

Ролло Мэй

ИСКУССТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Перевод Т.К.Кругловой

Библиотека психологии и психотерапии
Выпуск 6

Москва
Независимая фирма "Класс"

Мэй Р. Искусство психологического консультирования/Пер.с англ. Т.К.Кругловой.– М.: Независимая фирма "Класс"

Фактически эта книга о том, что во всем мире уже стало привычным и обязательным. Все мы по-любительски выступаем в этой роли с друзьями, сослуживцами и соседями.

Например, из нее можно узнать, что настоящее психологическое консультирование вовсе не состоит в раздаче советов. Она напомнит, что развития не бывает без кризисов – и именно в кризисной ситуации человек чаще всего ищет помощи. А лучшая помощь, стало быть, та, которая учитывает здоровое, естественное направление его роста.

Особый интерес для нашего читателя представят страницы, посвященные духовным аспектам психологического консультирования.

В общем, эта книга обязательно должна стоять на полке у врача, педагога и, само собой, психолога. А поскольку ждать профессиональной помощи большинству "широкого круга читателей" пока все-таки неоткуда... какое-то время придется заниматься само- и взаимопомощью, повышая свою квалификацию.

© Ролло Мэй

© Гарднер Пресс Инк.

© Независимая фирма "Класс"

© Т.К.Круглова, перевод на русский язык

ISBN 0-285-65099-8 (Великобритания)

ISBN 5-86375-007-3 (РФ)

СОБЛАЗНЫ АЗБУКИ

Ролло Мэй (род. в 1909 г.) – крупный американский психолог и психотерапевт, едва ли не последний ныне живущий классик экзистенциально-гуманистической психологии.

Его основные работы "Смысл тревоги", "Человек в поисках себя", "Любовь и воля", "Мужество творить" сочетают в себе скрупулезность анализа клинициста, гуманитарный кругозор философа и простоту пасторской беседы. Эти качества – отражение вех его биографии, в которой были годы учебы в теологической семинарии, пасторское служение, занятия философией, психоаналитическая подготовка и психоаналитическая практика.

"Искусство психологического консультирования" тоже несет отпечаток прекрасного и разностороннего образования Ролло Мэя. Однако самое главное в этой книге – ее практическая направленность. Как если бы рядом с тем, кто выступает в роли психолога-консультанта, оказался тот самый "супервизорский стул", с которого можно услышать подсказку, наводящий вопрос, похвалу или тактичное замечание опытного учителя – именно то, чего так не хватает российским коллегам Ролло Мэя.

Во всем мире в консультирование идут те, кто тянется к осмысленной, творческой и полезной работе с людьми, но, как правило, не имеет серьезного опыта "длинной" психотерапии с ее обязательным требованием терапевтической проработки собственных проблем. А для консультанта-профессионала (и уж тем более "любителя") очень высок риск угодить в разные "ловушки", расставленные его же чувствами, мотивами, не до конца осознанным пониманием своих задач.

Многие из этих соблазнов описаны Ролло Мэем. Некоторые из них достаточно элементарны, например, готовность давать советы, особенно когда клиент активно к этому подталкивает. Отказаться от других – намного сложнее: "мужество быть несовершенным" – принять проявления своей профессиональной и человеческой несостоятельности как часть жизни и часть себя – на это могут уйти годы... И не одна ли из таких "ловушек" – нынешнее бурное увлечение "беспроигрышными" техниками в психотерапии и консультировании?

Знать и уметь – нужно, важно, и без этого нет профессионала. Но никакая "техническая оснащенность" не сделает его неуязвимым победителем. Возможно, больше всего он отличается от своих клиентов тем, что готов это про себя понять – и, что еще важнее, принять.

Духовному смыслу такого принятия посвящена последняя глава книги. В отличие от большинства своих коллег-современников, Ролло Мэй всегда придавал огромное значение этому аспекту психологического консультирования и готов был работать с религиозно-нравственными проблемами своих клиентов.

Случаи, разбираемые в этой книге, воспринимаются нами как бы со стороны, потому что принадлежат к иной религиозной традиции и не очень знакомой религиозной практике. Возможно, для нашего понимания идей автора это и к лучшему: когда есть пространство для некоторого внутреннего дистанцирования, легче разглядеть невротическую религиозность и невротический же атеизм, основанную на страхе нетерпимость и многое другое.

И, кажется, последнее. Иногда у читателя этой книги будет складываться впечатление, что Ролло Мэй очень уж прост: теория элементарная, случаи какие-то слишком понятные... Такой вот "американский лубок". Может быть, на это впечатление не стоит полностью полагаться...

Екатерина Михайлова

Посвящается Бобу, Роджеру, Ли и другим из моих клиентов, кто неоднократно появляется на страницах этой книги

ПРЕДИСЛОВИЕ

Один мой друг, который преподавал педагогику студентам выпускного курса, как-то сказал в беседе со мной, что для занятий по его предмету он сам и его студенты пытались подыскать основное учебное пособие. В планы студентов не входило избирать психотерапию своей основной профессией, но, как будущие преподаватели, они хотели знать основы такой научной области, как психологическая помощь советом, консультацией. "Мы так и не нашли ничего подходящего, – заключил мой друг, – и снова вернулись к твоему *"Искусству психологического консультирования"*".

Книга была написана в сложное для меня время. Три года я преподавал в Центральной Европе, а в летние каникулы мне удалось попасть на семинар к Альфреду Адлеру в Вене. Я вернулся в Штаты в начале тридцатых, в самый разгар Великой Депрессии. Но мне посчастливилось получить работу в Мичиганском Университете. Моя должность называлась "консультант мужского студенческого контингента". Обязанности у меня были троякого рода: я преподавал один из предметов, консультировал и отвечал за деятельность студентов, связанную с располагавшейся напротив Университета Межконфессиональной Народной Церковью, где находился мой рабочий кабинет.

В те дни в университетах еще не преподавали учения Фрейда, Юнга, Адлера и Ранка, да и сами они были почти неизвестны в Штатах. Так что мне очень пригодились мое участие в семинаре Адлера. Вопросы психологической помощи остро интересовали всех, кто вел работу, подобную моей, поэтому меня часто приглашали выступить с лекциями в разные концы страны. Литературы по этому вопросу никакой не было, по крайней мере нам не удалось отыскать ничего подходящего. Мне настойчиво предлагали опубликовать мои лекции, которые и легли в основу *"Искусства психологического консультирования"*, первой вышедшей в Америке книги на данную тему.

Как это ни странно, но и в наше время эта "срединная" область остается в значительной мере неисследованной. Полки библиотек полны популярной (до примитивности) литературы по психологии, нет недостатка и в серьезных работах для тех, кто занимается психотерапией на профессиональном уровне. Однако те, кто не собираются становиться психотерапевтами, но хотят получить представление о внутреннем мире и побуждениях личности, испытывают острую нехватку необходимой литературы. Это относится не только к педагогам, но и к медикам, которым приходится утешать потерявших близкого человека родственников или обсуждать самые сокровенные предметы со своими пациентами. Недостаток литературы испытывают адвокаты, которым приходится наставлять своих клиентов, и люди схожих профессий, не говоря уж о служителях культа и социальных работниках. Даже руководители корпораций хотят научиться плодотворно сотрудничать с работниками, занятыми на их производстве.

Вот почему я с готовностью откликнулся на предложение издательства "Гарднер" выпустить новое издание моей книги. Книга подверглась весьма значительной переработке, что относится и к манере изложения, которая, я думаю, теперь будет более полно соответствовать тому значению, которое приобрела эта захватывающая область науки.

Ролло Мэй

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ

"Не стоит жить, если не изучать жизнь".

Сократ

"Я понял, что все, чего я боялся, не содержит в себе ни хорошего, ни плохого, а лишь воздействует на разум".

Спиноза

*Типичный человек из ниоткуда
Живет в своем неведомом нигде,
И, строя планы никакие,
он вилами их пишет на воде.
Он не имеет точки зрения,
Куда идет, и сам не знает.
Он чем-то каждого из нас напоминает.
Послушай, человек из ниоткуда,
В твоём распоряжении весь мир.
Не упусти свой шанс попасть на жизни пир.*

Леннон и Маккартни

Портрет личности

Что такое человеческое существо? Вот отправная точка нашего конструктивного исследования. Чем глубже наше понимание человека, тем эффективнее будет наша консультация. Понятие "мужчина" гораздо шире, чем просто телесная оболочка, чем дело, которым он занят, чем его общественное положение, а понятие "женщина" шире, чем воплощенное в ней материнство, привлекательность или профессия. Все это лишь способы самовыражения. Взятые в совокупности, они отразят как в зеркале внутреннюю человеческую структуру, которую мы довольно расплывчато обозначаем словом "личность". Европейские психологи предпочли бы в данном контексте понятие "душа" – как перевод греческого слова *psyche*. Но для нас, американцев, слово "личность" более точно выражает то основное в природе человеческого существа, что делает его или ее индивидуумом.

Поэтому нам следует начать с определения понятия "личность". Сознательно уклонившись от такого определения, консультант сформулирует его для себя бессознательно, невольно исходя в своей работе с клиентом из предположения, что тот должен развить в себе личностные качества хотя бы своего консультанта, или любимого героя, или черты характера, считающиеся идеальными для данной национальной культуры. Мудрый терапевт сознательно и разумно нарисует портрет личности, не доверяя такое серьезное дело причудам подсознания.

Для большей ясности приводим наше определение: *слагаемые личности – свобода, индивидуальность, социальная интегрированность и глубина религиозности*. Эти четыре составляющие особенно важны для личности человека, как будет ясно из последующих рассуждений. В качестве более развернутого определения можно утверждать, что личность – это осуществление процесса жизни в свободном, социально интегрированном индивидууме, наделенном духовным началом.

Детерминирована ли личность?

Наиболее яркую и убедительную картину детерминированности личности дает психоанализ Фрейда. Без сомнения, в истории науки Фрейд останется одним из самых влиятельных мыслителей нашего века. Его учение – это водораздел в истории наших попыток познать самих себя. Правда, с его появлением люди лишились такой милой привилегии, как быть лицемерными и неискренними с самими собой, чем отчасти объясняются злобные нападки на Фрейда.

Фрейд родился в том веке, который уже жаждал психоанализа. Девятнадцатый век так расчленил человеческую натуру, так жестко регламентировал жизненные правила, превратив мораль в систему поверхностных установлений, что фрейдовский психоанализ появился как нельзя кстати. Его огромное влияние объясняется именно насущной потребностью в нем. Фрейд доказал, что понятие личности выходило далеко за рамки существовавших узких схем. Открыв для нас неисчерпаемое и мощное царство подсознания, он придал "глубину" природе человека. Поставив секс, как самый мощный человеческий инстинкт, в центр своего научного построения, возможно, чересчур смело и не всегда точно в деталях, он выразил тем самым неизбежную реакцию общества на лицемерное викторианское морализирование, в основе которого лежало представление, что можно игнорировать фактор секса, изъять его из жизни общества, чтобы оно, гордясь собственной "невинностью", бодро двинулось дальше.

Отыскивая в подсознании мотивы человеческого поведения, Фрейд выкапывал много такого, что было не по вкусу тому поколению, которое привыкло утрясать щекотливые проблемы по принципу "не зри в корень", т.е. отмахиваться от моральных проблем, обмениваясь визитными карточками, а от международных – папками с

договорами. Фрейд открыл нам неприглядную сторону человеческой натуры. А тем, кто не верит в эту неприглядность низменных страстей и первобытной жестокости, достаточно взглянуть на истерзанный войнами сегодняшний мир. Наша самовлюбленность побудила нас заклеить Фрейда как рассадник клеветы и непристойности. Но, как сказал Юнг, "только великий идеалист способен посвятить свою жизнь расчистке таких залежей грязи".

Фрейд был гением анализа. Он изобрел систему изучения человеческой личности, названную психоанализом, из которой профессиональные консультанты могут почерпнуть много ценного о работе человеческого разума. Он установил, что регулирующие функции разума могут быть приведены в хаотическое состояние актами "подавления", т.е. неискренностью индивидуума с самим собой. Вот как это происходит: *id* (бурлящие в подсознании страсти и страхи, инстинктивные стремления и различные явления психического свойства) является источником инстинктивных порывов, которые ищут выхода вовне. Но *ego*, стоящее на пороге сознания и выступающее как посредник между *id* и внешним миром, осознает запреты общества, не позволяющие выразить данное конкретное желание, и прибегает к какой-либо уловке, чтобы подавить это желание. Действуя подобным образом, *ego* говорит себе: "Да, я этого вовсе не желаю" или "Я вместо этого сделаю вот это". Дело кончится тем, что данный порыв будет искать выхода в другой форме, но на этот раз в виде невротического синдрома, например, беспокойства, смущения, забывчивости, или в еще более серьезной форме психоза.

При лечении с помощью фрейдовского психоанализа аналитик настраивает пациента на словесное выражение ассоциаций, т.е. на свободный поток ассоциаций. Во время этой "исповеди" аналитик, как охотник в засаде, подкарауливает признаки подавления, когда пациент, например, запнется в самый ответственный момент исповеди, или будет стараться вспомнить что-то забытое, или выкажет явное смущение. Подобное торможение или блокирование указывает на расстыковку в мышлении пациента, на то, что прервался естественный поток инстинктивных стремлений из подсознания в сознание, а оттуда в реальность. Эти симптомы, как буйки, указывают на наличие глубинных психологических конфликтов. Задача аналитика – докопаться до конкретного конфликта, вытянуть его на свет из подсознания, и если это серьезный конфликт, разрешить его с помощью психологического катарсиса. Эта процедура называется *абреакцией*. Ее конечная цель – устранение путаницы в мыслях пациента, освобождение его от "комплекса" и, таким образом, восстановление функционального единства его разума.

Пациент обретает свободу для поиска наиболее благоприятного выхода в реальность своих инстинктивных порывов. А если такой выход невозможен, пациент, по крайней мере, подводится к осознанному пониманию этой невозможности и к необходимости честного отказа от данного стремления. Главная фаза психоанализа состоит в извлечении конфликта из темноты подсознания на свет сознания, где с ним легче будет разобраться. "Мы приносим пользу тем, – говорил Фрейд, – что замещаем подсознание сознанием и переводим подсознательное на язык сознательного".

Среди многочисленных вкладов, сделанных системой психоанализа в наше понимание человеческого разума, одним из главных является познание безграничности и мощи царства подсознательного. Исследование этой темной "глубинки", где зарождаются огромные жизненные силы и побудительные мотивы, подвело более прочный фундамент под наше понимание человека. Психоанализ показал, что, помимо сознательного *ego*, надо принимать во внимание еще очень много факторов. Бедному генералу *ego* нелегко приходится под натиском инстинктивных сил, порожаемых *id*, под напором внешнего мира и супер-*ego* (совести). Процесс жизни должен быть ориентирован на более глубокие уровни, чем одна лишь сознательная воля. И,

наконец, фрейдовский психоанализ показал, что наша жизнь никогда не станет по-настоящему нравственной, если мы пойдем по простейшему пути подавления любого стремления, которое окажется не по вкусу обществу или нашему собственному супер-ego.

