

## ВСТРЕЧА С «ОПЫТОМ БЫТИЯ» КАК СЛУЧАЙ В ИНИЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Т.М. БУЯКАС

В статье обсуждается феноменологическое понимание опыта бытия как ключевого события терапевтического процесса. Рассматриваются условия возможности этого события и по-своему определяется понятие случая в терапии. На примере терапевтического диалога в рамках работы со сказкой демонстрируется, каким образом основные понятия, вводимые автором, помогают понимать терапевтический опыт.

**Ключевые слова:** требовательный характер Целого, побудительная сила Целого, со-бытийный диалог, инициальная психотехника.

Размышляя об особом чутье С.С. Аверинцева к переводу античных текстов, Ольга Седакова произносит в каком-то смысле таинственную фразу: феномен С.С. Аверинцева состоял в том, что «он видел вещи с особой точки зрения: с той, *навстречу которой они раскрываются*». Попробуем, вслед за С.С. Аверинцевым, так же подойти и к человеку: *понимать его, исходя из той точки, навстречу которой он раскрывается*. (Человек в определенном смысле есть текст.) Навстречу чему может раскрываться человек? По-видимому, навстречу Себе самому, исполненному и состоявшемуся, Себе-истинному. Иначе говоря, попробуем отнестись к процессу личностного становления как к движению, *устремленному к Себе*, т.е. такому движению, когда человек держит перед своим взором самого Себя. Я *Сам* становлюсь основанием всех своих действий и учреждаю Себя в качестве конечной цели для самого себя.

Очевидно, что такой подход предполагает принципиально иной, нежели каузальный, тип понимания человека. Он не превращает последнего в объект исследования, не нацелен на объяснение как на поиск причинных закономерностей. При таком типе понимания человек выпадает из каузальных отношений, он оказывается в поле телеологической связи между собой и той конечной «точкой», к которой он *интенционально устремлен* и которую стремится воплотить в жизнь. И тогда понимать человека означает открывать ему возможность для такого дви-

жения навстречу — навстречу к чему-то такому, что *есть он Сам*. Инициальная терапия Карлфрида Дюркхайма открывает возможность для этого типа понимания человека.

В инициальной терапии человек никогда не дан, но лишь *задан, предстоит себе*. Эта заданность делает его незавершенным и открытым — делает тем, кто, по словам М.М. Бахтина (а Бахтин, безусловно, принадлежит этому же смысловому пространству), всегда «озадачен собственными бытием». Есть ли это ситуация «пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что»? Или существуют какие-то ориентиры, на которые может опираться это *устремленное к Себе движение*? При каких условиях истина может стать достоянием человека? Это вопрос о конституировании истины человека.

Для инициальной терапии такие условия предоставляет «*опыт соприкосновения с бытием*»: «оторванный от бытия человек находится в ссылке, в изгнании», говорит К. Дюркхайм [Дюркхайм, 1992, с. 138]. Ту же позицию занимает М. Хайдеггер: «человек принадлежит своему существу лишь постольку, поскольку он слышит требование Бытия... Стояние в просвете бытия я называю экзистенцией человека... Экзистенция есть то, в чем существо человека хранит источник своего определения... Человек есть в той мере, в какой он экзистирует» [Хайдеггер, 1993, с. 198]. Двух гигантов мысли из Шварцвальда, которые жили в одно и то же время и, можно сказать, по соседству, объединяет интерес к исследованию *целостного человека*.

Итак, человек *изначально сопричастен некоей целостности*, которая имеет требовательный характер и «заявляет на человека свои права» (Хайдеггер). Человек есть в той мере, в какой он слышит это требование. *Требовательный характер целого* — призыв ис-полниться — переживается нами как некая *интенция*, которая побуждает отозваться на этот Зов. Человек призван стать участником *со-бытийного диалога*.

Для К. Дюркхайма становление человека мыслится исключительно *через опыт такого диалога*: «истинное Я понимается как место, в котором бытие само может узнать себя и проявиться в мире на языке этой индивидуальности» [Дюркхайм, 1992, с. 128]. Однако «человек как он есть, каким он себе дан, закрыт для истины. Нельзя подступиться к истине, не поменяв своего способа быть» [Фуко, 2007, с. 215]. И здесь на помощь человеку приходит само бытие. Бытие настоятельно требует, чтобы человек его заметил. *Требовательный характер целого побуждает его стать участником со-бытийного диалога*. Раскрываясь навстречу бытию, творчески выслушивая призывы бытия, человек устремляется к Себе-истинному: к некоей исполненной, состоявшейся форме себя. Согласно К. Дюркхайму — встает на инициальный путь.

