переговоры, и т.д.

4.

Еще одна тема (не уверен, что имеет смысл называть это «методом») – это то, что можно было бы назвать воспитанием субличностей.

Приведу опять свой личный пример. При каком-то раскладе я обнаруживаю в себе в качестве отдельной субличности четырехлетнего мальчика, имеющего совсем другой опыт, нежели мой собственный: каким-то образом он в свои четыре-пять лет был отсечен от дальнейшего развития и сохранился во мне в таком виде, каким был в то время. Эта субличность является хозяином большого запаса энергии, и многого другого, мне сейчас недоступного. Я ее высаживаю на самостоятельный стул, начинаю с ней разговаривать... И обнаруживаю, что она, эта субличность, мне чрезвычайно не нравится.

Я представляю себе, какая «она», эта субличность, то есть на самом деле «он» (желание пользоваться местоимением женского рода, отсылающим к абстракции субличности, а не мужского, указывающего на конкретного сорванца-мальчишку – яркое свидетельство «сопротивления») – шумный, противный мальчишка, который всем страшно мешает. Я даже могу вспомнить, что я таким был, и как я таким был. Я помню, как сначала под внешним давлением, а потом внутренне с этим согласившись, лишал эту субличность возможности «вести себя» (то есть «меня») таким образом. И дальше я понимаю, что «я» – теперешний я – страшно не люблю таких людей.

Кое-что я, конечно, могу от нее «отсечь»: путем дифференциации, путем выполнения функций другим образом (про это см. далее). Но что-

то, – а именно «она сама», этот мальчишка, – остается. И умом понимая, что ее, эту субличность, надо ассимилировать, я согласен это делать только «умыв и причесав», то есть «перевоспитав» этого мальчишку.

Первый шаг к воспитанию – это то, что на нашем несколько стершемся жаргоне называется «принятие». Причем не пустое и формальное, которое совершенно неэффективно и никому не нужно, а то самое, что по Перлзу называется «контакт». Я этой субличности прежде всего должен сказать, что признаю ее существование как части меня.

Но это признание означает нечто очень странное: я при этом должен признать, что та часть, с которой я раньше отождествлял себя, – тоже всего лишь «часть», а не «весь я»! Такая штука, прямо скажем, дорого стоит, но вместе с тем и очень дорого оплачивается.

Обратите внимание на разницу между холодноватой, рациональной формулировкой: «У этой субличности находится значительная часть моих ресурсов» (и мне бы хотелось получить эти ресурсы, а ее саму выгнать куда подальше, чтобы территория нам, а местные жители – хоть на Чукотку, или на Луну), – и совсем другой формулировкой: «Я признаю, что ты, субличность, хоть ты мне и не нравишься, – часть меня». – И тем самым я признаю, что та часть, с которой я себя отождествляю, – тоже всего лишь «часть меня». Это значит, что то, о чем я раньше думал как о моем «я», – не совсем «я», а «я» – это то, что получится, когда и если мы договоримся (тонкое ощущение правдивости такого предположения является мотивационным ключом к возможности этой работы). Такое принятие дает мне шанс действительно вступить в разговор.

Тогда, кстати, может оказаться, что «противность» этой субличности не является ее естественным и необходимым состоянием, а вызывается какими-то ее реакциями на мое поведение относительно нее. Если, к примеру, она выставляет хамскую морду, это может быть ее ответом на мое непризнание ее за человека.

Теперь, когда я ее принял, нужно вернуться к вопросу, в чем же может состоять ее, этой субличности, воспитание. Нужно здесь помнить, что «принятие» состоит в хотя бы относительном уравнивании в правах «меня» и «ее» (практически это уравнивание в правах, разумеется, очень относительно). Воспитание состоит в том, что я допускаю ее ко всему объему своего опыта, сохраняя за ней, субличностью, право своей оценки, своего проживания этого опыта, не такого, как «я» (то есть другая моя часть) прожил этот опыт после того, как я ее выгнал, и будучи готовым пересмотреть «свои собственные» оценки.