Однако фрейдовская система анализа может оказаться опасной, когда она переносится на личность в целом и объясняет ее с позиций детерминизма. Система может превратиться в простую схему причинно-следственных связей: заблокированный инстинктивный порыв равняется подавлению, равняется психическому комплексу, равняется неврозу. Отсюда, теоретически, лечение просто сводится к обратной последовательности: отметить невротический симптом, выявить комплекс, устранить подавление и затем помочь пациенту выразить свои инстинктивные побуждения наиболее удовлетворительным образом. Мы отнюдь не намерены свести фрейдовскую терапию к подобной простой схеме. Терапия по Фрейду – это разносторонний творческий процесс, успешный именно потому, что не скован жесткой причинной теорией. Опасность заключается в том, что теория Фрейда может способствовать тому, что в умах недостаточно знакомых с этой теорией людей может возникнуть механистическое, детерминистское воззрение на личность, из чего последует вывод, что люди всего лишь жертвы своих инстинктов и единственным способом спасения для них является выражение своего либидо, при малейшем к тому побуждении.

Без сомнения, система причинно-следственных связей вполне приемлема в отношении определенных аспектов умственной деятельности. Но было бы заблуждением на основании ограниченной сферы применения этой системы делать обобщенный вывод, что принципы причинности и детерминизма исчерпывают объяснение личности в целом. Фрейд соблазнился готовой и весьма четкой систематизацией, разработанной естественными науками. Ее-то он и использовал в качестве прокрустова ложа, куда он постарался втиснуть человеческую личность. Это заблуждение проистекает из непонимания того, что любой научный метод имеет свои ограничения. Признавая, что объективная наука помогает нам в значительной мере познать отдельные фазы и явления умственной деятельности человека, было бы непростительной ошибкой воображать, что можно свести к причинно-следственным механистическим принципам понимание человеческого разума во всех его творческих, часто непредсказуемых, подчас неуловимых проявлениях. В итоге, фрейдовская, по выражению Ранка, "естественно-научная психология" пошла по ложному пути признания абсолютной детерминированности личности.

Подобное признание снимает всякую ответственность с человека. Так вор вправе заявить: "Яблоко украл не я, а мой голод". А как же быть с такими присущими индивидууму свойствами, как целеустремленность, свобода, осознанность решений? Все это составляет основу личности, в чем мы убедимся ниже.

Между прочим, согласно одному из основных постулатов психотерапии, пациент должен рано или поздно научиться отвечать за свои поступки. Вот почему детерминированность, которая снимает с личности всякую ответственность, в конечном итоге просто мешает душевному выздоровлению. Причинно-следственная предопределенность годится только для весьма ограниченной области неврозов, вызванных комплексом подавления. Освободившись от комплекса, пациент принимает на себя ответственность за творческое созидание собственного будущего.

Как говорит мой опыт, страдающие неврозами пациенты чаще всего придерживаются предопределенности в отношении к жизни. Они всегда ищут, на кого бы переложить вину за собственные трудности – на родителей, на несчастливое детство, на коллег. Для них все сгодится, "лишь бы только я был не виноват" – вот их лейтмотив. Объяснить это легко: стоит такому пациенту взять ответственность на себя,

как ему придется предпринять какие-то шаги, чтобы справиться со своим неврозом. Безусловно, в любой произошедшей с человеком беде наличествует бесчисленное количество предопределяющих факторов, но в основе основ личностной автономии лежит момент собственной ответственности и возможность творческого развития. Вот что важно.

Недавно мне пришлось работать с одним пациентом средних лет, владельцем небольшого предприятия в сельской местности. Яростный защитник детерминизма, он приводил в пример опыты с обезьянами и другие малоубедительные псевдонаучные факты. Он из кожи вон лез, чтобы доказать, что люди не более ответственны за свои поступки, чем павловские собаки за выделение слюны при рефлекторном стимулировании. Когда человек спорит так, словно от исхода спора зависит его жизнь, это, как правило, свидетельствует о том, что за его азартом скрывается нечто большее, чем поиски объективной истины. Скорее всего, пациент пытается сохранить в неприкосновенности структуру своего невроза. Так оно и оказалось. По окончании колледжа этот человек сменил несколько мест работы, ни на одной не добившись успеха. О годах учебы он говорил с неохотой, заметив только, что в житейском смысле толку от полученного образования мало. Можно сделать вывод, что, поскольку жизнь у этого человека не удалась, ему не оставалось *ничего другого*, как уверовать в предопределенность. Она стала для него оправданием, избавила от тягостного признания себя неудачником. *Его собственные ошибки* предопределили его детерминизм. А его горячность в споре доказывала подсознательное чувство вины за свои неудачи. Он отстаивал детерминизм именно потому, что в глубине души был убежден, что его жизнь не так уж безусловно предопределена.

Да, в отдельных случаях детерминизм вполне оправдан, это касается неврозов. Невроз – это отказ от свободы, подчинение своей личности жестким устойчивым формулам и, как следствие, превращение личности в автомат. Душевное здоровье подразумевает обретение чувства личной ответственности и, следовательно, свободы.

Свобода личности

Свобода – это основной принцип, обязательное условие существования личности. Именно свобода отличает человеческое существо от животного, потому что человек обладает способностью разорвать прочную цепь стимулов и реакций на них, которым подчиняются животные. Здоровый разум может сдерживать различные импульсы, поддерживая их в состоянии неразрешенного равновесия, пока не будет принято окончательное решение в пользу одного из импульсов. Это наличие творческих возможностей, равнозначное свободе, является главным свойством, определяющим личность.

Мы не собираемся углубляться в философские рассуждения о свободе человека, но хотим лишь заметить, что, с психологической точки зрения, весьма существенно верить в свободу, чтобы иметь адекватное представление о личности, необходимое для успешной консультационной деятельности. Не стоит употреблять выражение "свобода воли", поскольку оно подразумевает свободу только определенной *части* индивидуума, а это может вызвать бесконечные тупиковые дискуссии о метафизическом детерминизме. Пожалуй, свобода народа – это качество его существования как единого целого. Мы отнюдь не утверждаем, и это стоит запомнить, что на человека постоянно не воздействует со всех сторон бесконечное количество определяющих факторов, гораздо больше детерминирующих сил, чем представляется нашему веку с его верой, что человеку всего лишь надо сделать "простое усилие" для решения своих проблем. Однако, независимо от того, сколько факторов воздействует на Джона или Джейн Доу, в конечном итоге обнаруживается, что только один из них помогает мистеру и миссис

Доу строить свои собственные неповторимые личностные модели из материалов наследственности и среды. Выступая против свободы, оппонент, тем самым, лишь еще убедительнее доказывает ее существование. Спор, любая разумная дискуссия, возникающие по ходу вопросы – все это предполагает наличие хотя бы минимальной свободы.

Студенты часто приходят к своему консультанту и начинают отстаивать какую-нибудь несостоятельную точку зрения, опираясь на естественные науки, поверхностное знание которых дало им представление о силе этой области человеческих знаний, но не о ее пределах и ограничениях. Если проблема личностного характера, консультант никогда не пойдет на прямую дискуссию. Консультирование никогда не переходит в спор. Консультант подскажет возможные пути разрешения проблемы и постепенно подведет студента к осознанию ответственности за свое поведение и будущее.

Психотерапевт Отто Ранк четко определил значение свободы и ответственности в психотерапии. Будучи в течение долгого времени одним из ближайших единомышленников Фрейда, Ранк, в конце концов, был вынужден порвать со своим учителем из-за того, что тот отказался признать главенство творческой воли в психоаналитической терапии. Ранк считал, что в конечном итоге человек сам формирует свою личность с помощью творческой воли, и что причиной неврозов является как раз отсутствие у пациентов такой созидательной энергии.

Свобода личности способна возрастать. Чем здоровее душевно становится человек, тем свободнее он или она творят себя из жизненного материала и тем больший потенциал приобретает в них свобода. Таким образом, помогая клиенту преодолеть личностную проблему, консультант помогает ему стать более свободным.

Свобода – первая составляющая понятия личности и первый принцип психологического консультирования. *Задача консультанта – подвести клиента к принятию ответственности за свои поступки и за конечный итог своей жизни.* Надо объяснить ему сложный механизм принятия решений, когда следует учитывать весь предыдущий жизненный опыт и воздействие всех факторов подсознания, что, в конечном итоге, позволит клиенту осознать и научиться использовать предоставляемые ему свободой возможности.

Индивидуальность личности

Второй составляющей личности является индивидуальность. Трудность людей, обращающихся за консультацией по поводу своих личных проблем, заключается в том, что они не умеют быть самими собой, т.е. иными словами, не могут выразить свою индивидуальность. Согласно удачному определению Ранка, "невротический тип, который в известной мере присутствует в каждом из нас, страдает от того, что не может принять себя, не может выносить самого себя и хочет чего-то иного".

Но хочешь-не хочешь, а жить и ладить с окружающим миром человеку приходится именно таким, каков он есть. Каждый индивидуум не похож на остальных, он уникален, и от того, приемлет ли он эту уникальность, зависит его душевное здоровье.

Только представьте бесконечное разнообразие индивидуумов. Взгляните на снующих по магазинам людей. Все они, со своими непроницаемыми лицами, кажутся однообразными, как галька на морском берегу. Но стоит заглянуть под эту защитную маску, и вы увидите удивительное разнообразие и неповторимость скрывающихся под ней характеров. Выслушивая рассказы своих клиентов, консультант всегда поражается их оригинальности и неординарности. Иногда после долгих и утомительных бесед с многочисленными пациентами мое подсознание приходит к заключению, что я уже повидал все возможные типы людей и что следующий пациент будет скучным

повторением уже известного мне. Но стоит ему произнести свои первые фразы, как я понимаю, что передо мной захватывающая книга, которую я еще не читал. Меня всегда поражает бесконечная изобретательность природы, создающей такие разнообразные "мужские и женские особи". Впору вторить псалмопевцу: "Помыслию ли о небесах Твоих, о делах рук Твоих... Что есть человек?.. Ибо Ты едва ли не уподобил его Богу, и увенчал его славой и честью". Вот почему задача тех, кто помогает советом, – сохранить человеческую неповторимость, помочь человеку остаться таким, каким ему предназначено быть судьбой.

Жизненные осложнения начинаются тогда, когда индивидуум пытается играть не свою роль. Не стоит считать прирожденно бестактным студента, который на всех собраниях обязательно ляпнет что-нибудь не к месту. Возможно, им владеют внутренние страхи, которые заставляют его выступать не в своей роли, и, как результат, глупое поведение. Сексуальная распушенность многих молодых людей часто проистекает из страха быть самими собой, который заставляет их играть несвойственную им роль. Другая форма ухода от самого себя – это пьянство. Когда перед вечеринкой парень "пропускает для храбрости" стопку-другую, это говорит лишь о том, что на вечеринке он не будет самим собой. Вопрос не в том, почему он хватил лишнего, а в том, почему он стремится удрать от самого себя? Мы должны создать для нашей молодежи такую социальную программу, при которой они бы оставались самими собой и которая приносила бы им удовлетворение. Такая общественная деятельность способствовала бы укреплению душевного здоровья личности.

Само собой разумеется, что в основе психотерапии лежит принцип индивидуальности. Объясняя свой метод, Ранк писал: "Одним словом, главная его цель – саморазвитие; т.е. индивидуум должен развить себя в то, что он есть на самом деле".

В определение понятия индивидуальности значительный вклад внес известный швейцарский психолог Карл Юнг. Его работа "*Психологические типы*", была так своевременна, что его термины "интроверт" и "экстраверт" вошли в обиходный язык. Образ жизни экстравертов согласуется с объективными условиями или требованиями, которые исходят извне. Подобно военным и деловым людям, они подчеркнуто активны. Интроверты, напротив, ориентируются на субъективные данные. К этой категории относятся поэты, философы и ученые-исследователи. Граница между ними, конечно, зыбкая. Все мы, в той или иной мере, проявляем экстравертные и интровертные тенденции. Юнг понимал, что его система, которая гораздо сложнее, чем в нашем изложении, является лишь осью координат с весьма общими точками отсчета. Попытаться разложить людей по полочкам – занятие вредное и бесплодное. Важно то, что сам Юнг как психотерапевт настаивал на индивидуальности личности. Создание определенной классификации помогает в работе, но следует помнить, что каждый индивидуум представляет собой единственную и неповторимую категорию.

В Америке принято отождествлять экстравертный тип со здоровьем, а интровертный – с болезнью. Мы, американцы, в основном считаем себя экстравертами, что объясняется историей наших предков, отважных первопроходцев, и нашей настоящей увлеченностью бизнесом и промышленностью, а также недостаточным вниманием, особенно в прошлом, к занятиям гуманитарно-культурного характера. Вот откуда проистекает простодушное заблуждение, что *наш* тип личности – самый здоровый тип. Попытка сделать преуспевающего дельца из юноши с артистической натурой, из задумчивого философа или из углубленного исследователя может превратить их в нездоровых людей. Следует, конечно, предостеречь от *чрезмерного* ухода в себя и отметить, что опасность подстерегает скорее тех, кто слишком интровертен, чем тех, кто слишком экстравертен, потому что в последнем случае уклонившегося наставит на истинный путь и удержит от эгоцентризма само общество. Но главная задача личности – определить свою уникальную роль в обществе.

Самая опасная ошибка, которую допускают профессиональные консультанты – это стремление втиснуть своего клиента в одну из известных категорий, как правило, в ту, к которой принадлежит сам консультант. Допустим, консультант, который в годы учебы не вступал в студенческое общество, считает, что этого не следует делать и его подопечному. Или профессор, который сам работал как вол перед выпускными экзаменами, непременно порекомендует второкурснику забыть о всяких развлечениях и засесть за учебники. Примеры, конечно, упрощенные, но идея ясна: всегда существует опасность того, что консультант будет взирать на клиента со своей колокольни, т.е. руководствуясь своими взглядами, нравственными установками и своей личностной моделью, перенося все это на своего клиента и, тем самым, вторгаясь в его личностную автономию.

Таким образом, распространенный совет "будь самим собой" имеет весьма серьезное обоснование. Но от такого совета мало проку, если человек не знает, каков он на самом деле. Часто в человеке одновременно сталкиваются самые противоречивые "самости". Поэтому совет быть самим собой может только усугубить путаницу в его уме. Сначала человек должен отыскать свое настоящее "Я", а помочь ему в этом следует консультанту.

С помощью консультанта клиент должен отыскать то, что Аристотель определил как "энтелехию", т.е. "ту единственную форму в желуде, из которой неизбежно разовьется дуб". Как утверждает Юнг, "каждый из нас несет в себе свою форму жизни, ту неподдающуюся определению форму, которую невозможно вытеснить другой". Эта форма жизни, истинное "Я", охватывает глубины человеческого разума, проникая далеко за пределы обыденного сознания, которое, как кривое зеркало, способно дать искаженное изображение истинного "Я". Отыскать самого себя можно, только соединив сознательное "Я" с различными уровнями подсознания.