Соответственно, задача инициального терапевта состоит в том, чтобы *понимать своего клиента от Целого* и таким образом открывать ему возможность для собственного соприкосновения с *побудительной силой Целого*. Как это — понимать человека от целого? Простой пример. Если мы видим только проекции цилиндра: круг, прямоугольник, — и не видим того, что их порождает: цилиндр, — то мы остаемся в плане проекций. Только увидев цилиндр, мы выходим за план проекций. Терапевт сможет по-настоящему сопровождать другого, только если он выйдет за «план проекций» и будет «пристально держать» то, «*Что человек есть*», в поле своего зрения, будет любить «*это Что*», двигаться в Его поиске, пытаться войти с Ним в контакт (К. Дюркхайм). Так понимая клиента, терапевт открывает ему возможность *самому* встраиваться в *силовое поле Целого* — обретать свою целостность.

Отрезанный в своем сознании от бытия, человек ведет несчастную жизнь, полную внутренней зависимости от общественного мнения, полную страха, неуверенности, обидчивости, чувства вины и отчаяния и т.п. Никакая надежность мира, никакое рациональное толкование происходящего не могут здесь что-либо изменить и вернуть человеку уверенность в себе и дать чувство безопасности. Оторванный от Целого, он гибнет.

Продвигаясь к своему истинному Я, человек приобретает и *внешне другой облик*. Голос его становится ниже, цвет лица немного темнеет, выражение глаз становится полнее и глубже, форма движений — более округлой, весь ритм движений — более спокойным и в то же время — лучше организованным. Тонус выравнивается, дыхание изменяется — и вся осанка приобретает новый центр тяжести. Весь человек, а не только тело, находит *правильный «центр тяжести»*. В жестах человека, в его тоне, дыхании, в манере держать себя со всей очевидностью проявляется его отношение к миру и к самому себе. Такое тело человек ощущает как то, которым *он является* (есть), а не как то, которое *имеет* [Дюркхайм, 1992].

Итак, для инициальной терапии *опыт соприкосновения с бытием*, или, говоря короче, — «*опыт бытия*» является базовым условием становления человека. Когда случается такой опыт, человек делает еще один шаг в своем движении навстречу самому Себе.

**Задача данной работы** — показать, как встреча с опытом бытия может устремить человека навстречу самому Себе.

Опыт бытия — есть, конечно, особый тип опыта. Мы переживаем его чаще, чем думаем, и, вероятно, он не раз выпадал на долю каждого из нас. Однако мы, скорее всего, не подготовлены к этому опыту, не понимаем его значения, а подчас и не замечаем его. «Мы как танки, — говоря словами М. Мамардашвили, — проходим мимо себя». Этот опыт случается спонтанно, когда *человек входит в контакт со своей целостно-*

стью. Тогда он переживает себя совсем по-другому: совершенно свободным, самим собой; у него появляется ощущение собственной силы. Ясность освещает его. Он объят любовью. «Встреча с опытом бытия дает надежду, что я сумею прорваться через то, что я *имею*, к тому, что я *есть*», — говорит К. Дюркхайм. Движение от «я *имею*» к «я *есть*» — вот главный вектор инициального пути.

Как может случиться этот опыт? Несомненно, сама жизнь, прежде всего, предоставляет нам *опыт бытия как опыт встречи со своей целостностью*. К. Дюркхайм считает, что соприкосновению с бытием часто предшествуют периоды страданий. Как раз тогда, когда человеку угрожает уничтожение, он с небывалой ясностью обнаруживает, что в том, *кто он есть*, его нельзя уничтожить. Страдание проявляет его собственную трансцендентальную суть — то «невербальное «я сам», ту последнюю точку, в которую *упирается* сомнение» [Мамардашвили, 1997, с. 493]. Пример этому мы находим в рассказе Л. Андреева «Жизнь Василия Фивейского». Сама жизнь, опыт безмерного страдания поставили о. Василия в точку поворота: «... Он начал ходить по комнате, ступая неуверенно и слабо подгибающимися ногами. Голова его тряслась еле заметно и ровною дрожью, и нижняя челюсть бессильно отвисла; с усилием он подбирал ее, облизывая языком сухие пересмакшие губы, но через минуту она падала снова и открывала черное отверстие рта. Надвигалось что-то огромное и невыразимо ужасное, как беспредельная пустота и беспредельное молчание. <...> «Он умирает», — подумала попадая и трясущимися руками, роняя спички, зажгла свечу. <...> Так проходила ночь. И когда уже близилась она к концу, шаги о. Василия вдруг стали тверже, он выпрямился и, высокий и сильный, подошел к ней и, как ребенка, погладил по голове. «Так-то, попадья!», — сказал он и улыбнулся. <...> Она видела его особенную бодрость, спокойную и ровную, как пламя свечи; видела особенный блеск его глаз, какого не было раньше, и верила в его силу» [Андреев, 1971, с. 390—391].

Этот случай внезапной перемены, радикального изменения образа мысли, который разом преобразовал всего человека, случай перехода от смерти к жизни, от конечного бытия к бессмертию, от тьмы к свету есть пример «обращения», которое в христианстве известно как «метанойя». Это христианское обращение имеет место лишь тогда, когда в человеке происходит «разрыв»: отказаться от себя прежнего, умертвить себя, родиться в себе другом, в себе обновленном [Фуко, 2007, с. 237]. Вводя знаменитый принцип «*Умри и Стань*», К. Дюркхайм точно следует христианской традиции — в движении по инициальному пути с необходимостью должны присутствовать точки такого качества.