Приведу еще один пример. У девушки лет в девятнадцать была «травма отношений» – бурный роман, который плохо закончился, с большим эмоциональным срывом. После этого она решила, что «больше никогда и ни за что», и стала строить себя как разумного, рационального человека, а эмоциональную часть – под лавку, чтобы не вякала... Получился действительно очень разумный, интеллигентный человек, с которым приятно иметь дело, только живет она почему-то тускло и скудно,

и вот еще «симптомчик», с которым она пришла – малейшее эмоциональное событие вызывает совершенно неадекватный поток слез. Ясное дело, что большая часть эмоциональных ресурсов находится у той части, которая изгнана под лавку, и она, эта часть, лишенная реального опыта проживания различных ситуаций, импульсивна, неконтролируема, инфантильна, ну и прочее, что мы все так не любим.

Допустить эту часть до всего жизненного опыта – это значит, что все то, что клиентка прожила после того, как загнала ее под лавку, надо пережить заново, вместе с ней, с ее эмоциональностью. Посмотреть: «как бы я, если бы я была ею, реагировала на ту или иную ситуацию». На каждом значительном событии из прошлого можно сопоставлять «свои» и «ее» оценки. Съеденный таким образом пуд соли послужит хорошим основанием для интеграции.

5.

Следующая методика – функциональный анализ субличностей. Он, вроде бы, хорошо описан в НЛП (где вообще много взято из гештальта и хорошо развито), но в нашем контексте будет много существенных отличий.

Неудобная, мешающая клиенту субличность часто «живет» за счет того, что выполняет определенную функцию в структуре личности. Вот распространенный пример. У большинства клиентов есть на службе собственная внутренняя «Грызла», выполняющая функцию контроля за поведением и деятельностью. Ее невозможно так просто выгнать, уволить, потому что тогда человек остается без контроля.

Здесь, очевидно, нужно задействовать известные энэпистские техники: найти других исполнителей функции, другие способы исполнения функции. Если функция обеспечена, клиент получил соответствующий опыт, то можно ставить вопрос об освобождении Грызлы от обязанностей грызлы (а также об исключении должности «грызлы» из штатного расписания).

Часто субличность выполняет не одну функцию, а три-четыре разных. Она потому и сильна, потому и может осуществлять свое грызлое дело, потому ее и не прогонишь, что она сидит одновременно на трех-четырёх функциях и говорит: «Ну да, с этим ты справишься иначе, а с этим, а с этим?» – И тут нужно опять же «дожать»: сначала проанализировать, понять, каковы эти функции (это, если вы помните, делается во втором из четырех блоков постановки проблемы, где специально для этого задается вопрос: «Чего ты лишишься, если избавишься от этой Грызлы?»), а потом последовательно обеспечить другой способ выполнения всех (или хотя бы основных) функций этой Грызлы – тогда ее можно будет уволить.

Хотя здесь нужно специально обратить внимание на то, что фрейдовская надежда, что достаточно проанализировать и понять, а дальше «само рассосется» (русский перевод латинского «*natura sanat*»)

далеко не всегда сбывается. Реально психотерапевту, группе, а главное – самому клиенту, который работает над собой, стремится к собственной свободе, – нужно много чего «дожать». Мы нашли функции, нашли новых исполнителей для них, но исполнителей надо еще «нанять», надо обеспечить действительно другое исполнение функций, Грызлу надо еще на самом деле уволить. И это все специальные волютивные действия, которые надо делать.

Как выглядит это с теоретической точки зрения? Мы с вами уже говорили о том, что все основные психические функции возникают в результате интериоризации соответствующей – первоначально внешней – коммуникации. Так вот, можно сказать, что субличность – это функция (или набор функций), отягощенная личностными особенностями участников интериоризированной коммуникации, шире – вообще «загрязненная» привходящими обстоятельствами.