Сейчас следует более четко описать и определить, что собой представляет царство подсознательного. Любой знает из собственного опыта, что в каждый данный момент осознанно работает только небольшая часть всего умственного потенциала личности. Наш разум проходит через сознание как поток, как киноплёнка проходит через световой луч проекционного аппарата, чтобы отразить на экране постоянно меняющиеся картинки. Здесь, пожалуй, не избежать довольно избитого сравнения сознательной части разума с надводной частью айсберга, которая незначительна по сравнению с его подводной частью. Наш разум проникает в такие бесконечные глубины, до которых не достать никакой вспышке сознания. Мы даже не можем определить границы такого проникновения, ибо подсознательное значит "неизвестное". Мы можем только принять подсознание как данность и изучать его функциональное проявление. Люди, привыкшие мыслить ограниченными категориями точных наук, часто даже не осмеливаются постулировать подсознание, тем самым отгораживаясь от большей части нашей умственной деятельности. А как же быть с нашими воспоминаниями, прошлым опытом, знанием и всем тем бесконечным, что не может удержать наш сознательный разум, но что мы можем вызвать в своей памяти по первому требованию? Теоретически никакой опыт не пропадает бесследно. Ничто не забывается, детские впечатления также оставляют свой след в мозгу, хотя сам человек, уверенный, что прошлое забыто и быльем поросло, только безнадежно пожимает плечами. Способность запоминать и забывать относится к сложнейшим проблемам подсознания, где исследователям еще предстоит узнать много неведомого.

В функциональном плане мы представляем себе подсознание как огромный склад, хранящий разнообразное психическое содержимое. Страхи, надежды, желания и разного рода инстинктивные побуждения. Но на самом деле это не склад, а скорее динамомашина, вырабатывающая желания и побуждения, направляемые сознанием.

"Великие решения", как справедливо заметил Юнг, "как правило, скорее связаны с инстинктами и другими загадочными факторами подсознания, чем с сознательной волей и осознанной целесообразностью".

Подсознание можно рассматривать как ряд уровней. Такой подход соответствует реальному опыту, так как детские впечатления, например, кажутся нам глубже, чем переживания вчерашнего дня. Тот уровень подсознания, который непосредственно следует за сознанием, Фрейд выделил как "предсознание". Мы можем назвать "личным подсознанием" этот предсознательный материал, который легко всплывает в сознании, плюс детский опыт и подавленные побуждения.

Чем глубже мы проникаем в подсознание, тем больше мы обнаруживаем материала, общего для многих индивидуумов. Для этих более глубоких уровней Юнг придумал удачный термин "коллективное подсознание". Возьмем, например, французов или американцев. И те и другие хранят в своем подсознании много такого, что они сами непосредственно не переживали, но усвоили из своей национальной культуры. Это в определенной степени связано с их национальной историей, но попало в подсознание какими-то более сокровенными путями, чем через школьные классы и учебники. Опыт первых американских поселенцев и первопроходцев попадает каким-то образом в подсознание современного американца, хотя их разделяют несколько поколений. В примитивных обществах, где коллективное сознание сильнее, весьма сложно определить, где кончается опыт предков и начинаются вновь приобретенные навыки. Знания, общие для всех представителей нашей расы, находятся на еще более глубоком уровне подсознания, а еще глубже располагается опыт, коллективно усвоенный всеми представителями западного мира.

И, наконец, в индивидуальном подсознании есть определенные структуры, общие для всего человечества. Юнг называет их "архетипами", или "изначальными образами". Это мыслительные структуры, которыми люди владеют в силу того, что они просто человеческие существа. Архетипы имеют отношение к структурной основе разума. Здесь следует искать объяснение тому, что мифология разных народов, рас и исторических периодов имеет много общего.

Откуда берется коллективное подсознание? Наследуется или впитывается с национальной культурой? Юнг дает четкий ответ: "Под коллективным подсознанием мы понимаем определенный психический вклад, созданный механизмом наследственности". Кстати, источник коллективного подсознания не имеет отношения к основной проблеме книги и интересует нас только в функциональном плане. С этой точки зрения, нельзя отрицать, что основополагающий опыт, выраженный в детском мифотворчестве, является чем-то более глубинным и органичным, чем то, что дает индивидууму образование. Специфический опыт человек, естественно, получает из окружающей его среды, и мы не собираемся утверждать, что все человеческие понятия являются "врожденными". Но ведь в структуре разума должно же быть заложено нечто, схожее с механизмом развития тела, что будет развиваться по определенной модели, даже если человека посадить на необитаемый остров, как Робинзона Крузо. Эту сложную проблему функционирования коллективного подсознания пытался разрешить Платон. Используя мифы, он пытался объяснить, что человек рождается с определенными представлениями, которые он приносит с собой из предшествующего небесного существования. Платон считал, что знания – это процесс припоминания или извлечения из глубин подсознания того, что там уже заложено.

Великая поэзия, искусство, философия и религия берут свое начало в коллективном подсознании человечества. Такие гениальные художники, как Эсхил, Данте или Шекспир проникают в глубинные уровни человеческой тоски и радости, страха и надежды и, как из артезианского колодца, извлекают на поверхность, облекая в художественную форму, вечные модели этих эмоций. Классическое произведение

литературы или искусства – это выражение психических образов, общих для всех отдельных представителей человечества. Позже мы обсудим место религии в коллективном подсознании. Отметим только, что в этой связи понятие "совесть" приобретает новый, более весомый смысл. Совесть следует толковать гораздо шире, чем то, чему нас учат наши родители, как понятие, выражающее больше, чем просто целостность общества. Оно берет начало в глубинных и таинственных истоках нашего бытия.

Вернемся, однако, к находящемуся в затруднении конкретному человеку, который пришел за советом к специалисту. Чтобы найти собственное "Я", этому человеку надо достичь определенной степени единства сознания с различными уровнями подсознания, которые включают опыт детства, коллективное сознание и, наконец, тот источник его разума, что входит неотъемлемой частью в строение вселенной. Теперь становится ясным, почему выздоровление невозможно для невротика, который во всех бедах винит свое детское воспитание. Ведь, до некоторой степени, человек и *есть* продукт этого воспитания и, борясь с ним, он борется с самим собой. Точно так же люди, постоянно воюющие с обществом, вряд ли улучшат свое личное здоровье, поскольку они воюют с определенными силами коллективного подсознания, которое является частью их собственного разума.

И, наконец, тот, кто восстает против всей вселенной, кто отрицает наличие в ней смысла и пытается отринуть ее, на самом деле восстает против самых сокровенных глубин собственного разума, которые связывают его со всей вселенной. Говоря иначе, коллективное подсознание отдельного индивидуума уходит корнями в созидательную структуру вселенной, т.е. в бесконечность. Вызывая на бой Бесконечность, человек вонзает шпагу в самую глубину своей собственной души. Эту важную проблему мы обсудим подробнее в последней главе. Мы ограничимся выводом, что, когда человек обретает себя, он обретает общество и осознает свою неразрывную корневую связь с духовными источниками вселенной.

Исходя из второй составляющей личности – индивидуальности, профессиональному консультанту надо руководствоваться следующим: *задача консультанта – помочь клиенту обрести свое истинное "Я" и найти в себе мужество стать этим "Я"*.

В поисках самого себя

Невозможно понять личность вне ее социального окружения. Представленное сообществом других людей, это окружение является тем миром, без которого личность теряет смысл. Выражаясь метафорически, социальное окружение – это как бы те колышки, на которые натянуты нити основы личности. Мы знаем это по собственному опыту, ведь точками опоры служат для нас другие индивидуумы. Мы утверждаемся не только через наших друзей, но и через врагов.

Социальная интегрированность

Социальная интегрированность является третьей составляющей устойчивой личности. Этот аспект настолько значим, что люди имеют обыкновение полагать, что если личность испытывает сложности, то они непременно связаны с социальным окружением, а если человек достиг успеха в обществе, то и никаких проблем у него не может быть. Это, безусловно, поверхностный взгляд на личность. Не говоря уж о полной профанации подобного взгляда в рекламной практике, предлагающей свои пути к "успеху в обществе".

Но если вникнуть в проблему, то для личности огромное значение имеет умение приспосабливаться к обществу, ибо человек вынужден жить в мире, состоящем из других индивидуумов.

Неспособность ладить с окружающими – главная черта невротика. Его отличает подозрительность, общество кажется ему враждебным, а по жизненному пути он движется, словно в броневику. Один мой собеседник недавно рассказал мне, что весь свой отпуск пытался улизнуть от родственников, добавив невзначай: "Я никогда никому не доверяю". Это, казалось бы, рядовое замечание на самом деле признак невротического отношения к обществу. Такой индивидуум обречен на одиночество, он сам выбирает для себя столь же изолированную и неудобную позицию, как строчащий в одиночку пулеметчик, засевший на вершине горы.

В исследовании вопроса социальной интегрированности наибольшая заслуга принадлежит Альфреду Адлеру, еще одному венцу, который вместе с Фрейдом сделал Вену родиной психотерапии. В своих ранних работах начала века доктор Адлер отмечал, что для невротика особенно характерна неспособность устанавливать связи с людьми и окружающим миром. Он утверждал, что нельзя сохранить душевное здоровье, отгораживаясь от своей социальной группы, поскольку сама структура личности зависит от общества. Даже рождение ребенка зависит от определенного социального акта со стороны его родителей, а его выживание полностью зависит от семьи. В каждый данный момент любой индивидуум зависит от множества других людей, будь то в его настоящей или прошлой жизни. Эта общественная взаимозависимость вырисовывается достаточно ярко, если хотя бы представить себе, от какой длинной цепочки лиц зависит появление хлеба на нашем столе, или наше знание таблицы умножения. Мы живем в сообществе людей, где каждый индивидуум зависит от остальных точно так же, как звезды внутри созвездий солнечной системы занимают свои места в зависимости от силы притяжения остальных небесных тел. Это переплетение взаимозависимостей включает теоретически каждого живущего или когда-либо жившего индивидуума. Даже если, подобно Ницше, человек отрицает эту взаимозависимость и восстает против нее, он, тем не менее, включен в нее уже самим фактом своего протеста. Мизантроп, сознательно отрицающий взаимозависимость, без конца сталкивается с ощущением такой зависимости, возникающей в коллективном подсознании. Адлер называет эту взаимозависимость "любовью и логикой, которые связывают всех нас в одно целое".

В отличие от фрейдовского понятия либидо, Адлер считает движущей силой индивидуума стремление к власти. Индивидуум (сердцевину которого мы называем *его*) движим побуждением добиться превосходства перед другими, добиться устойчивого безопасного положения. Это схоже, но не идентично понятию "воля к власти" из научного арсенала таких философов, как Ницше и Шопенгауэр. Но адлеровская "воля" – это, скорее, "воля к достижению престижа". В основе ее лежит побуждение, которое заставляет человека вырваться из тенет социальных взаимозависимостей и с помощью честолюбия и тщеславия приобрести более высокий общественный статус.

Здесь мы подходим к понятию неполноценности, наиболее известному вкладу Адлера в современную психологию. Чувство неполноценности универсально (не стоит называть его "комплексом", пока оно не приобрело выраженный невротический характер). Будучи частью всего человеческого, это чувство не чуждо любому индивидууму. Участвуя в каком-нибудь общественном мероприятии, Джон Доу чувствует себя ущербным рядом с коллегами и смущается (не ведая, что они испытывают то же самое по отношению к нему). Браунам кажется, что они "не дотягивают" до живущих напротив Джонсов, и поэтому они изо всех сил пыжатыся, чтобы "быть не хуже Джонсов". Продавщица Блэк считает, что у нее недостаточно престижная работа, и поэтому завидует успехам других. Весь мир бизнеса, движимый стремлением людей взобраться выше, переступая друг через друга, превращается в рукопашную схватку безжалостных конкурентов. Можно только изумляться тем невероятным формам, которые приобретает чувство неполноценности. Недаром Эзоп говорил: "Самый злобный лай у напуганной собаки".

Это всеобщее чувство неполноценности коренится в действительной неполноценности лишенного власти младенца, в то время как вся она принадлежит взрослым. Частично корни тянутся к первобытному обществу, чувствовавшему недостаток сил в борьбе с дикими животными. Противопоставляя силе животных в основном только свою физическую силу, люди были легкой добычей для последних. Отсюда необходимость восполнять недостаток сил хитроумием. Развитие цивилизации – в известной степени процесс компенсаторный, т.е. результат стремления в масштабе всего человечества преодолеть чувство неполноценности.

Поскольку это чувство присуще всем нам, не следует считать его чем-то ненормальным. В совокупности с волей к достижению престижа оно является для нас главным источником движущей силы. Задача заключается в том, чтобы использовать эту силу в конструктивных целях, для блага других людей, а не для разрушения социального созвездия, каким является общество.

Чрезмерное чувство неполноценности ведет к невротическому поведению, ибо исполняет *его* непомерной жадой власти. Чем сильнее выражена "недо-" или "минусовая" самооценка личности, тем отчаяннее она пробивается "наверх". Чувство неполноценности и воля к достижению престижа – это лишь два аспекта одного и того же побуждения. Отсюда правомерен вывод, что за неумными амбициями скрывается глубокое (хотя, возможно, и неосознанное) чувство неполноценности. Многочисленные доказательства этого дает нам история. По тем же самым причинам то, что мы называем "комплексом превосходства", есть не что иное, как обратная сторона чувства неполноценности. Чтобы преодолеть его, *его* выступает под маской превосходства, стараясь именно в таком виде обратить на себя всеобщее внимание.

При такой схеме борьбы за престиж унижение других людей равнозначно подъему данного индивидуума. Падение одних автоматически означает рост превосходства для другого. Вот почему люди так любят сплетничать. Каждый испытал это желание возвысить себя за счет принижения других. Нормальному человеку свойственно держать подобное желание под контролем и добиваться превосходства с

пользой для общества. Невротик же действует во вред обществу и пытается взобраться наверх по чужим головам, как по лестнице, подрывая этим саму структуру, которой он обязан своим существованием. Такие люди подрывают собственные корни, что отнюдь не способствует душевному выздоровлению. Адлер определяет невроз как направленную против общества жажду власти.

Главными человеческими пороками, постоянно разрушающими культуру и счастье человечества, Адлер считает *тщеславие* и *честолюбие*, две формы самовыражения доминирующего *его*. Возможно, американцам, считающим честолюбие добродетелью, трудно понять, почему оно называется пороком. На самом деле Адлер имел в виду "антисоциальные амбиции". Мы вынуждены с ним согласиться в том, что чрезмерные амбиции, как видно на примере исторических завоевателей и современных промышленных лидеров, берут начало не в желании служить человечеству, а в стремлении к власти.

Нужно понимать различие между нормальным стремлением к власти и невротическим. Нормальные амбиции проистекают из ощущения силы, являются естественной функцией живого человеческого существа и не обязательно направлены против общества. Невротическое честолюбие порождается слабостью и неуверенностью, а его удовлетворение достигается за счет унижения и подавления других.

В связи с вышесказанным будет кстати отметить, что душевное здоровье требует мужества. Стоит подбодрить человека, и он избавляется от давящего чувства неполноценности и от стремления бороться с окружающими. Напротив, страх творит хаос в человеческих отношениях. Достаточно придать отваги мизантропу, и он вмиг освобождается от чувства неуверенности и обретает способность взаимодействовать со своим окружением.