Гораздо чаще жизнь предоставляет нам опыт бытия совсем в иной форме. Он переживается как легчайшее дыхание Целого. Он приносит некое «обещание» счастья, силы и полноты жизни, о которых человек и не подозревал; некий «призыв» к *высвобождению* из плена обусловленности; ставит порой человека в точку творчества. Но обычно человек проходит мимо него. Вспомним пример, который приводит К. Дюркхайм: его клиентка, 35-летняя женщина, совсем не замечала такие события; на вопрос терапевта, случилось ли с ней что-то особенное в тот момент, о котором она рассказывала, женщина уверенно отвечает «нет!» [Дюркхайм, 1992, с. 47]. Вот здесь-то и нужен опытный глаз психотерапевта.

Что позволило К. Дюркхайму уловить в рассказе женщины, что с ней случился опыт особого типа? Обратимся к тексту. «В конце третьей беседы я схватил из этой истории определенное мгновение... “”Когда Вы это говорили, Ваш *голос*, как мне показалось, звучал по-особому”». В другом случае он обращает внимание *на взгляд*: «Взгляд ее ушел в себя». Далее — на дрожь, которая прошла по всему ее телу. Итак, пристальное внимание К. Дюркхайма, прежде всего, обращено к *невербальным сообщениям*. Их появление может указывать на опыт особого типа. И это неудивительно — в жесте, взгляде, мимике, интонации и пр., и пр. человек присутствует весь целиком.

Однако одного сообщения здесь недостаточно. Невербальный отклик лишь фиксирует то мгновение, в которое К. Дюркхайм просит клиента *взглядеться*. Решающим здесь станет собственное утверждение клиента, что случилось что-то особенное.

Практика К. Дюркхайма показывает, что *сам человек с достоверностью может свидетельствовать событие соприкосновения с бытием*: «Это длилось одно лишь мгновение. Мне вдруг стало так спокойно, светло и тепло на душе» [Там же. С. 47]. Иначе говоря, собственное переживание человека столь несомненно, что может служить критерием достоверности такого опыта.

Парадоксально, но, несмотря на несомненность опыта, сам человек без помощи терапевта может вообще не заметить его, либо, замечая, он не понимает его и не осознает его ценности: «Вы считаете, что я должна к этому относиться серьезно? Да, — сказал я, — я думаю, да, даже очень серьезно» [Там же. С. 47]. К. Дюркхайм, таким образом, подчеркивает, что необходимо не только пережить это «нечто», но и познать *важность пережитого и его подлинное значение*. Действительно, лишь после диалога с терапевтом клиентка сумела *извлечь опыт бытия*. Теперь то, что открылось ей в опыте, позволило осознать себя совершенно другой: «Я ощутила в себе такую силу, как будто со мной никогда ничего плохого больше не произойдет и как будто все, все в порядке» [Там же. С. 47].

Таким образом, мало пережить опыт бытия: чтобы он *действительно случился*, его еще надо извлечь. Опыт такого качества мы будем рассматривать как «случай» в инициальной терапии.

«Впечатления» М. Пруста [Мамардашвили, 1997, с. 105] можно, по-видимому, отнести к категории «случая». «Мадленка», куст боярышника, солнечные блики на крыше Мартенвильской колокольни и многое, многое другое настоятельно требовало, чтобы М. Пруст их заметил. Будто сама жизнь, против его воли, хотела вручить ему что-то через опыт впечатления. Действительно, стоило случиться впечатлению, и в одно мгновение менялось все: «Меня охватило сладостное ощущение, возникшее само по себе, словно ниоткуда. Жизненные передраги перестали меня страшить, удары судьбы показались незначущими, а сама мимолетность жизни — обманчивой: блаженство, словно любовь, пролилось на меня драгоценным дождем и наполнило меня — вернее, стало мною. Я уже не чувствовал себя заурядным, случайным, бранным» [Мориак, 1999, с. 208]. Вот они — предельно точные слова для описания опыта бытия! «Откуда нахлынула на меня эта бурная радость?». М. Пруст догадывается, что она как-то связана со вкусом «мадленки», но «безмерно его превосходит, а значит, ее природа была иной». М. Пруст мучительно ищет «то неведомое, что скрывается за формой и запахом». И находит: «в такие минуты во мне пробуждалось мое истинное Я... Существо это питалось только сущью вещей, ...возрождая во мне человека, свободного от времени» [Там же. С. 234, 236]. Впечатления были для М. Пруста тем проводником, с помощью которого он каждый раз возобновлял свою связь с Целым (на его языке — с «действительной реальностью»). Возобновляя через «впечатление» свою связь с «действительной реальностью», он как бы следовал за поведи К. Дюркхайма — жил в мире «неотрывно от корней бытия».