Иными словами, субличность появляется тогда, когда функция или функции выполняются в некоторой определенной (не имеющей необходимого отношения к делу) «манере» и с «добавками», часто далеко не желательными. Эти добавки делают выполнение функции более ригидным, ограничивают его.

Чтобы можно было осуществить перемену исполнителей функции, клиент должен в себе, в своем сознании отделить собственно функцию, которая ему необходима, от «добавок», которые портят ему жизнь. Для этого нужно вернуться к исходной коммуникации (которая интериоризована в виде рассматриваемой субличности) и посмотреть на нее новыми глазами. Вот два примера из практики.

Клиентка рассказывает, что хорошо управляет со своими делами на работе и дома, но только при условии, что она сама их себе назначила. Если кто-то (начальник ли, муж ли) говорит, что нужно сделать, – у нее возникает неприятное состояние неловкости, работа валится из рук, и хотя она сама тоже понимает, что сделать ее надо, это дается значительно труднее, чем если бы она делала это по собственной инициативе. Специально следует оговорить, что по многим вербальным и невербальным признакам в данном случае мы не имели дело с простым «подростковым негативизмом»: клиентка – вполне взрослый человек как в смысле физического возраста, так и в своих отношениях с окружающими.

В результате расспросов выясняется, что в ранние школьные годы у нее была учительница, которая очень ее не любила и каждое «ценное указание» сопровождала добавками уничижительного характера. Обобщенно эту коммуникацию можно выразить так: «Ты настолько глупая и скверная девчонка, что тебе специально приходится говорить о том, что другая сама догадалась бы сделать». Разумеется, у девочки это не вызывало энтузиазма. Но вместе с тем, по-видимому, учительница каким-то образом заняла важное место, и коммуникация с ней интериоризовалась настолько, что каждый раз, когда клиентке говорили,

что надо сделать, – теперь уже без всяких дополнительных нагрузок, – она чувствовала себя «нехорошей» и униженной.

Выход из этой ситуации таков. Мы вернулись к первоначальной коммуникации и постарались выяснить, что же такое не нравилось этой учительнице. Выяснили, что у нее были свои дополнительные причины (для нашей темы несущественно, какие именно) не любить девочку. Когда с позиций взрослого человека это понято, коммуникацию можно «переиграть», не принимая «добавки» на свой счет. Если учительница научила чему-то важному, это остается достоянием клиентки, а привходящие особенности их отношений перестают быть личностными особенностями самой клиентки.

Другой пример. Клиентка обнаруживает в себе тонкое и хорошо компенсированное чувство, что она все время немного «не дотягивает». Выясняется, что ее мать, чувствуя себя неудачницей, все время завышала для девочки планку, чтобы та стремилась, но не могла быть полностью «успешной». Сложившуюся в результате функцию «стремления ко все новым достижениям» клиентка очень ценит и не собирается от нее отказываться, а «недопрыг» она вполне может теперь объяснить тем, что мама, образно говоря, незаконно поднимала планку во время прыжка, – и отнести эту особенность «на мамин счет», вполне понимая из своего теперешнего положения, какими трудностями в маминой ситуации это вызвано. Интересно отметить, что проведенный субличностный анализ, кроме решения исходной проблемы, привел еще к значительным изменениям в общении клиентки с реальной мамой: раньше это общение ограничивалось возней по поводу «планки», теперь, увидев, в чем дело, клиентка смогла найти другие области и формы контакта.

Теоретически получается, что понимаемые таким образом субличности с точки зрения идеальной интеграции подлежат «рассасыванию». В предельном абстрактном идеале должна получиться личность, синтезированная из всех возможных субличностей, а они в ней должны раствориться или синтезироваться.

6.