Помимо мужества, Адлер считал высочайшими добродетелями *общественный интерес* и *сотрудничество*, которые присущи здоровым индивидуумам, осознающим и с готовностью принимающим на себя социальную ответственность. Находя социально-конструктивные способы самовыражения, душевно здоровые люди способны успешно самореализоваться, в то время как невротики своим эгоцентрическим стремлением "спасти свою жизнь" практически разрушают ее. Здоровый индивидуум становится социально "интегрированным", т.е. в буквальном смысле достигает "целостности". Он "восстанавливает" себя как органическую часть сообщества, что было свойственно и для первобытного человека, и тем самым освобождается от невротических тревог, опасений и заторможенности. "Только тот способен пройти по жизни без тревожностей", – считал Адлер, – "кто осознает свою принадлежность к человеческому братству".

Не противоречит ли индивидуальность, вторая составная личности, ее социальной интегрированности? В идеале – нет, не противоречит. Как сказал Шекспир:

*Будь верен самому себе,
Сам следуй за собой, как ночь за днем.
И не слукавишь никогда ни в чем.*

На первый взгляд, вполне возможна некая нестыковка между индивидуальностью и социальной интегрированностью. Чтобы ладить с соседями, человеку приходится подавлять некоторые внешние проявления своей индивидуальности. Но если взглянуть на проблему глубже, нет никакой несовместимости между индивидуальностью человека и его существованием в обществе. Благодаря коллективному подсознанию, мы уже внутри самих себя образуем единое целое с другими людьми. Верно, однако, и то, что наличие эгоцентрической стихии в каждом человеке осложняет ему полное и открытое вхождение в человеческое

сообщество, о чем мы поговорим позже. Эта эгоцентрическая стихия разрушительно действует на целостность самой личности. В практическом плане, для консультанта это значит, что чем более социально интегрированным становится его клиент, тем больше у него возможностей реализовать свою неповторимую индивидуальность.

В отношении социальной интегрированности, этой третьей составляющей личности, мы можем сделать следующий вывод для профессионального консультирования. *Задача консультанта – помочь клиенту с готовностью принять на себя социальную ответственность, вдохнуть в него мужество, которое поможет клиенту освободиться от неотступного чувства неполноценности, и направить его стремления в социально полезное русло.*

Источник духовности

В начале этой главы мы говорили о психоаналитическом понимании душевной болезни как нарушении целостности в сознании пациента, что сопровождается психологическими конфликтами. Мы тогда отметили, что целью психоаналитика является восстановление целостности умственной деятельности путем выведения конфликта из подсознания в сознание.

Этот упор психоаналитиков на душевную целостность был многими понят в прямом смысле: чем полнее целостность личности, тем она здоровее; стало быть, надо стремиться к предельной целостности, а всякие психологические конфликты уже сами по себе признак нездоровья. Сосредоточенность последователей Юнга на соединении в одно целое сознания личности и различных уровней ее подсознания, а последователей Адлера – на интеграции индивидуума и общества тоже можно толковать как утверждение, что конечной целью является целостность разума личности.

Не подлежит сомнению, что невротик страдает от нарушения целостности умственных функций. Очевидно и то, что шагом вперед по пути к излечению будет помощь пациенту в достижении эффективной адаптации и, как результат, новой целостности. Но было бы ошибкой полагать, что простая предельная целостность личности является идеалом. Дилетанты в психотерапии и та часть широкой общественности, что усвоила довольно поверхностно отдельные положения психоанализа, только искажают психотерапию и упрощенно понимают личность, утверждая, что целью психоанализа является полная раскованность, когда человек свободно выражает на практике все свои инстинктивные побуждения и живет, как представитель племени, встреченного Одиссеем в своих странствиях, питаясь плодами лотоса и проводя время в праздной неге, или как магометанский небожитель. Многие склонны полагать, что цель психотерапии – переправить каждого в райский сад, где есть все, чего душа ни пожелает, гуляй себе, не ведая никаких нравственных и психологических конфликтов. Все это, конечно, далеко от реального человеческого существования, и подобной цели не поставит перед собой ни один достойный уважения психотерапевт.

Предельная целостность человеческой личности не только невозможна, но и нежелательна. Безделие в райских кущах или небесное блаженство, как известно, означают гибель для личности. Личность динамична, а не статична, ее стихия – творчество, а не прозябание. Наша цель – новое, конструктивное перераспределение напряжений, а не абсолютная гармония. Полное устранение конфликтов приведет к застою; нашей задачей является *превращение деструктивных конфликтов в конструктивные.*

Следует признать, что психотерапевты сами дали повод для подобных заблуждений. Это сделал Фрейд своими естественно-научными предпосылками и склонностью сводить все личностные проблемы к причинно-следственному детерминизму. Точно так же заблуждался Адлер, развивая свою рационалистическую

идею, что знание ведет к добродетели. Именно эти рационалистические, романтические и натуралистические издержки исторического развития психотерапии послужили основанием для вышеизложенных упрощенных толкований. Отсюда и искушение уподоблять личность растению, развивающемуся просто и естественно, что видно из замечания одного из последователей Адлера, определившего задачу психотерапии следующим образом: "Убрать все препятствия с пути личности, как вы убираете камни, мешающие росту цветка, давая ему естественно тянуться к солнцу". Такая романтическая вера в естественное развитие человеческого существа в сторону идеала напоминает нам Руссо, и, конечно, лишена достаточного реального основания.

Тенденция к упрощению проявляется и при обсуждении проблемы *чувства вины*. Некоторые психотерапевты стараются полностью стереть чувство вины, считая его симптомом заболевания, и упрекают религию за то, что у многих людей чувство вины приобретает патологическую форму. Надо признать, что они правы в том, что чрезмерное чувство вины часто связано с неврозом, а также в том, что непросвещенное религиозное чувство слишком часто порождает в его носителях болезненное чувство вины. Примером может служить один священник, который 27 лет мучился чувством совершенного греха, который оказался абсолютно надуманным и не имевшим места в действительности. Вполне понятно, что Фрейд, сосредоточившись на проблемах пола, считал чувство вины нездоровым, поскольку девятнадцатый век довел до невероятных размеров чувство патологической вины в отношениях полов. Психотерапевтам и консультантам следует объединиться в своем усилии избавить людей от патологического чувства вины.

Однако невозможно полностью истребить чувство вины, да и не следует этого делать. Часто это чувство является оборотной стороной духовного начала в человеке и как таковое может быть здоровым и конструктивным.

Чувство вины – это *осознание разницы между тем, какова вещь, и тем, какой она должна быть*. Тысячу раз на дню испытываем мы чувство вины: когда мы проходим мимо просящего милостыню инвалида или мимо валяющегося на улице пьяницы, когда по небрежности или сознательно обижаем другого человека, когда думаем о войне, идущей в чужой стране. Короче говоря, человек испытывает чувство вины каждый раз, когда понимает, что "так не должно быть", когда чувствует противоречие между тем, что есть, и тем, что должно быть, или между тем, что он делает, и что следует делать, между существующей ситуацией и тем, какой она должна быть. Это чувство не следует путать с "совестью" – чувство вины гораздо более широкое свойство человеческого опыта, а совесть только одна из форм его выражения. В примере с просящим подавание чувство вины не зависит от того, подадите ли вы ему или нет; бывает, что в социологическом плане даже предпочтительнее не давать. Но чувство вины возникает от осознания, что человеческое существо доведено до унижения и попрошайничества, что весьма далеко от нормы или идеала человеческого существования.

Пожалуй, единственным актом в жизни, когда индивидуум достигает полного слияния с самим собой, преодолевая тем самым чувство вины, является акт чистого творчества, в самые напряженные моменты которого художник входит в состояние, близкое к экстазу. Но именно художники очень часто испытывают необыкновенно острое и мучительное чувство вины в отношении своих произведений. Когда художник во власти вдохновения, он настолько поглощен творческим процессом, что в этот момент теряет ощущение времени и реальности. Но когда произведение завершено, художника охватывают два чувства: с одной стороны, удовлетворение и ощущение психологического катарсиса, вызванные творческим порывом, а с другой – омытое катарсисом и от того ставшее еще более выраженным чувство вины. Оно возникает от осознания, что картина не так совершенна, как мечталось, но, самое важное, от

осознания, что свершилось нечто величественное, чего художник недостойн. У больших художников часто бывает странное ощущение, что они имеют дело с чем-то опасным. словно они приблизились к порогу самой Красоты и испытывают то же чувство вины, что испытывали первобытные идолопоклонники, прикасаясь к алтарю Бесконечности.

Стоит вспомнить классическую литературу, мифологию различных народов и примитивные религии, чтобы убедиться в универсальности чувства вины. Древние греки отнюдь не отличались болезненной психикой, наоборот, многие ученые полагают, что им было незнакомо значение слова "грех" в нашем понимании. Однако ощущение вины пронизывает все их драмы и наполняет их глубоким смыслом. Подразумевается, что вина присуща человечеству. Мы стоим ниже богов, говорят античные драматурги, но мы непрестанно стремимся достичь божественного уровня.

Откуда возникает чувство вины? Во-первых, оно неизбежно для личности, поскольку нераздельно связано с понятиями свободы, автономии и моральной ответственности. Как точно заметил Ранк, "свободная воля так же неизбежно связана с идеей вины или греха, как день с ночью". Поскольку индивидуум обладает творческой свободой, перед ним все время открываются новые возможности и в каждом случае возникает не только побуждение к творчеству, но и отчасти чувство вины. В каждой возможности соединены вызов – движение к ее воплощению – и чувство вины, как две стороны одного явления. Любому состоянию напряженности присуще чувство вины. Оно сродни чувству зияющей "пустоты", которую испытывает человек, стоящий над глубокой горной расселиной, упершись ногами в ее противоположные края, если прибегнуть к такой весьма несовершенной метафоре.

Поэты, философы и теологи уже давно пытаются объяснить это странное чувство вины, скрытое в глубинах человеческого существа. Одни считают, что оно объясняется той пропастью, что отделяет совершенство от нашего несовершенства. Человек хочет, например, нарисовать совершенную картину или написать совершенную поэму, но поскольку мы обречены на существование в несовершенном мире людей, наши цели остаются недостижимыми. Другие мыслители, особенно поэты, полагают, что чувство вины возникает из столкновения животного и духовного начал в человеке. Согласно философии Платона, это чувство порождается противоречием между телом и разумом. Некоторые психотерапевты приписывают чувство вины напряженности субъективно-объективных отношений внутри самой личности. Ранк приписывает возникновение чувства вины нравственной совестливости и приводит в пример библейскую историю грехопадения. Только вкусив от "древа познания добра и зла" (что означает появление у человека способности отличать правильное от неправильного), Адам познал чувство стыда. Чем бы мы ни объясняли эту глубину духовности, приходится признать, что она свидетельствует об определенной противоречивости природы человека, о том, что он равно земное и духовное существо. Отсюда следует вывод, что, если наше существование будет примитивно приземленным, как у животных, мы станем невротиками, но если мы попытаемся отринуть свою телесную оболочку, чтобы воспарить в мир духовный, мы тоже сделаемся невротиками. Это то, что в давние времена называлось "оказаться между двух миров". Фактически речь идет даже не о *двух* мирах, а о двух сторонах одного и того же мира, что еще больше усложняет проблему. Ибо человек должен все время поддерживать внутреннюю напряженную связь между этими двумя противоположными сторонами одного мира – необусловленной и обусловленной.

Мы не являемся существами исключительно горизонтального уровня или вертикального порядка; мы существуем как горизонтально, так и вертикально. Наибольшее напряжение возникает в месте пересечения этих двух плоскостей. Неудивительно, что жизнь не может быть неразложимым целым!

Предельное напряжение подводит нас к осознанию духовности. В месте пересечения вертикальных и горизонтальных плоскостей возникает понимание нравственных заповедей, на которых особо останавливался Кант и другие мыслители, а также понимание идеи совершенства. Глядя, например, на несовершенную красоту дерева или картины, мы уже в какой-то мере представляем, какой должна быть совершенная красота.

Улавливаемое нами противоречие свидетельствует, таким образом, о духовности человеческой природы. Хотя мы сами бытийно обусловлены, конечны и несовершенны, по сути мы являемся носителями духовности, а это, в свою очередь, привносит элемент необусловленности в природу человека, делая нас бесконечными и совершенными. Внутренняя напряженность личности свидетельствует о непрерывной работе духовного начала.

Таким образом, духовность личности не только не является чем-то патологически постыдным, а наоборот, является признаком больших возможностей и предопределенности судьбы. Это повод для ликования, ибо искра Божия потревожила темноту внутри нашей земной оболочки. Высокоразвитые личности ощущают духовность острее, чем средний человек, и используют ее для своего дальнейшего развития.

Следовательно, портрет личности будет неполным, если не учитывать ее внутреннюю духовную напряженность. Системы психотерапии, исходящие из чисто натуралистических принципов, обречены на неуспех. Мы можем сделать вывод, что здоровая личность должна творчески адаптироваться к пониманию предельности и что залогом здоровья является осознанное чувство духовности.

Относительно духовной напряженности – четвертой составляющей личности – можно сделать следующий вывод для профессионального консультирования: *задача консультанта – помочь клиенту освободиться от патологического чувства вины и в то же время научить его достойно принять и сделать устойчивым то духовное напряжение, которое присуще природе человека.*

Источник личностных проблем

История Джорджа

Джордж Б. произвел на меня весьма благоприятное впечатление, когда вошел в мой кабинет. Ростом выше 180 сантиметров, с привлекательной внешностью и стройной фигурой. Он крепко, может, несколько эмоционально, пожал мою руку и начал свой рассказ размеренным, старательно сдерживаемым голосом, пристально глядя мне в лицо.

Его проблема заключалась в общей неудовлетворенности своим пребыванием в колледже. Это меня удивило, потому что, судя по внешним данным, Джордж был из тех людей, которые отлично вписываются в студенческую жизнь. Будучи студентом второго курса, он подумывал, не стоит ли ему вообще оставить учебу. В последние недели ему все труднее было сосредоточиться на занятиях, им овладела необъяснимая нервозность. Он перешел с факультета физического воспитания на факультет гуманитарных наук, но ему это не помогло. Объясняя причину перехода, Джордж заметил, что ему были не по вкусу нравы, царившие на прежнем факультете. Он с особенным отвращением упомянул тренера группы, который позволил себе выпить во время одного из походов. Джордж осудил весь факультет и написал соответствующий отчет.

Как и полагается психотерапевту, я его не останавливал. Он также был неудовлетворен тем, как ведется религиозная работа среди студентов. В ней нет, как он выразился, "напора". Он высказал пожелание заняться этой деятельностью и все там переделать. В этом месте его спокойный и сдержанный голос задрожал от избытка эмоций. Стало очевидно, что передо мной глубоко верующий человек.