Наша работа со студентами-психологами 4 курса МГУ в рамках спецкурса и спецпрактикума «Психология и психотехники самоопределения личности» показывает, что они, в большинстве своем, понимают, о каком опыте идет речь, т.к. могут вспомнить в этой связи свое собственное конкретное переживание. Опоры на это переживание в процессе его дальнейшего обсуждения достаточно для становления зоркости к опыту бытия. Приведем несколько примеров, взятых из рассказов студентов-психологов.

«У меня довольно часто возникают такие необычные ощущения, которые трудно описать словами. Они возникают спонтанно и неожиданно, но всегда только в те моменты, когда я нахожусь сама с собой. Можно найти что-то общее во всех таких случаях. Это переживание какого-то волшебства: собственные границы восприятия будто бы расширяют-

ся, появляется способность чувствовать не только за себя, но и за все окружающее, все приобретает совершенно другие черты, начинаешь замечать то, что раньше не привлекало внимания. Такие переживания обычно возникают на природе или когда я слушаю музыку; часто это происходит совершенно случайно, когда какая-нибудь самая обычная, повседневная вещь привлечет мое внимание, например, как падают листья или идет снег. В этот момент подумаешь, что что-то здесь не так, не так, как всегда. И это останавливает всю жизненную суету и создает ощущение, что ты близок к постижению чего-то очень важного».

Еще два примера.

«Это случилось со мной в тот день, который я провела в Лондоне со своей подругой. Было тепло, солнечно. Мы много гуляли, наслаждаясь видами города, и радовались, что можем говорить по-английски и понимать окружающих. Вечером пошли в кафе. Именно там меня настигло чувство какого-то *абсолютного счастья* и в то же время полной безмятежности и покоя. Было чувство, что все складывается как надо, все встает *на свое место*, гармонично и безукоризненно: то, что ты видишь, тебе нравится, а то, что ты делаешь, красиво и радостно. Казалось, что я — неподвижная созерцающая точка в пространстве, а все кругом течет мимо, обтекая меня очень плавно и гладко. *Я не нарушаю собой этот поток*. Было желание застыть в этом моменте и не двигаться. Это чувство длилось не так долго, думаю, всего несколько минут, однако оно настолько произвело на меня впечатление, повлияло на мое внутреннее состояние, что до конца дня я чувствовала необычайную гармонию внутри себя. Теперь я порой слышу отголосок того переживания» (курсив мой. — Т.Б.).

«Моменты, когда со мной случается что-то особенное, бывают довольно часто, когда я гуляю в парке, наблюдая за легким колыханием листьев, за дыханием земли. В августе этого года я была в походе. Как-то раз нам предложили пойти за сухими дровами через болото. Идя по нему, я вдруг почувствовала себя какой-то необыкновенно свободной, непосредственной, живой и настоящей. От такого нового дыхания жизни мне на ум пришло стихотворение, хотя я не сочиняю и не пишу. Оно пришло в голову сразу на французском языке с нетривиальной мелодией. Вернувшись, я записала его и ноты. Я стараюсь сохранять такие впечатления».

Что для нас здесь важно? Студенты-психологи, в большинстве своем, не закрыты к такому опыту и сами, еще не совсем понимая, что же случилось с ними, придают ему особый статус («что-то здесь не так, не так, как всегда») и особую ценность. Именно поэтому даже студенты нуждаются в обсуждении случившегося с тем, кто мог бы им этот опыт «объяснить». Осмысление опыта помогает им, как говорил М. Пруст,

устанавливать себя от «действительной реальности» и чувствовать себя тем, кто призван и присутствует.

Помимо ситуаций, когда сама жизнь касается человека, возможно и специальное конституирование Себя-истинного. К. Дюркхайм предлагает целый ряд *инициальных психотехник*, в работе с которыми может случиться опыт бытия [Scholler, 1987]. Приведем пример, как пережитый в работе опыт бытия инициировал процесс личностного становления.

### **Психотехника рисования сказки, прочитанной в раннем детстве**

В процессе медитации, цель которой — усилить чувство собранности, внутренней тишины и собственного присутствия, клиента просят «пригласить на сцену сознания какую-либо сказку из раннего детства». Сказка и определенная сцена из нее возникают в сознании столь спонтанно, что их появление подчас удивляет человека.

Клиент рисует сцену из «Колобка». В процессе диалога, который открывает возможность для *инициального прочтения* рисунка, мы, вслед за К. Дюркхаймом, крайне внимательны к невербальным сообщениям. Внимание наше привлекает интонация, с которой женщина рассказывает, *как* Колобок катится по дорожке. Одновременно мы замечаем, как откликается все ее тело, как вспыхивают глаза на тех словах, которые она повторяет: «Важно, что дорожка песчаная — она шлифует и *уплотняет* Колобка. Эта дорожка помогает ему стать еще более *круглым* и еще более *плотным*. Чем дальше катится он по этой дорожке, тем *плотнее* он становится. *Уплотняясь*, сам он делается меньше, но его качество становится более выражено. Удивительно, но ни один мой рисунок мне так не нравился!» (курсив мой. — Т.Б.).