Однако дело не обстоит так просто. Необходимо отметить, что то, что в практике представляется единым методическим полем со своей технологией (например, техникой «пустых стульев») и со своей привычной терминологией, теоретически выглядит как несколько совершенно разных подходов. «Субличностью», которая занимает у нас пустой стул, могут оказаться с теоретической точки зрения весьма разные вещи. Выше мы говорили о «функциональном» подходе, теперь обратимся к иной линии рассуждений.

Практически это выглядит как вопрос об отличии стратегии синтеза и ассимиляции субличностей от стратегии их разделения и распределения между ними жизненных миров. Одна стратегия направлена на достижение синтеза или, по крайней мере, консенсуса двух (или более) субличностей в

замках одного и того же жизненного мира. А вторая, наоборот, на разделение миров, то есть на такое преобразование ситуации, когда для каждой из частей субличностей будет очерчена своя область реальности, на своем уровне не пересекающаяся с реальностью другой части-субличности. Можно сказать, что во втором случае интеграция личности оказывается многоуровневой.

Я приведу два примера. Один относится к области искусства. В юности я имел возможность близко наблюдать развитие одного известного пианиста. У него были две совершенно разные «манеры» для романтиков и для музыки XX века – две разные субличности для двух разных «музык». Совершенно иначе звучал рояль, менялось выражение лица и посадка за роялем, как будто играет другой человек. Постепенно, по мере творческого роста, он эти субличности («манеры») интегрировал в единый более богатый творческий облик, в единую творческую личность.

Но вот в более поздний свой период он стал играть на органе. Тут, наоборот, пришлось не синтезировать, а очень резко разделять, потому что на органе играют совершенно иначе, чем на рояле, и ему нужно очень точно, четко и жестко различать: прежде всего аппарат рук, но и все остальное, весь строй души, в общем, совсем иной. На непосредственно «предметном» уровне здесь нужна не интеграция, а, наоборот, дифференциация. Конечно, где-то на высотах это соединяется в единой Музыке, но практически в нем должны быть две совершенно разные субличности: он – пианист, и он – органист.

Теперь та же тема на животрепещущем материале: вопрос о любви и сексе. Вот, допустим, клиент решил подвергнуть сомнению имевшийся у него интроект, что секс без любви – это нехорошо (я, разумеется, сейчас ничего не говорю про то, как это обстоит «на самом деле»). Реально у него есть субличность, имеющая историю «любовей», – удачных, неудачных, травм, пик-экспириенсов и т.п., и субличность, имеющая историю сексуальных отношений – другая субличность, и отношения другие. Совсем разные субличности (в классике это называется «комплексом рыцаря»: разделение женщин – то есть отношений с ними – на Прекрасных Дам и девиц легкого поведения). Дальнейшее развитие будет осуществляться, как вы понимаете, довольно разным образом, в зависимости от того, решит он разделить эти субличности, развести их миры, или, наоборот, искать их синтез.

Теоретически это выглядит так. Как вы помните, все межличностные отношения осуществляются в форме отношения социальных ролей. Субличностью можно назвать привычно исполняемую роль, или привычную установку на определенную роль.

Дальнейшая детализация состоит в том, что к роли возможны два отношения: наивное и психотехническое. Наивное – это когда человек исполняет роль и думает, что это «он и есть». Человек отождествляет себя с теми ролями, которые играет в разные моменты, а переходы ему приходится при этом как-то себе объяснять, как-то рационализировать,

создавая «образ себя». В таком случае субличность – это такое «я», которое отождествляется с исполняемой в определенных ситуациях ролью.

Второе отношение – психотехническое, когда человек отделяет себя от роли. Это возможно благодаря тому, что он замечает, что у него много ролей, и осознает это таким образом, что «он» играет роли. При этом важно, что «он» – это не роль. Все содержание отдается ролям, а «я» понимается как специфическое отношение, как тот, кто играет роли. Это детально и психотехнически богато описано у Гурджиева-по-Успенскому. Или можно здесь вспомнить известную формулу психосинтеза: сначала «У меня есть нога, но я не моя нога», а в конце концов «У меня есть роли, но я – ни одна из моих ролей».