Я начал расспрашивать его о друзьях, поскольку в этой области всего ярче проявляются нарушения личностной адаптации. Джордж ответил, что чувствует себя одиноким в колледже. Сосед по комнате в общежитии ему не нравился. Это был новичок, в котором Джорджа все раздражало, в основном по мелочам, например, то, что он слишком долго укладывается спать. Джордж поклялся, что отучит его от этой занудной привычки, если даже придется лупить новичка каждый вечер! Что касается противоположного пола, выяснилось, что Джордж встречается с самой привлекательной и популярной девушкой на факультете. Но он считал, что она слишком легкомысленна и ее нужно перевоспитать, с тем чтобы она заинтересовалась более серьезными вещами. Как раз в ту пору, когда он посещал меня, ему было предложено членство в одном из лучших студенческих союзов, что он тоже обсуждал со мной. Успеваемость у него была средняя, хотя, по его словам, он заставлял себя много заниматься.

Этот молодой человек явно приближался к кризису развития своей личности. В последний месяц, когда он бывал у меня, его состояние ухудшилось. Внутреннее напряжение настолько возросло, что он почти не мог сосредоточиться на занятиях и плохо спал по ночам. Заметны были резкие перепады настроения. То он приветствовал меня сияющей улыбкой и восторженно-жизнерадостным заявлением: "Сегодня весь мир у моих ног!", то являлся погруженный в глубокую депрессию. И я часто замечал, что в такие моменты он бродит по университетскому городку, словно в тумане. Резко ухудшилось его физическое состояние, и врачи колледжа рекомендовали ему взять академический отпуск, чего он, к счастью, не сделал.

Здесь мы имеем дело с состоянием, близким к тому, которое обычно называют "нервным расстройством". Когда я излагал историю Джорджа, многие моменты в ней могли показаться незначительными, но они свидетельствуют о более серьезных, глубинных процессах. Он вполне мог превратиться в невротика, если бы все в его жизни шло неизменным путем. Начальная стадия невроза была налицо.

Что следует предпринимать в подобных случаях? А они нередки в студенческой среде, или в любой молодежной группе, или даже среди пожилых людей. Может, надо было отправить Джорджа домой на отдых? Устойчивого результата это бы не дало. Стоило ему вернуться к активной жизни, как он опять пошел бы по проторенной дорожке к своему неврозу, ибо оставалась его основная причина в виде неразрешенных личностных напряжений. Может быть, консультанту надо было все спокойно обсудить и попытаться убедить Джорджа в том, что в колледже не так уж все плохо, как ему кажется, и что все еще встанет на свои места? Такая тактика привела бы к спору, в результате которого Джордж только еще больше утвердился бы в своей предвзятой позиции. Нет, пациент получит помощь только в том случае, если терапевт обладает глубоким психологическим подходом и пониманием.

Изучая личностную модель Джорджа (источник его проблем), я выяснил, что он был вторым ребенком, после первой девочки, в фермерской семье с глубокими религиозными и нравственными традициями. Его сестра училась в этом же колледже и успешно окончила его.

Самой заметной личностной чертой Джорджа было невероятное честолюбие. Оно выражалось в желании командовать другими людьми, своим соседом по общежитию, своей девушкой и даже преподавателями. В какой-то мере это можно было объяснить великолепными физическими данными молодого человека, которые, еще до поступления в колледж, всегда обеспечивали ему необходимый престиж. Частично это можно было отнести на счет того, что он был младше сестры (хотя, рассуждая в этом плане, следует проявлять осторожность). Часто второму ребенку свойственно повышенное честолюбие, вызванное желанием сравняться со старшим ребенком или даже в чем-то превзойти его. Это особенно выражено в отношении младшего брата к старшей сестре, поскольку девочки в ранние годы развиваются быстрее.

Гипертрофированное желание повелевать, как у Джорджа, в основном, как правило, связано с чувством ущербности, которое побуждает человека переделать всех на свой лад. У Джорджа были выраженные признаки ощущения неполноценности. Казалось бы, спортивные занятия предоставляли ему самую подходящую возможность превзойти своих однокурсников, поскольку его первоначальным выбором было физическое воспитание. Но он не преуспел ни в одной из ведущих студенческих команд. Правда, он не пытался напрямую винить в своих неудачах тренеров – происходящие в личности психологические процессы гораздо тоньше, чтобы позволить открытый выпад. Проблема была им перенесена в нравственную сферу, что позволило ему критиковать тренеров за пристрастие к пиву.

Снедаемому честолюбием молодому человеку не удалось добиться престижа доступным ему способом. Тогда он стал добиваться его в моральном смысле, старательно отыскивая недостатки в окружающих его людях. Он критиковал преподавательский состав факультета и строил планы полного преобразования всех и вся, от своей девушки до студенческой религиозной программы. Это был способ "возвышения собственного *ego*", как говорил Адлер. Как это часто случается, Джордж использовал свою набожность не для бескорыстного служения людям, а как орудие утверждения собственного "Я". На некоторый период эта стратегическая уловка помогла, его перестроечный пыл в какой-то мере поднял его "Я" в собственных глазах. Но победа была достигнута негодными средствами. Эти незначительные успехи только еще более противопоставили его окружающим, способствовали его дальнейшему отчуждению от своей социальной группы (однокурсников, тренеров, любимой девушки). Джорджу предстояло вскоре лишиться того немногого, что осталось от его истинного престижа, которым он пока еще пользовался; в нем должно было возрастать чувство неполноценности и неустойчивости, еще более усиливая его стремление к

возвышению над другими, и, тем самым, неизбежно обостряя его психологические проблемы.

Таков порочный круг, в который попадают люди с серьезными личностными трудностями. Отсюда понятно нервное напряжение Джорджа, невозможность сосредоточиться на занятиях и потеря сна. Понятно, почему он с усилием сдерживает себя, что было видно из его замедленных движений и размеренной и тщательно контролируемой манеры говорить. Человек не может жить счастливо и творчески при таком напряжении между чувством ущербности и чрезмерными амбициями.

Нервное расстройство вызывается не переутомлением, а именно такими внутренними перенапряжениями. Разорвать порочный круг может только внутреннее "просветление" пациента, т.е. прояснение ложности его отношения к жизни, иначе невроз неизбежен. Можно не сомневаться, что любимая девушка не потерпит реформаторских поползновений в отношении себя и оставит его. Вполне предсказуем отказ Джорджа вступить в студенческий союз, поскольку для него это означает потерю своей мнимой привилегии командовать людьми.

Во время наших бесед я постепенно подвел Джорджа к осознанию этих аспектов его личностной модели. Сначала он не мог понять, что им движут эгоистические амбиции и желание властвовать; он настаивал, что "любит" всех людей и только желает им блага, поэтому и старается их исправить. Нельзя было ожидать, кстати, что подобный индивидуум сразу осознает эгоцентрический характер своих уловок. В противном случае пришлось бы сразу от них отказаться, но эгоцентрик будет держаться за свою модель до последнего.

При всем этом душевное состояние Джорджа причиняло ему страдания, и вот, соотнося эти страдания с ошибочными сторонами его личностной модели, мы сумели превратить порочный круг в созидательный*. Джордж начал поиски социально-конструктивных путей для реализации своих амбиций. Он стал членом правления студенческой Христианской Ассоциации; правда, его желание все переделать поначалу вызвало некоторые разногласия с остальными студентами. Отказавшись от приглашения вступить в студенческий союз, он занялся разработкой проекта по изучению деятельности и реструктурированию всех студенческих объединений в колледже, таким образом, он мог вступить с ними в контакт, не принадлежа ни к одному из них. Затем Джордж организовал свою собственную группу из студентов, живших не в общежитии, а у себя дома. Но когда решали? у кого собираться, он пригрозил выходом из группы, потому что не было принято его предложение.

Конструктивная деятельность Джорджа начала завоевывать ему авторитет, а это, в свою очередь, постепенно ослабило угнетавшее его чувство неполноценности, а вместе с ним и желание командовать. Конструктивный настрой способствовал превращению Джорджа из отрицательного в положительного и полезного участника студенческой жизни. Не вдаваясь в детали, хочу только отметить, что это был непростой и нелегкий процесс. Перераспределение напряжений внутри личностной модели, то? что мы называем просветлением, – это дело не одной недели и даже не одного месяца. Такой внутренний переход от эгоцентризма к общественно-конструктивной жизненной позиции проходит не безболезненно. Сама природа приходит на помощь человеку, начавшему внутреннюю перестройку, и с каждым успехом шансы на полное выздоровление возрастают в геометрической прогрессии. Так было и с Джорджем. Его творческий потенциал, нерастраченная энергия, внешняя привлекательность, т.е. те самые качества, которые привели его на грань нервного срыва, начали работать на него, обеспечив ему теперь уже заслуженное лидерство и

* Надо заметить, что страдание пациента способствует преодолению его проблемы. Отсюда следует, что консультанту не стоит злоупотреблять тактикой утешения, успокаивания клиента. Его беспокойство – лучший друг консультанта.

престиж. Однако его отношения с любимой девушкой спасти не удалось, она его оставила. И хотя он сильно переживал разрыв, это не повергло его в прежнее состояние отстраненного морализирования.

Весной Джордж был избран президентом студенческой Христианской Ассоциации. На этом посту он много работал, хотя не всегда стабильно и с излишней горячностью. Но на следующий год он настолько проявил себя с творческой, положительной стороны, что на него обратили внимание в Мужской Лиге, а затем он был избран в Студенческий Совет как один из выдающихся лидеров колледжа.

Творческое напряжение

Всякий раз, когда сталкиваешься со случаем нервного расстройства, слышишь объяснения типа: "Он взял на себя слишком большую ответственность" или "Он работает не по силам", и традиционное заключение, что человеку просто надо как следует отдохнуть. В большинстве случаев такое объяснение неверно. Правильнее было бы поинтересоваться, почему он так много работает? Какие внутренние перенапряжения не позволяют человеку выполнять свои обязанности? Часто человек бросается с головой в работу, чтобы уйти от нерешенных личных проблем.

Причиной личностных проблем является *нарушение правильного распределения напряжений во внутренней структуре личности*. На примере Джорджа мы видим разбалансированность таких напряжений (с одной стороны, эгоцентрическое честолюбие, а с другой – слабый общественный интерес, неспособность к сотрудничеству). Чем больше нарушается соотношение напряжений, тем больше опасность нервного расстройства.

Коррекция напряжений – процесс динамичный, творческий, постоянно происходящий в каждом из нас. Возьмем прохожего, остановившегося вопросом встречного незнакомца. С одной стороны, ему хочется показать свою властность, а с другой – появляется интерес к встречному как к родственному человеческому существу. Прохожий испытывает внутреннюю "переналадку" напряжений. Или по дороге домой человек читает книгу в транспорте. Каждое новое переживание захватывает его и сопровождается соответствующим перераспределением напряжений. Такая же коррекция происходит каждый раз, когда человек ощущает необходимость какого-то действия, или переживает чувство ущербности, или состояние триумфа? или отчаяния.

Личность никогда не бывает статичной. Она подвижна, она постоянно изменяется. Поэтому не стоит говорить о внутриличностном "равновесии" или "балансе", поскольку это подразумевает, что личностные напряжения можно отрегулировать раз и навсегда, т.е. сделать личность статичной. А в царстве психики стать статичным значит умереть. Если прибегнуть к метафоре, то жить не значит настроить себя, как приемник, на одну волну и пусть работает, а постоянно ловить меняющуюся волну, т.е. новые переживания каждого дня, волну, идущую к нам из бесконечно созидающей жизни, всегда новой и разнообразной.

Однако не следует из вышесказанного делать вывод, что человек сегодня в корне отличается от себя вчерашнего или он так же бессилен под напором своих эмоций, как перекасти-поле под порывом ветра. Модель личности сохраняет определенную преемственность благодаря прошлому опыту, глубоко отложившемуся в подсознании. То, каким был человек месяц, год, пять и много лет тому назад, оставляет определенный психический заряд в подсознании, который воздействует на сегодняшние напряжения. Это свойство подсознания тоже динамично и мобильно; бесконечное количество таких зарядов воздействует на человека в каждый данный

момент. Вот почему даже привычки не могут быть статичными. Сомнительно, чтобы в здоровом организме существовала такая вещь, как привычка в чистом виде, поскольку ни одна жизненная ситуация не проходит бесследно, обогащая жизненный опыт новыми элементами, воздействующими на психические напряжения личности. Большинство людей даже не осознают, как богата творчеством, разнообразием и возможностями наша жизнь.

Мы намеренно используем термин "напряжение", потому что человек всегда испытывает определенное внутреннее натяжение, даже стресс и перегрузки. Такое натяжение, например, появляется у человека, находящегося в одном месте, но знающего, что через час ему надо быть в другом. Вот это осознание обязательности создает определенное психическое напряжение. Такое же напряжение существует между работой, сделанной вчера и предстоящей завтра. Этот груз человек несет в себе изо дня в день, словно навьюченный своей работой. Естественно, наиболее значительным является напряжение между тем, что человек собой представляет, и тем, чем ему, по его мнению, следует быть. Если прибегнуть к весьма несовершенной метафоре, человек – это сеть, состоящая из нитей напряжения между бесконечным количеством точек, причем направления нитей и точки их прикрепления подвержены постоянным изменениям.

Будет грубой ошибкой рассматривать личность без учета напряжений, т.е. исходить из предположения, что душевно здоровый человек счастливо обходится без напряжений. Само собой разумеется, что ненормальное распределение напряжений, в результате чего перенапряжение в какой-то точке грозит разрывом, может привести к нервному расстройству. Желательно не стремиться избегать напряжений, но вовремя корректировать их. Даже при желании избавиться от внутриличностных напряжений невозможно. Невротики предпринимают такие попытки, например, не выходя из дома, не встречаясь с людьми, что в итоге приводит к стагнации и неизбежному нервному расстройству. Следует мужественно признать необходимость напряжений и выработать наиболее эффективный механизм коррекции, с тем чтобы личность могла творчески выразить себя в окружающем мире.

Надо особо подчеркнуть, что коррекция напряжений происходит *внутри* личности. Нельзя, конечно, отрицать роль внешних факторов, но они приобретают значение тогда, когда личность включает их в свою структуру и использует как точки опоры. Все разговоры о необходимости "приспосабливаться к окружению", столь популярные среди дилетантов новой волны в психологии последних лет, подразумевают, что единственной "заботой человека является умение вписаться" в свое окружение. Такой взгляд искажает проблему и принижает личность человека. Как будто человек всего лишь кусок резины, можно сжать или растянуть и всюду подойдет! Да, приспосабливаться необходимо, но не только к тому, что находится вне индивидуума. Это творческий, динамичный и, в первую очередь, внутренний процесс.

Консультанту следует особое внимание обращать на склонность клиента переносить свою проблему вовне, винить, например, в своих бедах кого-то из окружающих. Пришедшая ко мне однажды на консультацию молодая женщина начала разговор со следующей фразы: "У меня не ладятся отношения с семьей; скажите, что со мной не так". Это был мудрый подход. Работа терапевта принесет наибольший результат, если, учитывая должным образом внешние факторы, он все же будет проследивать связь проблемы с *внутренними* напряжениями в личностной модели клиента.