Терапевт (Т.): Когда Вы рассказывали про то, *как* катится Колобок, мне показалось, что с Вами случилось что-то особенное?

Клиент (К.): Да, на меня вдруг нахлынуло какое-то, ни на что не похожее, чувство блаженства. Я будто нахожусь на болоте, как на картине Рейсдала: полутона, старые деревья приглушают яркий свет. Это тихое и удивительно гармоничное место. Нет резких звуков, а слово, сказанное шепотом, слышится в другом краю. Это мое место — *мое затишье*... Здесь я сродни своему роднику. Он не загрязнен и чист. Я из него живу, думаю, чувствую, вижу, дышу. Так живут дети. Так я жила в детстве.

Т.: В детстве!? Попробуйте вспомнить, не было ли подобного переживания в детстве?

К.: Да, то же самое я пережила, когда в детстве слышала колокольный звон. Со мной случилось что-то такое же, но я, конечно, совсем не поняла, что это было. И только через много лет, читая рассказ И. Бунина о ко-

локольном звоне, я вдруг почувствовала, как тело начало вспоминать, как оно в детстве слышало колокольный звон. Эти строчки И. Бунина будто что-то включили в нем: я почувствовала звук колокола, сильный, властный, пронизывающий. Я вся наполнилась звуком. Звук промыл и очистил меня. *Он будто сбил, сколол всю неправду, все излишнее и возвратил меня к этой задумке меня. К моему ядрышку.* Его звучание привело *все в лад.* Появилось ощущение кристальной ясности. Душа замерла от восторга. И чувство бесконечной любви и благодарности переполнило меня. И тихо родилась легкая улыбка. И с губ сорвались слова благодарности, которые я никогда раньше не говорила... (курсив мой. — Т.Б.).

Т.: Ваш Колобок тоже скалывает с себя...

К.: Да, всю неправду, и уплотняется к этому ядрышку, где нет ничего лишнего.

Т.: Может быть, вспомните еще подобное переживание?

К.: Да... (взгляд ее ушел в себя, лицо осветила легкая улыбка — будто что-то чудесное медленно оживало в ней). Да. Что-то подобное я переживала в раннем детстве, когда рвала цветы вдоль железной дороги. Узнав про это, бабушка отхлестала меня крапивой. Раскаяния не было никакого. Я продолжала поступать по-своему. Я не могла объяснить ей, зачем я хожу туда, но я *точно знала, что мне так надо. Мне туда было надо!* Было чувство, будто *это место зовет меня.* Сейчас-то я думаю, что влекли меня, конечно, не цветы, а сама я, вернее, то, что случилось там со мной. Я помню, как хорошо мне там было. Необычайно хорошо! И в это хотелось вновь и вновь погружаться... (курсив мой. — Т.Б.).

Т.: Есть ли что-то общее между этими переживаниями?

К.: Колобок уплотнялся до предела своей сжимаемости, до тех пор, пока, по-видимому, не *упирался в себя самого.* То же самое совершал со мной звук колокола: он сбивал всю неправду и возвращал меня к моему ядрышку, где *нет ничего лишнего.* Теперь я понимаю, что каждый раз, когда я достигала этого предельного упора, я переживала *особое блаженство,* я погружалась во внутреннюю тишину. Что общее? — да ощущение праздника, праздника души! Вызвать его специально я не могу (курсив мой. — Т.Б.).

Т.: Да, говоря словами М. Мамардашвили, Вы попадали в место «невербального «я сам» — той последней точки, в которую упирается сознание». Упирались в «самое себя», как в «скалу под песком».

К.: Да, в точку предельной плотности. *Предельной плотности!?!...*

Здесь женщина надолго замолчала, и взгляд ее ушел глубоко в себя. Через несколько минут:

К.: Теперь я понимаю свой детский сон, который часто повторялся. Я иду сквозь враждебную толпу. Я должна быть минимально замечаемая,

иначе она меня скомкает, искорежит. Важно было быть незамеченной вне, чтобы сохранить себя внутренне. Мне было важно сохранить себя! В этом сне я будто оттачивала свое мастерство быстро уходить в ту себя, которая абсолютно неуязвима. Я сохраняюсь, но внешне меня нет. И тогда я побеждала! И было то же ощущение праздника.

Т.: Да, в этом сне ведь происходило то же самое: Вы ужимались до предельного упора, упирались в свое «я есть», которое «абсолютно неуязвимо», которое нельзя уничтожить. И это приносило радость победы.

Все данные свидетельствуют, что опыт бытия окрашен *крайне позитивно*. И в этом его сила. Вспомним М. Пруста: «блаженство, словно любовь, пролилось на меня драгоценным дождем и наполнило меня — вернее, стало мною». Наши студенты тоже говорят о «безграничном, каком-то безудержном счастье и спокойствии», попадают «в мир благодати» и т.д., и т.п. *Сила благодати не может остаться незамеченной* — опыт целостности, как пирожок в печи в известной детской сказке, настойчиво кричит: «Обрати на меня внимание!» (Что, по существу, есть то же самое, что «съешь меня!»). Вот он — *требовательный характер Целого*, которое настаивает на том, чтобы человек его заметил. Ребенок предельно открыт для такого опыта и понимает его как *внутренний императив* к действию: вопреки крапиве, «мне туда было надо!». Однако смысла опыта он, конечно, не извлекает. Детство лишь создает условия возможности встретиться с опытом позже — формирует внутренний орган, который позволит нам, уже повзрослевшим, не пройти мимо и «заново обрести свое исконно человеческое первородство» [С.С. Аверинцев].