Наивное и психотехническое отношение к роли – это два полюса, а реально мы обычно имеем дело со сложными промежуточными состояниями, включающими наборы или системы «образов себя», отождествлений, разотождествлений и пр. Многое зависит от того, какие средства для устройства таких конструкций предоставляет человеку его культурный ареал, а также от меры личностного развития, то есть психотехнического владения своими ролями.

В качестве единицы промежуточного состояния между полным наивным отождествлением со своими ролями и полным психотехническим отделением своего «я» от всех ролей можно указать на акт отделения себя от некоей конкретной роли или группы ролей благодаря отождествлению себя с другой или другими ролями, которые в данной ситуации понимаются как «более глубокие». Именно эта промежуточная стадия и составляет поле гештальттерапевтической работы с субличностью.

Послесловие редактора

Поскольку этот выпуск МПЖ был подготовлен Московским Гештальт Институтом, а М.П.Папуш не является его сотрудником, то нам было чрезвычайно интересно познакомиться с методологическими размышлениями автора как "независимого гештальтиста". Разумеется, мы не подвергали текст научному редактированию, но не можем удержаться от обозначения позиции МГИ в связи с предметом, обсуждаемым в статье. Мы старались, чтобы целью этих комментариев было не соревнование, "чей гештальт лучше и правильнее?", а диалог различных методологических "субличностей" в российском "гештальт-пространстве", что, как мы надеемся, будет способствовать развитию гештальт-метода в нашей стране. Мы бы отметили несколько принципиальных отличий между гештальт-подходом, развиваемым МГИ, и концепцией автора.

1. Исходной понятийной формой для обозначения взаимодействия организма и среды для нас является "КОНТАКТ", а не

"КОММУНИКАЦИЯ", которую, по-видимому, использует автор. При этом для нас коммуникативные феномены являются частным случаем контакта и традиционно связаны с "обменом информационными потоками", прежде всего существующими в словесно-знаковой модальности (хотя, разумеется, имеющими невербальные компоненты). В основном эти феномены являются частным предметом гештальт-работы в психологическом консультировании, менеджменте и т.п. В психотерапевтическом пространстве мы прежде всего опираемся на эмоционально-образную модальность, используем категорию "действие" (а не "словесный знак"), и стремимся работать на "границе контакта".

2. При анализе психотерапевтической работы в гештальт-подходе мы стремимся максимально отойти от языка психотерапевтического "эсперанто", в значительной степени присущего интегративной психотерапии и используемого автором (стремящимся интегрировать понятия и техники из различных подходов: ролевых концепций, психосинтеза, НЛП и др.). При этом наша тяга к "чистоте" фундаментальных понятий гештальт-метода связана не со снобистским пуризмом, а с осознанием трудностей выращивания собственно гештальт-метода в изначально эклектично организованной российской психотерапевтической реальности.

3. Если подход автора можно было бы обозначить как "субличный анализ", то ничуть не умаляя значения такового, мы бы отметили, что, на наш взгляд, гештальт-терапия является "анти-субличным анализом". Идея целостности организма закладывалась Ф.Перлзом (и продолжается большинством современных гештальт-терапевтов) как парадигмальная рамка гештальт-метода. При этом даже базовые интрапсихические структуры "Я", в отличие от психоанализа, представляются не как структурные части, а как целостные функциональные состояния: Id, Persona, Ego. Основная идея гештальт-терапии связана с восстановлением на границе контакта организм / среда функции творческого приспособления. Принципиально, что сколько бы и какие бы феноменологические структуры организма (устойчивые или уникально-неповторимые) не "являлись" бы внешнему наблюдателю (в других подходах они обозначаются как субличности), базовые нарушения границы контакта, исходя из тезиса о единстве и целостности опыта, остаются фактически одинаковыми для всех этих феноменов. Смысл технической гештальт-работы с полярностями (включающей пресловутые диалоги со стульями) состоит не столько в интеграции полярных частей, сколько в обнаружении нового, более эффективного способа регуляции границы контакта между ними. А для этого, собственно, и не требуется введения в гештальт-метод дополнительного концепта "субличность". В заключение отметим, что хотя, как мы пытались обсудить выше, субличный анализ не может служить сквозным методологическим принципом для гештальт-