Даже такой, несомненно, объективный фактор, как сексуальное самовыражение, важен для состояния личности, так как создает внутреннее напряжение. Если бы вся проблема сводилась к тому, что удовлетворение сексуального желания обеспечивает психическое здоровье, а неудовлетворенность ведет к неврозу, то и не было бы самой

проблемы! Но порождаемые сексом проблемы объясняются не столько реальной возможностью удовлетворения желаний вовне, сколько внутренним восприятием личностью наличия или отсутствия такой формы самовыражения. До прихода ко мне один из моих пациентов консультировался у профессора по поводу общего состояния меланхолии и безрадостного отношения к жизни. Тот посоветовал ему побольше общаться с противоположным полом и разрешить свою проблему сексуальным самовыражением. Последовав совету, студент только убедился, что ему стало еще хуже. Любая попытка разрешить свою проблему *вовне*, равно как и аскетическое подавление, только усиливает невротическое состояние пациента. Фрейд совершенно четко считает, что проблема секса решается коррекцией напряжений внутри личности, вызываемых сексуальным желанием, социальными требованиями, как они представляются индивидууму, и влиянием нравственного воспитания. Действуя в сочетании, они создают непростую ситуацию. Только прояснив все эти позиции, можно найти правильную модель поведения.

Обычно толчком к нервному расстройству служит какое-то внешнее событие или тяжелое жизненное испытание, например, любовный роман или смерть одного из членов семьи. Возьмем, например, нашего условного Джона Доу, который покончил с собой, не выдержав измены любимой. Вывод окружающих: "Не встретить он эту женщину, ничего бы не произошло". Возможно, но скорее всего, нет. В нем уже гнездились зачатки невротического поведения, рано или поздно они вышли бы наружу в той или иной форме. Хотя индивидуум постоянно взаимодействует с внешней средой, используя ее отдельные элементы в качестве точек опоры, главная сфера его напряжений – он сам, структура его личности. Вспомним Джорджа, который злился на своего соседа по комнате, но последний был для Джорджа лишь удобным "громоотводом". Не будь соседа, Джордж нашел бы еще кого-нибудь. Для личности элементы окружения служат чем-то вроде гвоздей, к которым она прикрепляет нити своих напряжений. *Таким образом, элементы внешней среды приобретают значимость, поскольку они связаны с внутренними напряжениями личности.* Можно сказать, что личность включает эти элементы в собственную структуру.

Следует избегать поползновений приписать личностные проблемы фактам наследственности или окружающей среды. Непривлекательная женщина склонна повторять: "Если бы я родилась красавицей...". Консультант способен разъяснить, что ее так называемая непривлекательность – результат неадекватного отношения к себе и к жизни и научить ее правильно пользоваться той физической формой, которой наградила ее природа. Неврозы – общее понятие для обострившихся личностных проблем – не наследуются, а возникают от нашего неумения пользоваться тем, что мы получили в наследство.

Внешняя среда чрезвычайно важна как арена адаптационных усилий индивидуума, но будет неверным и непродуктивным считать ее причиной неврозов. Среда – это как бы шахматная доска с расставленными на ней фигурами, но этого недостаточно, чтобы предсказать, *как* развернется игра.

В книге не рассматривается очень важный вопрос: влияние на личностные проблемы таких социальных болезней общества, как безработица, экономическая нестабильность, боязнь войны и вызываемых ею социальных потрясений. Периодическая безработица с ее угнетающим чувством неуверенности в будущем в огромной степени увеличивает личностную напряженность. Само собой разумеется, что душевное здоровье личности и здоровое социальное устройство находятся в тесной взаимозависимости.

Признавая этот и многие другие факторы, мы все же оставляем в силе утверждение, что личностная проблема в первую очередь требует перераспределения напряжений внутри личности, а не поисков причин вовне. Естественно,

неблагоприятная среда (например, у выросшего в трущобах ребенка) в большей мере способствует возникновению личностных проблем. Но правда и то, что у двух детей, выросших в бедности, могут сложиться различные модели личности. Совершенно различными могут стать дети из одной семьи, с одинаковой наследственностью и почти одинаковой средой. Наследственность и среда – это рамки, в которых развивается личность. Человеку, у которого в роду все были низкорослые, не стоит рассчитывать на высокий рост, но его физическое здоровье вовсе не зависит от роста. Здоровье человека – аспект *качественный*, а не количественный.

Простая перемена обстановки – хотя иногда и полезное, но не главное условие исцеления. Например, девушка, уехавшая учиться в колледж, пережила неудачный роман и родители переводят ее в другое учебное заведение. Это может ей временно помочь, но, вероятнее всего, она снова попадет в похожую ситуацию, если не укрепить ее систему личностной адаптации. "У тех, кто летит по волнам, *изменчивы небеса, но не разум*", – заметил Гораций, а личностные проблемы как раз требуют *изменения разума*.

Психотерапевты иногда настаивают на некоторых изменениях в среде, особенно работая с детьми. Но консультируя взрослого человека, терапевт никогда не начнет с предложения изменить окружение, хотя это было бы вполне разумно. Терапевт постарается помочь пациенту понять свое внутреннее состояние относительно среды, а уж желание внутренних перемен должно исходить от самого пациента. Часто возникает необходимость смены профессии. Случается, что человек с ярко выраженным артистическим темпераментом занят таким делом, что просто невозможно избежать невроза. Терапевт должен обладать умением помочь своему клиенту найти его истинное призвание. Но следует помнить, что такого рода помощь не совсем относится к непосредственному решению личностных проблем. Бывают случаи, когда терапевт оказывает пациенту конкретную помощь в трудоустройстве. Для человека, угнетенного своим экономически нестабильным положением, такая практическая помощь иногда важнее психологической. В подобных случаях, строго говоря, терапевт играет косвенную роль в разрешении проблем своего клиента.

Однажды ко мне на прием пришла молодая женщина. Как выяснилось, она выросла в весьма неблагоприятной среде, в доме своей мачехи и двух ее сестер, у нее был сводный брат и куча других родственников со стороны мачехи. У нее даже не было своей отдельной спальни. В доме шли бесконечные ссоры, а ей, как падчерице, доставалось больше всех, потому что удобнее всего было срывать зло на самом безответном существе. Для того, кто считает, что человека формирует среда, было бы естественным предположить, что 15 лет подобного существования сделают из девочки циничную, подозрительную и хитрую интриганку. Тем не менее, это была привлекательная и общительная женщина, обладающая чувством юмора и веселым нравом. В ответ на жизненные трудности в ней необычно сильно развилось чувство юмора и живость характера. Можно привести множество примеров, когда неблагоприятные условия только усиливали творческую адаптацию личности. Здесь-то и нужна помощь специалиста.

Структура наших трудностей

Давайте разберемся в структуре личностных трудностей. Неумение приспособливаться к окружающей среде может выражаться рядом симптомов, таких как смущение, робость, чрезмерная застенчивость, чувство постоянного беспокойства, тревоги, боязнь общения, боязнь неуспеха на работе, неспособность сосредоточиться. Смущение, например, – признак того, что различные напряжения внутри личности блокируют друг друга, как два борца в захвате, что не могут сдвинуться с места. Человек теряет способность свободно говорить, думать и выражать свои чувства, чтобы

быть адекватно понятым окружающими. Эта неспособность становится серьезным осложнением в работе, мешает установлению нормальных социальных контактов, препятствует зарождению любви и заключению брака, а также другим способам развития и применения способностей личности.

Люди с такими проблемами переживают внутренний конфликт, что их в определенной степени сковывает. Такой человек, как говорится, в разладе с самим собой и, как следствие, со своей социальной группой. Это битва одновременно на двух флангах. Вспомним Джорджа, который в перестроечном азарте не мог найти общий язык с однокурсниками, что объяснялось его внутренним стремлением командовать. В подобном случае выздоровление зависит одновременно от коррекции внутренних напряжений и от налаживания отношений с товарищами.

Адлер считал социальную адаптацию основным критерием, "плодом" эффективного внутреннего просветления. Но здесь таится опасность сведения проблемы к поверхностному приспособленчеству. На самом деле поведенческая модель личности складывается из различных установок, но все они зарождаются в уме. Только прояснив все эти установки, можно по-настоящему адаптироваться в обществе, иначе подлаживание к окружающим с помощью хитростей и лицемерия, в конечном итоге, закончится крахом. Точно так же для редких личностей, вроде Сократа, святого Франциска Ассизского или Матери Терезы, возможно творческое урегулирование внутренних напряжений, в силу чего уже одним своим существованием они еще больше подчеркивают несовершенство общества, в котором мы живем.

Когда обострение личностной проблемы мешает человеку работать и общаться с окружающими, такое состояние называется "неврозом". Возьмем довольно частый случай нервного перенапряжения студентки перед экзаменами. Накануне экзамена ей делается совсем плохо и ее освобождают от сдачи этого экзамена. В результате, у нее формируется устойчивая (и удобная для нее) невротическая модель, когда она заболевает перед *каждым* экзаменом. Подобное невротическое состояние может быть вызвано глубоким эмоциональным конфликтом, который человек не в состоянии разрешить. Слово "невроз" происходит от слова "нервы", потому что душевные расстройства становятся заметными из-за той нервозности, которую они порождают и которая выражается в виде тревог, беспокойства и даже в явной дрожи отдельных частей тела. Но этот термин не означает, что в нервных волокнах происходят какие-либо органические изменения, он относится к общему состоянию человека. Невроз может перейти в более сильную форму душевного расстройства, называемую "психоз", под которой понимаются различные виды психических заболеваний, в обыденных ситуациях обозначаемых общим словом сумасшествие. Некоторые психозы имеют органическое происхождение и вызываются поражением тканей нервной системы, но большей частью они имеют функциональный характер. В таких случаях терапевт бессилен помочь, но он должен уметь распознать психоз, с тем чтобы пациент вовремя попал под профессиональное психиатрическое наблюдение*.

Неврозы в основе своей функционального происхождения, они порождаются скорее измененными поведенческими и психическими структурами, чем органическими расстройствами. Невротические изменения могут вызывать в организме изменения органического характера, такие как гипотония или слепота в результате контузии во время войны, например. Консультант должен ознакомиться с физическим состоянием клиента, чтобы учесть все органические факторы, причинные или следственные, относящиеся к основному, нервному, заболеванию. Здесь ему может

* Психотерапевту, конечно, приходится принимать разных пациентов, некоторые из них могут находиться на грани психического срыва. Можно только посоветовать терапевту сохранять хладнокровие в подобной ситуации. Безусловно, очень трудно слушать человека, находящегося в состоянии, близком к психозу, но задача врача поддерживать беседу по возможности на реалистическом уровне. После приема можно направить пациента в соответствующую психиатрическую клинику, которая готова оказать более квалифицированную помощь.

помочь семейный доктор пациента или медицинские работники учебного заведения, если это студент.

Современная психотерапия считает что, в целом, невозможно провести четкую разграничительную линию между "нормальными" людьми и невротиками или между невротиками и психотиками. По закону, большинство страдающих психозами больных должны находиться в специальных медицинских учреждениях. Но психиатры и судьи признают неизбежность принятия, в отдельных случаях, произвольных решений относительно того, кого считать умалишенным, а кого только слегка "тронутым". У любого человека личная проблема может развиваться в невроз, а затем в психоз, также возможен и обратный процесс. Можно привести массу случаев, подобных истории болезни миссис Д., которая, невзирая на личностные трудности в раннем возрасте, тем не менее довольно успешно закончила среднюю школу. Внутренний конфликт стал более выраженным в институте и приобрел форму невроза. Несколько лет спустя в результате сильного эмоционального и физического стресса она неожиданно заболела шизофренией и была помещена в психиатрическую больницу. Сейчас она дома, ее можно считать практически здоровой, во всяком случае ничем не выделяющейся среди окружающих ее "нормальных" людей.

Каждый человек сталкивается с внутренними проблемами и в нем постоянно идет процесс коррекции напряжений. Никого нельзя считать абсолютно "нормальным". Я думаю, у каждого из нас иногда появлялось желание перейти на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с кем-то из наших знакомых. Возможно, нам потом было стыдно за свой поступок. Но когда мы начинаем избегать все большего количества знакомых, а потом вообще всех, запершись в четырех стенах, это уже невроз. Разница только в том, что те из нас, кто считаются "нормальными", лучше корректируют эту тенденцию, входящую в совокупность личностных напряжений. Говоря откровенно, у меня еще не было ни одного пациента, чья трудность не была бы знакома мне самому, по крайней мере как возможная. Теоретически, сам терапевт, как личность, мог бы пережить то же самое, отсюда его постоянная мысль: "Если бы не милость Божия, на его месте мог бы оказаться я". Поэтому в нашей профессии не должно быть высокомерия или самодовольства, а только бесконечное смирение.

Будет весьма разумно, если каждый из нас присмотрится к своим малозаметным невротическим склонностям, будь то не более чем невинная привычка посплетничать о знакомых, или пропустить стаканчик "для храбрости" перед ответственным шагом. Как писал Адлер, "мелкие трудности – норма, крупные трудности – невроз". Если уточнить, норма – это когда человек может справиться с эмоциональными конфликтами, а если не может, то это – невроз. Если человек знает о своих невротических особенностях, он будет настороже и охранит свое душевное состояние от расстройства в случае эмоционального кризиса.

Употребляя слово "нормальный" в кавычках, мы хотим подчеркнуть, что это скорее идеал, чем действительность. Норма – это стандарт, основанный на нашем знании предлагаемых ситуацией возможностей и ожидаемых способов реагирования. Как и физическое здоровье, это не лимитирующая категория. Всегда можно определить, насколько человек нездоров или насколько поражена его психика, поскольку невроз заставляет человека поступать неадекватно, но невозможно определить его соответствие "эталону" здоровья. Психотерапевт может только помочь пациенту свободно развиваться в соответствии со своей уникальной моделью. Таким образом, быть нормальным не значит стать статичным или "средним", отнесенным в какую-то постоянную категорию, совсем наоборот. Норма для личности понятие в определенном смысле идеальное, основанное на творческих принципах свободы, индивидуальности и других, которые мы обсудим в следующей главе.

Возможность коррекции личностных напряжений – величайший дар природы человечеству, синонимом которого является творчество. Чем одареннее человек, тем легче и быстрее происходит в нем коррекция, он более восприимчив и глубже чувствует страдание, но его потенциал гораздо богаче. Невротик обладает особой способностью к коррекции личностных напряжений, к этому его принуждает, собственно говоря, его сложное положение. Если воодушевить такого человека, помочь ему избавиться от боязни перемен и вывести из статичного болезненного состояния, начнется процесс коррекции и неожиданно могут раскрыться его необыкновенные творческие способности.

История дает нам немало подтверждений того, что выдающиеся творческие личности в своем большинстве были невротиками. Всю свою жизнь боролся с психозом Ван Гог, спасаясь неимоверной силой творчества, которое способствовало коррекции страшных внутренних напряжений. Он с трудом удерживался на тончайшей грани, отделяющей рассудок от безумия, и именно это напряжение, перелитое в творчество, сделало его великим художником. То же относится к Достоевскому и Ницше, которые творили в состоянии колеблющегося невроза.

Чем сильнее чувствительность внутреннего соотношения напряжений, тем мощнее творческий потенциал. Я ни в коей мере не пытаюсь восславить невроз или озаглавить книгу *"Радуйтесь, что вы невротик"*, но лишь хочу заметить, что смелое и конструктивное отношение человека к своим невротическим склонностям может открыть перед ним путь к собственному творческому развитию.