Итак, в процессе диалога с терапевтом женщина осознала смысл и ценность опыта, пережитого ею при погружении в сказку. Теперь этот опыт можно рассматривать как «случай». Случай «заново обретенного первородства». Она вновь, как в детстве, «сроднилась со своим Родником». Но, в отличие от детства, не только на уровне действия, но и на уровне смысла. Что обретает человек, *установленный «случаем»* в свое исконно человеческое первородство?

Следующая встреча с терапевтом:

К.: Опыт, пережитый в «Колобке», и его обсуждение меня потрясли. Я под его впечатлением всю неделю ходила. Он придал мне дополнительные возможности, которых я без него не нашла бы. Поддержка очень сильная, я ее ощущаю почти физически. Внутри какое-то ядрышко появилось. Оно меня возвращает к себе настоящей, это совершенно точно. Шелуха перестает быть значимой, отпадает. Заметила, что стала меньше обижаться. Сказанное услышала просто как фразы. Они меня не захватили и не затопили потоком слез (как прежде). Даже раздраже-

ния не было. Было лишь немного грустно. Открылась возможность по-другому взглянуть на то, к чему давно привыкла.

Т.: Сработала упругая плотность Колобка — не впустила направленную извне эмоцию упрека.

Следующая встреча с терапевтом:

К.: Только теперь я поняла, почему меня всегда так привлекали *сумерки*. От них исходит тот же Зов, который в детстве побуждал меня рвать цветы вдоль железной дороги. Сумерки всегда окликали меня, но что это значит, я никогда не понимала. Теперь я увидела, что сумерки, как и Колобок, связаны с чем-то изначальным. Сумерки лишают предметы привычных очертаний — всего того, к чему я привыкла, что меня привязывает. *Сумерки* (как и звон колокола) *убирают все лишнее*. Для меня они не скрывают и прячут, а, наоборот, обнажают истинное положение вещей.

Т.: Здесь самое время вспомнить М. Мамардашвили: мы «непрозрачны и смутны» до момента свершения — «есть что-то, что мы узнаем только в деянии» [Мамардашвили, 1997, с. 463]. Что хочет сказать М. Мамардашвили? Человек Пути не планирует каждый свой шаг заранее. Он «не предшествует опыту», а уточняет, открывает себя следующего через ответ. И это позволяет ему быть точным и со-ответствующим. Сумерки открывают Вам возможность не длить себя прежнюю, а каждый раз заново рождаться в опыте.

К.: Да, сумерки — мое время: там я свободна. Проживая сумерки, я как бы очищаюсь, и тогда я чувствую себя более уверенно.

Мы видим, как в процессе работы разрастается осознание «опыта бытия». Он *все полнее* начинает утверждать себя в жизненном пространстве женщины. Внимание к такому опыту постепенно *встраивает человека в поток побудительной силы Целого* — ставит на инициальный путь. Прямым подтверждением такого разрастания явилось то, что на следующей встрече женщина пришла с острым желанием рассказать серию из трех снов, которые приснились ей два года назад:

К.: Первый: я иду к своему дому по причудливой системе внутренних дворов. Хорошо знакомый мне с детства путь, и я иду по нему очень четко, как по карте. Неожиданно дохожу до места, которое перестаю узнавать. Откуда оно взялось? Я этого места не знаю. Делаю еще несколько шагов и... теряю дар речи: передо мной не жилые дома, а руины, греческие. Что-то, что раньше имело очень большой смысл, ну очень большой смысл! И сейчас, даже в руинах, этот смысл сохраняется, как выложенный из белого камня то ли бывший цирк, то ли бассейн. Дно покрыто древней мозаикой, сверху присыпанной обломками камней. Боже, какое богатство! Здесь есть возможность найти так много интересного. Все про-

питано солнцем. Ощущение чего-то очень хорошего, теплого! Я проснулась с твердой уверенностью, что я хочу туда вернуться, *что я хочу там быть! В этом месте для меня есть какое-то значение. Мне туда надо!* Сон был столь осязаем, что захотелось туда поехать, но я не поехала.

Через какое-то время мне приснился следующий сон: я опять иду в это место, прохожу через лабиринты внутренних дворов. Иду в ожидании попасть туда. И попадаю, но испытываю такое разочарование, такое тяжелое чувство: те же развалины, но нет солнца! День какой-то пасмурный. На барьере круглого бассейна или цирка — остатки статуй. Лица порушены временем, лица ничего не выражают. Они никакие. Они спящие. Жизнь как бы ушла из них. Но чувствую, что ушла не совсем, а на время. Они еще могут вернуться к жизни. Я ушла... Проснулась с ощущением, что я что-то не реализовала, что открылось мне в первом сне. Этот сон не стоит перед глазами так живо, как первый.