терапии, подробное обсуждение М.П.Папушем технических приемов и различных методологических аспектов работы с полярностями, с привлечением большого количества практических примеров, на наш взгляд, представляется чрезвычайно интересным и полезным.

Нифонт Долгополов

Послесловие автора

1. В специальной статье (МПЖ, 1992, № 2) я показывал, что Ф.Перлзу (и другим гештальтистам) не удалось реализовать чисто феноменологический подход, опирающийся на идею «контактной границы» (кстати, перевод «граница контакта» неточен, если иметь в виду терминологию Ф.Перлза). В частности, в его рамках принципиально непредставимы так называемые «невротические механизмы по Перлзу, являющиеся, с моей точки зрения, центральным теоретическим завоеванием гештальт-терапии (подробности в названной статье). Любимый МГИ Ж.-М.Робин также не остается в рамках феноменологического подхода и идеологии «контактной границы», вводя – в гештальт! – понятия Эго и пр., чего не было и не могло быть в гештальт-терапии Ф.Перлза. Мое отличие состоит лишь в том, что вместо движения назад, к неофрейдистам с их эго-психологией, я предпочитаю вслед за Перлзом двигаться от Фрейда к Буберу. От «Я и Оно» (организм=Робинзон-в-среде) к «Я и Ты», то есть к принципиально коммуникативному подходу к психике.

Когда Н.Б. заявляет, что коммуникация – частный случай контакта организма со средой, мне хочется спросить его, считает ли он любимую женщину катектированным объектом среды (или психология отдельно, а личная жизнь отдельно, как мухи и котлеты?).

2. Проблема целостности не так проста, как представляется уважаемому оппоненту. Парадигма «организм-в-среде», которую гуманисты заимствовали у гештальт-психологов, неадекватна гуманистической психологии вообще, а уж гештальт-терапии – в особенности. У организма-в-среде нет выбора и нет ответственности; организм-в-среде не является экзистенцией в смысле Хайдеггера (надо ли напоминать, что гештальт-терапия – экзистенциальная терапия?). Вряд ли стоит оглулять идеал гештальт-терапии до монолога удовлетворяющего свои текущие потребности кадавра, хотя формально тексты Перлза и дают для этого основание. Поли-лог «частей» или «субличностей» (никак не сводимый к пресловутым полярностям) как раз ведет к бахтинской полифоничности, и, с моей точки зрения, он принципиально неустраним (в том числе и из гештальта). Дело не только в том, что люди вступают в коммуникацию; сама психика по своей природе есть коммуникация.

3. Именованье меня «независимым гештальтистом» льстит и радует. Надо полагать, что себя сотрудники МГИ считают

«зависимыми». Или, может быть, у них имеется патент на «лейбл»? Кстати, про «лейблы»: до сих пор в гештальте были лишь сертификаты, удостоверяющие участие человека в том или ином мероприятии. Или с введением концепции эго что-то изменилось? Действительно, эго нуждается в чинах и званиях, его главный вопрос, как в одном анекдоте: «Кто я?»

Что касается вопроса о том, чей гештальт лучше, и вообще стремления поддерживать чистоту основ некоей школы, я могу ответить только цитатой из известного автора: «Выбирайся своей колеёй». Лично для меня значима психотехника свободы, то есть стремление освободиться от собственных невротических заморочек и по мере возможности помогать в этом другим, и если Перлз (или кто-то еще) мне в этом помогает, то спасибо Перлзу (и другим). А там, где уважаемый Фриц напутал – придется разбираться.