Каждый из нас должен совершенствовать свои корректирующие способности. "Конечной остановки" в этом процессе нет. Различие между невротиком, с трудом справляющимся со своей работой, и "средним", удовлетворительным работником ничуть не больше, чем между этим "средним" и тем, кто, просветлив свою личность, в полную меру использует все свои способности и быстро поднимается по служебной лестнице.

Приведу пример из своей практики. Поступив в колледж, молодой человек, назовем его Джон К., мало чем выделялся среди других студентов. Способности у него были чуть выше средних, он отличался необыкновенной застенчивостью, легко краснел, а на вечеринках был скован и трезв.

На втором курсе он пришел ко мне с просьбой провести с ним "психологический анализ". Этот термин вряд ли подходит к моему методу консультирования, но мы договорились о цикле консультаций. По ходу дела выяснилось, что его воспитывала бабушка, и хотя в школе он был членом школьного совета и редактором школьного ежегодника, его жизнь текла весьма одиноко. Он не помнил, чтобы ему приходилось играть с другими детьми, но помнил, что регулярно косил лужайку перед домом и самостоятельно выполнял другие домашние поручения.

Уже тогда он начал сочинять стихи о "смерти". Джон С. принадлежал к типу "интровертов". Застенчивость мешала его общению с девушками и сделала его закоренелым трезвенником, что в компании скорее является осложнением. Джон отличался развитым интеллектом, хотя была заметна некоторая медлительность в мыслях и словах; он увлекался философией, историей религии и более "весомыми" видами литературы.

Таким образом, Джон предстает перед нами нормальным молодым человеком со склонностью к уединению. Из него мог бы получиться способный преподаватель, и его невроз никогда не развился бы до такой степени, чтобы привести его в клинику для душевнобольных. Но в его личности было так много мелких самоограничений, сдерживавших свободное развитие всех его творческих возможностей, что, как и множество людей, он так и остался бы навсегда на уровне "чуть-чуть выше среднего", не в силах освободиться от гнета внутренней скованности и мелких конфликтов.

Через год после цикла наших встреч я получил от Джона письмо:

Этот последний учебный год был самым замечательным из всех. Помните наши беседы год назад насчет моего отношения к жизни? Они прямо перевернули меня, за последний год я изменился во многих отношениях. Хотя у меня еще бывают "мрачные понедельники", мне кажется, я добился значительных успехов в преодолении укоренившегося во мне эгоцентризма, который еще год назад преследовал меня, как Немезида.

Я избавился от многих из моих предубеждений и страхов: я почти вылез из своей скорлупы. Даже Ханк, мой товарищ по комнате, не раз отмечал во мне значительную перемену. И я ужасно рад, что мне удастся, как Вы выразились, "отвыкание от детских привычек".

При следующей встрече с Джоном в Нью-Йорке, я узнал, что его избрали президентом крупной студенческой организации, что он приехал в Нью-Йорк на межвузовскую конференцию и уже познакомился с интересными и влиятельными людьми. Он был полон энергии и жизнерадостности, его личность была явно "раскована" и творчески развивалась в геометрической прогрессии.

Эмпатия – ключ к процессу консультирования

Мы изучили природу личности. Теперь стоит перейти к вопросу ее функционирования. Как люди встречаются и какова их взаимная реакция? Здесь следует остановиться на понятии *эмпатии*, обозначающем контакт, взаимовлияние и взаимодействие личностей.

"Эмпатия" – прямой перевод используемого немецкими психологами слова "*empfindung*", дословно "чувствование внутрь". Слово происходит от греческого "*pathos*" (сильное и глубокое чувство, близкое к страданию) с префиксом "*em-*", означающим направление внутрь. Прослеживается аналогия со словом "симпатия", выражающим "со-чувствие" и имеющим оттенок сентиментальности. Эмпатия – чувство более глубокое, передающее такое духовное единение личностей, когда один человек настолько проникается чувствами другого, что временно отождествляет себя с собеседником, как бы растворяясь в нем. Именно в этом глубоком и несколько загадочном процессе эмпатии возникает взаимное понимание, воздействие и другие значительные отношения между людьми. Так что, обсуждая эмпатию, мы не только рассматриваем ключевой процесс психотерапии, но и ключевой момент в работе преподавателей, священнослужителей и представителей тех профессий, сущность которых связана с воздействием на людей.

Для начала приведу, как пример, историю болезни одного студента. Он робко вошел в мой кабинет и с извиняющейся улыбкой пожал мою руку своей влажной ладонью. Крупный, рослый, он был похож на большого ребенка. Во время беседы он без конца заливался краской и почти не отрывал глаз от пола. Постепенно он разговорился и робким, запинаящимся голосом рассказал мне отдельные эпизоды из своего детства, какие-то моменты домашней атмосферы, которые, возможно, привели к его настоящим затруднениям.

Слушая его, я совершенно расслабился, остановившись глазами на его лице. Все мое внимание было сосредоточено на его рассказе и вскоре я был настолько поглощен, что ничего не замечал вокруг, кроме испуганных глаз этого большого мальчика, его прерывающегося голоса и захватывающей человеческой драмы его жизни.

Его детство прошло на ферме, отец не любил и не понимал его, да еще вдобавок нещадно бил сына. Удивительно, но в тот момент я почувствовал боль отцовских ударов, словно они сыпались на меня. Затем он сбежал с фермы и поступил учиться в школу, с огромным трудом зарабатывая себе на пропитание. Окончание школы не принесло радости, а наоборот, породило гнетущее чувство неполноценности. Когда он описывал это чувство, я сам испытал глубокую депрессию, словно это все происходило во мне.

Затем молодой человек рассказал, как рано у него появилась мечта о высшем образовании и как родители издевались над ним, уверяя, что он не выдержит и одного семестра. С упорством бульдога он все же держался за свою мечту и явился в колледж практически без единого цента. С этого момента (а он был на втором курсе) ему приходилось зарабатывать на учебу и пропитание и стараться не отстать в занятиях, к которым он был слабо подготовлен в школе. Рассказывая о своей студенческой жизни, он признался, что его сковывает чувство застенчивости и ущербности и что ему очень одиноко, хотя его окружает живая студенческая среда.

На этом примере следует отметить момент некоторого отождествления психического состояния клиента и консультанта. Его рассказ настолько поглотил меня, что его чувства стали моими. Я переживал как свое собственное чувство отчаяния во время его мучительных школьных лет, его одиночество и жестокость посланных судьбой испытаний. А когда он закончил твердым заявлением, что он скорее умрет, чем бросит учебу, я испытал такое волнение, словно сам принял решение.

Это отождествление было настолько реальным, что, кажется, если бы я в ту минуту заговорил, у меня бы тоже запинался голос. Напрашивается вывод, что *его* и психическое состояние консультанта и клиента могут временно сливаться, образуя единое психическое целое.

Это и есть эмпатия. Именно в этом состоянии достигается полное взаимопонимание между людьми. Осознавая или не осознавая этот факт, консультант неоднократно переживает подобное состояние в течение своего трудового дня. Эмпатия не волшебный процесс, хотя и загадочный. Именно потому, что он так обычен и глубок, его трудно осознать. Адлер считает, что в каждой беседе отчасти возникает эмпатия. Это чувство лежит в основе любви. Большинство людей никогда не задумывались, способны ли они испытывать эмпатию, и поэтому способность осталась неразвитой, рудиментарной. Но это чувство понятнее священникам, учителям и представителям других подобных профессий, имеющих дело с глубоко личными сторонами людей. Их успех на своем поприще зависит от способности последовать за своим подопечным в глубины его души.

Эмпатия может установиться и с неодушевленным предметом. Игрок в крикет, посылая мяч, наклоняется в ту сторону, куда мячу следует катиться, словно пытаясь направить его своим телом. Стоит посмотреть, как переполненные трибуны в едином порыве реагируют на прорыв футбольной команды, напрягаясь и крикая вместе с бьющим по мячу игроком!

Эмпатия в искусстве

Если человек хочет понять и эстетически воспринять объект искусства, без эмпатии здесь тоже не обойтись. Так мы часто слышим выражения: "Меня уносит на волнах музыки" или "Скрипка словно играет на струнах моего сердца". Или меняющиеся краски заката вызывают соответствующие изменения в эмоциональном восприятии. Юнг считает эмпатию стержнем теории эстетики. Любуясь художественным произведением, человек словно входит внутрь него, "отождествляя себя с ним и уходя от самого себя". В этом заключается катарсическая сила искусства – художественное переживание действительно заставляет художника или зрителя временно отрешиться от самого себя. Аристотель дал классическое описание духовного очищения зрителей после просмотра гениальной трагедии. Очищение произошло именно потому, что для каждого сценой была его собственная душа. Эмпатия в драматическом искусстве наиболее доходчива в силу того, что здесь происходит наиболее очевидное отождествление актеров с их вымышленными персонажами и более тонкое отождествление зрителей с актерами.

Задушевный разговор, благодаря возникающей эмпатии, также обладает катарсическим свойством. Мы даже можем определить ценность беседы по тому, насколько она нас захватила, заставила забыть о себе. Полная самоотдача требуется от психотерапевта. Может быть, поэтому, как ни странно, после интенсивного и глубокого сеанса с клиентом консультант чувствует, что сам избавился от всех своих проблем, испытывая одновременно такую же усталость, как художник после нескольких часов творчества.

Адлер считает эмпатию одной из творческих функций личности и пишет:

"Эмпатия возникает в момент разговора одного человеческого существа с другим. Нельзя понять собеседника, если не отождествить себя с ним.

... Если мы попытаемся выяснить, откуда возникает эта способность действовать и чувствовать, как будто вы совсем другой человек, мы обнаружим, что

такая способность объясняется существованием врожденного чувства общности. Разумеется, это – космическое чувство, отражение нашей связи со всем мирозданием, которое воплощено в каждом из нас; это – неотъемлемая черта принадлежности к человеческому роду".

Одним из принципов при установлении раппорта является *способность овладеть языком другого человека*. Язык – это то русло, по которому движется эмпатия. Два человека, достигшие определенной степени идентификации, автоматически перейдут к общей манере языкового выражения. Практически можно определить степень эмпатии, возникающей у священника с паствой или у преподавателя со студентами, по тому, насколько последние овладели языком своих наставников. Во время моих странствий по Европе я заметил, что когда мой собеседник, скажем француз, пытался для моего удобства говорить по-английски, эмпатия была незначительной, собеседник только приближался ко мне, фигурально выражаясь. Но, когда, общаясь с греческими крестьянами, я переводил свои мысли на греческий язык, чувство возникавшей эмпатии было гораздо глубже. Отсюда следует вывод, что, когда вы пользуетесь языком собеседника, происходит более полное отождествление.

Юнг описывает сопутствующий процесс *слияния*, при котором изменяются и терапевт, и клиент: "Контакт двух личностей похож на соединение двух химических веществ; оба изменяются, если происходит реакция. Если психотерапия идет эффективно, предполагается, что терапевт оказал влияние на пациента; но возникновение такого влияния возможно только в том случае, когда врач тоже испытывает на себе воздействие пациента".

Насколько это удалось установить, первичным источником эмпатической способности является способность первобытных людей отождествлять себя друг с другом, со своим сообществом и с тотемом. Для этого существует термин "*мистическое участие*". Леви-Брюль, известный французский антрополог, уделивший этой проблеме особое внимание, считал, что первобытные люди настолько полно перевоплощались друг в друга, что в результате возникало "единство сущности" и "совокупность (*continuum*) духовных сил". "Таким образом, непосредственно возникало определенное единство бытия не только между членами одной тотемной семьи, но между сущностями любого рода, входящими в один и тот же класс и связанными воедино мистическим родством". Бывает, что ребенок испытывает на себе воздействие усвоенной родителями пищи или бродящий в лесу охотник чувствует, что ест или делает оставшаяся дома жена.

Казалось бы, все это далеко от современной цивилизованной личности, но, по сути дела, это совсем не так. Мы заблуждаемся, легкомысленно полагая, что можем изолироваться от других и жить своей отдельной жизнью. Это результат нашего непомерного желания быть рациональными и применять к жизни логические отвлечения. Невзирая на цивилизацию, люди по своему образу мышления и поведения остаются коллективными существами, что проявляется в современных националистических тенденциях. Если бы мы признали этот факт раньше, мы не оказались бы сейчас перед лицом такого демонического разгула коллективной психологии, какой наблюдается в тоталитарных государствах.

Участие в людях или предметах дает нам более сокровенное и значимое понимание, чем строгий научный анализ или эмпирическое исследование. Ибо "понимание", даже если взять такие разные вещи, как резиновый мячик или период истории, означает отождествление субъективного и объективного, что дает в результате новое трансцендентное состояние. Леви-Брюль добавляет, что это положение особенно справедливо для нашего познания Бога. Независимо от того значения, которое мы

вкладываем в это понятие, невозможно постичь Бога чисто рациональными, логическими путями. Человек должен быть соучастником Бога, и называется такой путь "вера". Более развернутое определение веры дает Леви-Брюль: "... Прямой и сокровенный контакт с сущностью бытия путем интуиции, интерпретации, взаимного сопричастия субъекта и объекта, полного участия и имманентности, короче, то, что Плотиний определил как экстаз".

Необходимо личное участие человека, чтобы понять смысл красоты, любви или других понятий, известных как ценности жизни. Только "переживая" их, мы почувствуем их "в биении своего пульса", как выразился Китс. Несерьезно считать, что можно познать человека с помощью научного анализа и формул. Понимание как участие – вот истинный путь познания. Иначе говоря, невозможно познать человека, не любя его. А поскольку состояние любви означает отождествление, то оба партнера чувствуют, что они внутренне изменились.

Влюбленные, в буквальном смысле, становятся похожими друг на друга. Истинная любовь побуждает объекты любви стремиться к созданному партнером мысленному идеалу. В этом заключается огромная психологическая сила любви, способная своим воздействием преобразовать личность.

Как мы уже говорили, эмпатия – основное средство в работе психотерапевта, когда он и его клиент сливаются в единое психическое целое. Таким образом, клиент "взваливает" свою проблему на "свежего человека" и тот принимает на себя половину ее тяжести, в то время как клиент получает от консультанта огромную поддержку в борьбе со своими трудностями, заряжаясь от него психологической устойчивостью, мужеством и силой воли.

Однако следует четко понимать, что эмпатия вовсе не означает совпадение опыта клиента и консультанта, когда последний замечает: "Да, со мной было то же самое, когда мне было столько-то лет". За редким исключением, в истинной терапии нет места личным воспоминаниям терапевта *как таковым*, ибо они лишь свидетельствуют о его эгоцентризме, являющимся прямой противоположностью эмпатии. Цель терапевта – понять своего клиента в соответствии с его неповторимой личностной моделью. Проецируя собственный опыт на состояние клиента, терапевт может причинить ему вред. Личный опыт может значительно помочь терапевту понять клиента, но эта помощь имеет косвенный характер. Во время самой консультации, терапевту лучше вообще забыть о том, что он когда-либо сам пережил подобное. Он должен полностью отдаться своему клиенту, быть для него почти *tabula rasa*, войти в состояние эмпатии.

Передача мыслей

Рассмотрим вопрос о связи между эмпатией и телепатией или другими специфическими формами психического перемещения. Телепатия означает передачу мыслей от человека к человеку, необъяснимую с точки зрения имеющихся у человека чувств. Налицо сходство этого явления с процессом эмпатии.