Когда я в третий раз туда пришла (третий сон), дорогу нашла с трудом. Было ощущение какой-то непоправимости, просто какого-то кошмара: начали реставрацию — такую, что былое узнать невозможно. Бассейн чисто выметен. Но самый кошмар произошел со статуями: они стали похожи на манекенов. Им грубо прилепили отбитые части. Они перестали быть тем, чем были. Их превратили в пугало: добавленные лица раскрасили, как падших женщин, и надели парики. Появилось ощущение вины, что я тогда ушла. Ощущение, что *это было мое место, что оно меня ждало.* Это было, действительно, мое место. Там оказаться — как вернуться к самой себе. А я *отказалась* от возможности быть собой. Теперь это место было кем-то испорчено: вместо лиц — маски. Когда я проснулась, я поняла, что плакала (курсив мой. — Т.Б.).

Любой сон, как истинный символ, неисчерпаем в своем прочтении. Сейчас мы хотим обратить внимание на присутствующий в нем *Зов побудительной силы Целого*. Целое всегда сражается за наше существо: «жизнь, — говоря словами М. Мамардашвили, — защищает себя». В данном случае — через сновидения. Однако собственного голоса сновидения здесь оказалось недостаточно. Сон не стал «случаем». Понадобился Другой, чтобы через диалог утвердить важность и подлинное значение сна. Этим Другим, чаще всего, оказывается терапевт: терапевт, который подхватывает и усиливает этот призыв. Но именно *сам клиент предоставляет* текст сообщения, которое терапевт должен лишь заметить и амплифицировать.

Т.: Как точно и, по-видимому, вовремя сон весьма ощутимо и настойчиво прокричал: «ты отказалась от возможности быть собой!?!», отказалась от того, что для тебя «раньше имело очень большой смысл!»! А маленькая девочка, вопреки крапиве, «точно знала, что мне туда на-

до», и продолжала поступать по-своему. *Где она, эта маленькая девочка?* Может быть, она и теперь не испугается «крапивы для взрослых» и опять скажет: «Мне туда надо! Я хочу там быть!».

На одной из следующих встреч:

К.: Я чувствую, что во мне сейчас нет ничего лишнего. Я как-то очистилась. Ощущение, что я сухая — не засохшая, а легкая, как хорошая древесина. И в весе потеряла 4 кг! Появилась уверенность в себе и в том, как я работаю. Чувствую свою причастность всему. Мое сердце бьется в унисон с Сердцем мира. И это рождает ответственность. Я не боюсь ее и хочу этой ответственности. Я попала на свое место. Знаю, откуда черпать силы. Чувствую, что есть некая поддержка. Я ясно ощутила в себе эти перемены.

Т.: Почти как у Р.-М. Рильке: «Мы — лишь уста. Но кто поет? / Чье Сердце в каждой вещи бьется тихо? / И чья Душа, огромна, безъязыка, / свои удары нам передает?»

К.: Да. Я раскрываю себя *навстречу этой душе*. Она — как свежий ветер в лицо. Мой ветер должен быть в лицо. На моем пути свежий ветер дует всегда в лицо, а не в спину. Это мой ветер. Тогда я начинаю чувствовать себя целой. Для меня это очень важно: целостность дает мне чувство свободы.

Следующая встреча:

К.: Чувство, что во мне нет ничего лишнего, обострило мой нюх. В детстве у меня был собачий нюх: когда мы с отцом ходили на охоту, меня можно было пускать вместо собаки по следу. Отказавшись от себя, я и нюх потеряла. Теперь он ко мне вернулся, но, кроме прежнего, обрел новое качество: я улавливаю зарождение ситуации, лишь порыв к движению. Почему у меня сейчас нет конфликтов в семье? Да я чую их раньше, чем они успеют развернуться.

Встреча после летнего перерыва:

К.: Теперь со мной потрясающее чувство собранности. Это чувство собранности мне очень помогает в разных сложных ситуациях. Время прошло, а оно есть, оно сохраняется. Это мое внутреннее приобретение. Я стала больше себе доверять. Я гораздо меньше завишу от внешних проявлений, как это было раньше. Нет больше этой внутренней уязвимости. Пожаловаться-то, по сути, и не на что. Я просто купаюсь в этом ощущении. Оно есть. Оно само себя держит. Даже особых усилий прикладывать не приходится. Я не перестаю этому удивляться. Но важно замечать, что оно есть. Появилось ощущение своей дороги, порой — даже предвкушение своей дороги. В ней много возможностей, много просветов. Я пробудилась к жизни: вроде все то же самое, но все стало ярче. Ощущение праздника. Когда я к Вам пришла, от мира было ощущение враждебности. А сейчас мир стал очень уютным. Я стала другой, полнее, лучше. Я в полноте жизни.

Приводя этот пример, мы хотим обратить внимание на то, что человека изначально, как правило, еще в детстве, окликает Бытие. Ребенок предельно открыт для такого опыта и слышит его, прежде всего, как внутренний императив к действию. Для взрослого этот опыт должен «случиться» на уровне смысла. Только тогда он услышит Зов. Мы видим, что лишь после того, как с нашей клиенткой *действительно случилась опыт бытия* в «Колобке», он начал утверждать себя в ее жизненном пространстве. Встраиваясь в глубинный поток побудительной силы Целого, женщина стала активным участником со-бытийного диалога. Она встала на инициальный путь. На этом Пути она ощутила присутствие в себе внутреннего стержня — той «скалы под песком», в которую «упирается сомнение». Появилось чувство собранности и «свежего ветра в лицо» как способности к созиданию со своим «свободным участием». Это изменило качество собственного присутствия в мире и, соответственно, чувствование мира вокруг.

Внутреннюю интенцию «движения навстречу» — навстречу к самим Себе — студенты начинают выслушивать даже в рамках спецпрактикума. Каждый описывает это, конечно, по-своему. Приведем пример самоотчета об опыте, впервые пережитом в процессе медитации в инициальной психотехнике «тактильный диалог с глиной», который в ходе следующих занятий разрастался и укреплялся:

«...Чашу я лепила в новом для себя состоянии. Так, как чувствовала сейчас. Руки делали что-то сами. Я о них совсем не думала, а просто шла вслед за ними. Вдруг я увидела перспективу вдаль. Я шла навстречу к свету. Появилось чувство, словно я стала даже ростом выше. Я увидела бесконечный путь. И пошла... Не надо больше кусаться, прорываться, умолять отойти, отталкивать и пр., и пр. Все это стало каким-то нелепым, даже комичным. Столько сил тратится, когда Оно — *перед тобой*. Только смотри. Это было блаженство! Я шла и смотрела вдаль. Есть свобода. Вот, оказывается, как! Посмотрела вокруг — что это за кукольный спектакль? Я втянула воздух полной грудью — будто и не дышала до этого.

Так много сказано о свободе. Я искала ее. Но только сейчас я коснулась чего-то большего, и это дало возможность начать скидывать оковы в виде ярлыков, вдавленных скрепкой в кость. Теперь я не боюсь, что от одного слова прохожего разрушится мой мир...»

Случилась встреча с побудительной силой Целого, и студентка открыла в себе возможность встроиться в этот поток. Не на этот ли Поток обращено внимание О. Манделъштама? «В самом себе, как змей таясь, / Вокруг себя, как плющ, вьясь, / Я подымаюсь над собой — / Себя хочу, к себе лечу...» [цит. по: Мамардашвили, 1997, с. 116].

*Подведем итог:* приведенный нами случай показывает, как извлеченный опыт соприкосновения с бытием становится той *побудительной силой*, которая способна *встроить человека* в поток, устремляющий его навстречу Себе.

## ЛИТЕРАТУРА

- Андреев Л. Жизнь Василия Фивейского. М.: Художественная литература, 1971. Т. 1.  
Дюркхайм К. О двойственном происхождении человека. СПб.: Импакс, 1992.  
Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути. СПб.: Изд-во Русского христианского гуманитарного института, 1997.  
Мориак К. Пруст. М.: Независимая газета, 1999.  
Фуко М. Герменевтика субъекта. СПб.: Наука, 2007.  
Хайдеггер М. Время и бытие. М.: Республика, 1993.  
Schoeller G. 1983. *Heilung aus dem Ursprung. Praxis der Initiatischen Therapie*. München: Novalis.

## MEETING WITH THE «EXPERIENCE OF BEING» AS AN INITIAL THERAPY CASE

*T.M. BUYAKAS*

The article discusses the phenomenological experience of oneself being as a key event of the therapeutic process. We examine conditions for the possibility of this event and the specific meaning of case in therapy is proposed. On the example of the therapeutic dialogue in the work with the tale shows how the basic concepts introduced by the author, help to understand the therapeutic experience.

**Keywords:** demanding nature of the whole, motivating power of the Whole, co-existential dialogue, initial psychotherapy.

- Andreev L. Zhizn' Vasilija Fivejskogo. M.: Hudozhestvennaja literatura, 1971. T. 1.  
Djurkhajm K. O dvojtvennom proishozhdenii cheloveka. SPb.: Impaks, 1992.  
Mamardashvili M.K. Psihologicheskaja topologija puti. SPb.: Izd-vo Russkogo hristianskogo gumanitarnogo instituta, 1997.  
Moriak K. Prust. M.: Nezavisimaja gazeta, 1999.  
Fuko M. Germenevtika sub#ekta. SPb.: Nauka, 2007.  
Hajdegger M. Vremja i bytie. M.: Respublika, 1993.  
Schoeller G. 1983. *Heilung aus dem Ursprung. Praxis der Initiatischen Therapie*. München: Novalis.