Эмпатия – это общий термин для всех видов участия одной личности в психическом состоянии другой, а телепатия гипотетически относится только к одному виду такого участия. Эмпатия существует независимо от того, будет ли научно доказано существование телепатии. Мы сталкиваемся с эмпатией повседневно, разговаривая друг с другом и вникая в заботы близких. Но если наука найдет объяснение явлению телепатии, что в общем не за горами, мы получим яркое и неоспоримое разъяснение одного из аспектов взаимоучастия личностей.

Безусловно, передачи мыслей происходит гораздо чаще, чем мы полагаем. В течение всей своей истории люди всегда подозревали, что существует какой-то

неизвестный способ передачи мыслей, помимо слова и жеста, но доказать этого не могли. Фрейд отметил, что чаще всего это происходит между детьми и родителями, подтверждением чему служит ряд вполне достоверных, по его мнению, случаев. Как полагал Фрейд, источником телепатических явлений может быть "общинный" разум, наподобие того, что наблюдается у насекомых. Возможно, это архаический, первичный способ общения человеческих существ.

Чтобы не создавать серьезного и излишнего препятствия на пути понимания человеческой личности, не стоит отрицать возможности психического перемещения только потому, что экспериментальная наука еще не имеет достаточных данных в этой области. Кстати говоря, экспериментально доказанные наукой гипотезы, как правило, оказываются истинами, высказанными много веков назад философами или интуитивными психологами. Примером служит атомная теория*. Мы полагаем, что будет полезнее откровенно признать, что взаимообщение и взаимопонимание очень часто достигаются более тонкими и менее осязаемыми средствами, чем слово и жест. Эмпатия – это понимание в общем плане, а ее инструментами следует считать специфические способы физического или психического общения.

Общение между людьми в значительной мере осуществляется с помощью таких мелких движений, как едва уловимые изменения лица, когда неприятная мысль слегка омрачает его, а приятная проясняет. Это разнообразие выражений, так же, как и движение пальцев рук, может много рассказать тому, кто умеет их читать, ибо все это отражает внутреннее душевное состояние. Люди даже не осознают, как много они узнают о своих собратях по этим невербальным изменениям. Поэтому трудно сказать, где кончается физическая передача мыслей и начинается нефизическая.

Позвольте мне привести простой пример из собственного опыта, который осветит обсуждаемую проблему с другой стороны. Думаю, нечто подобное бывало со многими из вас. Разговаривая с кем-нибудь, я иногда испытываю странное подозрение, что мой собеседник читает в моем уме гораздо больше, чем я высказываю на словах. При этой мысли я испытываю мгновенный испуг. Но тут же задаю себе вопрос: почему я боюсь, что мой собеседник узнает, что у меня на уме? Ведь мне нечего скрывать, пожалуйста, читайте мои мысли, я и сам помогу словом, если вас что-то интересует.

Эта маленькая психологическая уловка помогает мне быть более честным с другими людьми. То есть, в какой-то мере, я добровольно отказываюсь от той игры в мелкие хитрости, которая в значительной степени присуща человеческим существам в общении друг с другом. Как ни странно, именно *гипотеза о существовании телепатии* заставляет меня отказаться от обмана. Раз можно прочесть мои мысли, то и не стоит ничего скрывать от людей. Таким образом, в практической сфере передача мыслей приобретает этическое значение и становится равнозначной честности. Ложь стала бы невозможной, если бы люди могли читать мысли друг друга.

Чем глубже психологическое понимание, тем труднее произнести слова неправды. Кто из нас не пытался приврать, чтобы предстать перед окружающими в наилучшем свете, но в этот самый момент внутренний голос напоминал нам, что конечный смысл нашего существования вовсе не в этом. Понимание этой истины оберегает нас от самообмана и вскрывает истинные мотивы наших хитроумных рассуждений, за которыми нет ничего, кроме тщеславия. Можно было бы предположить, как опасаются недостаточно информированные в этой области лица, что психологическое понимание сможет наделить еще большей силой одаренных, но коварных и беспринципных людей, ибо они обучатся тончайшим способом манипулирования чужой волей. Все это, в основном, пустые запугивания. Истина

* Еще в третьем веке до нашей эры гипотеза атомного строения была высказана греческим философом Эпикуром, а затем в XVIII веке была пересмотрена и подтверждена Лейбницем.

заключается в том, что понимание глубинной психологии уменьшает вероятность обмана и принуждает человека к большей честности.

"Думаю, люди немало бы удивились, – писал Фрейд, – если бы узнали, что импульсивное желание говорить правду гораздо сильнее, чем обычно считается. Возможно, именно в результате моих занятий психоанализом, теперь я едва ли могу сказать неправду".

У каждого человека появляется поползновение обмануть окружающих, потому что его "Я" всегда старается приподнять свой престиж за счет других. Нравственные личности не прибегают к прямой неправде, зато предпринимают непрестанные усилия, чтобы выглядеть лучше, чем они есть на самом деле. Пурист, не желающий обманывать других, сам оказывается дважды обманутым. Его "Я" настолько хорошо изучило общую игру в обман, что человек оказывается обманутым своим собственным "Я", а потому перед ним открывается возможность обмануть весь мир. Прежде чем научиться быть честным, надо признаться в том, что мотивация человека в той или иной мере определяется его "Я" и что этим порождается его склонность к обману. Вот почему "хорошие" люди, не признающиеся в своих порочных склонностях, могут оказаться более порочными, как часто указывал Иисус, чем признающие свои недостатки плохие люди.

Обман и самообман идут рука об руку. Очевидно, что тот, кто правдив перед самим собой, не будет обманывать других. Попробуем рассмотреть так называемую безобидную, или по-простому "белую", ложь. Скажем, миссис Браун прислала приглашение на обед миссис Девитт. Та, по каким-то соображениям, хочет уклониться от приглашения. Она может выбрать любой из дежурных предлогов, начиная со смерти родственника и кончая назначенной ранее встречей. Допустим, миссис Девитт не отличается глубоким пониманием человеческой натуры и успокоится на том, что миссис Браун поверила ее "белой лжи". Однако есть основание полагать, что миссис Браун заподозрила обман. Как правило, люди не высказывают своих подозрений относительно того, что их обманули, потому что этому препятствуют определенные психологические мотивы – не очень приятно признаваться, что тебя обвели вокруг пальца. В нашем случае миссис Браун не скажет никому о своем подозрении; возможно, не скажет даже мужу. Вероятно, не захочет признаться даже себе самой. Ведь если ее подозрения верны, это значит, что миссис Девитт не хочет бывать у нее в доме, а это невыносимый удар по тщеславию. Поэтому миссис Браун загонит свои сомнения в подсознание, ибо тщеславие превыше всего. Лучше утешиться самообманом, чем смотреть правде в глаза. Но подобное подавление скажется потом смущением, когда она задумает устроить следующий званый обед. Во всяком случае, душевное здоровье от этого лучше не станет.

Миссис Браун поступила бы более конструктивно, если бы честно призналась себе в своих подозрениях и задала себе прямой вопрос, какова истинная причина отказа. Такой анализ помог бы ей исправить тот недочет, который нарушил добрососедские отношения. Подобная честность несколько принизила бы престиж собственного "Я", но вряд ли вызвала бы появление "комплекса неполноценности". Миссис Браун пришла бы к пониманию несовершенства всех человеческих отношений, а признав этот неизбежный факт, постаралась бы стремиться к совершенству в своих отношениях с окружающими.

Иногда у человека вызывает беспокойство тот факт, что, беседуя с кем-либо, он, сам того не желая, начинает нелестно думать о своем собеседнике. Аналогичный процесс происходит и с противоположной стороны, в результате мысли, "прочитанные" собеседниками друг у друга, вряд ли придутся обоим по вкусу. Пережив подобное состояние, человек замечает: "Мне кажется, такой-то меня недолюбливает". Но чаще всего оставляет свои подозрения при себе. Истолковывать данную ситуацию как

взаимное недоверие, будет не совсем точно. Дело не в том, что кто-то кого-то "недолюбливает", просто произошло противопоставление двух "Я", борющихся за престиж и превосходство в отношениях.

Ego с большим трудом принимает положение подчинения. Ущербный человек будет стремиться принизить других, чтобы возвыситься самому. Чем сильнее соперничество между двумя людьми, тем больше между ними ревности и зависти, тем сильнее желание каждого "спихнуть" противника. Без сомнения, у каждого во время беседы бывали моменты, когда подсознательно возникала мысль "о собеседнике": "Что бы в нем найти плохого?" Осознав эту мысль, вы в сердцах называете себя "сплетником". Но, по-настоящему, следовало бы задать себе другой вопрос: "Почему я должен унижать его?" Что означает: какое ущербное чувство во мне самом заставляет меня пытаться унижить другого, чтобы возвыситься самому?

Передаются не только отрицательные, враждебные мысли, но и положительные, дружеские. Общаясь с любимым человеком, чувствуешь одобрительное лестное отношение к себе. Любовь строится на этом глубинном понимании. *Без процесса эмпатии невозможно состояние влюбленности.* Во все времена любящие были убеждены, что общение между ними гораздо глубже и полнее, чем могут выразить слова и физическая близость.

Ответственность, доверие и другие аспекты успешного раппорта повышают эффективность эмпатии, а враждебность, соперничество, антагонизм – снижают. Длительные отрицательные отношения делают невозможным даже простое взаимопонимание, не говоря уж об эмпатии. Нельзя понять врага, пока враг остается врагом. *Секрет успешных отношений между людьми заключается в использовании эмпатии в ее конструктивном, положительном, дружеском, созидающем значении.*

В заключение хочу сказать, что консультанту и клиенту будет полезно исходить из предположения, что передача мыслей существует, тогда в их общении останется место только для открытости и не будет смысла тратить время, обманывая друг друга.

Истинное значение честности – это устранение всех барьеров, с тем чтобы собеседники могли видеть друг друга такими, какие они есть на самом деле. Они как бы "обнажаются" друг перед другом, но нет более очищающего переживания, чем такое психологическое обнажение.

И, наконец, искренность следует понимать как состояние, близкое к тому, если можно так сказать, которое имел в виду Иисус, когда говорил о бесхитростных и чистых сердцем, чьи ответы просто "да" и "нет".

Тайна влияния

От обсуждения эмпатии перейдем к проблеме влияния. Это слово в ходу у преподавателей и священнослужителей, которые осознают, что их конечная цель – влиять на людей. Но значение самого слова редко подвергалось глубокому анализу. Популярное издание на тему "как влиять" демонстрирует весьма поверхностное понимание процесса, а предлагаемые советы могут таить в себе опасность. Влияние – это процесс, воздействующий на подсознание. Поняв его, мы сможем успешнее защитить себя и других от вредного воздействия хитроумных пропагандистов всех видов, которые, как болезни, атакуют цивилизованное общество.

Влияние является одним из результатов эмпатии. Само понятие возникло из примитивных астрологических представлений о влиянии исходящих от звезд эфирных потоков на поступки людей. Это говорит о том, что уже в ранних мифологических формах люди признавали наличие некоего воздействия на подсознание. Словари дают

такие синонимы, как "индукция", "эффузия", "эманация". Все они представляют собой различные виды эмпатических процессов.

Мы попытаемся рассмотреть другие виды влияния. Возьмем хотя бы *влияние идей*. В начале года я выступил с докладом на определенную тему перед группой молодых людей, у которых я был консультантом. Через полгода эта тема снова возникла при обсуждении, и мои студенты почти слово в слово повторяли то, что я им говорил в докладе. К этому времени они уже позабыли об источнике своих знаний и отстаивали свои идеи с таким рвением, словно именно они были их авторами. Всякому, кто работает с людьми, приходилось замечать подобное воздействие идей, когда, восприняв их, люди начинают считать их собственными.

Второй вид воздействия – *временное влияние личности*. Наблюдая за двумя собеседниками, можно заметить, как они перенимают друг у друга жесты, интонацию и общий психический настрой. Если человек влетает в комнату и начинает возбужденно говорить, нервное напряжение передается и собеседнику. Но если последний сумеет сохранить спокойствие и выдержку в разговоре, первый собеседник тоже постепенно успокоится. Эта же форма влияния проявляется в том, насколько заразительным становится замешательство внутри социальной группы, если оно появилось вначале только у одного человека. Это вполне объяснимо, поскольку главный принцип эмпатии – это искренность в разговоре, которая невозможна без понимания душевного состояния друг друга.

В качестве подсказки для консультантов можем заметить, что чуткий и опытный терапевт может создать у клиента определенное настроение, сам настроившись на эту волну. В этом секрет успеха многих хозяев дома, умеющих оказать душевный прием своим гостям.

Рассмотрим теперь *общее влияние личности* как более постоянный вид воздействия. Такое явление происходит, когда один человек до некоторой степени перенимает личностную модель или роль другого человека. Например, студент может усвоить интонацию или специфические жесты любимого преподавателя. Прихожане часто подражают своему пастырю в манере держаться или говорить. Члены целых групп перенимают у своего лидера часто незначительные и несущественные особенности поведения. Встречая ученика какого-нибудь известного наставника, невольно замечаешь отдельные мелочи в его поведении, которые неуловимо напоминают наставника. И появляется ощущение, что видишь перед собой самого наставника, точно так же, как мы видим *на сцене не актера, а Гамлета*. Важно отметить, что, как правило, этот вид влияния неосознанный, т.е. тот, кто подражает, даже не замечает этого.

Чем объяснить возникновение влияния? Конечно, не следствием простого контакта, подобно тому, как вода окрашивается в голубой цвет, если капнуть в нее чернил. Влияние возникает в результате воздействия определенных элементов окружения, но *отбирает* эти элементы сам человек в ходе творческого и в основном подсознательного процесса. Среда состоит из бесчисленного количества элементов, поэтому одна и та же общая среда по-разному влияет на бесчисленное количество людей.

Борясь за более высокое положение и престиж, каждый индивидуум хватается за те нити основы своей поведенческой модели, которые обещают большой успех. Поставив перед собой цель и наблюдая за успешным продвижением к такой же цели кого-нибудь из своего окружения, человек, неосознанно или в какой-то мере сознательно, имитирует поведенческую модель удачника. Человек наиболее открыт влиянию именно в стремлении своего "Я" к власти. Реклама модной губной помады или очередного способа "как стать неотразимой" найдет наибольший отклик у тщеславной женщины, а хилый ребенок непременно выберет своим героем "крутого"

полицейского или знаменитого полководца именно потому, что не обладает их силой. Когда один человек выбирает другого своим идеалом, можно предположить, что он надеется добиться таких же успехов. Мы видим ярко выраженный эмпатический процесс, когда индивидуум отчасти отождествляет себя с выбранным идеалом и начинает играть его роль и следовать его поведенческой модели.

Что касается религиозного и нравственного воспитания, то здесь следует знать, что дети вряд ли выберут своим идеалом то, что в общественном мнении считается "положительным" или "желательным". Возможно, настойчивость воспитателей заставит их признать "рекомендованный" идеал, но признание будет осознанным и неглубоким. Отбор идеала, который оказывает по-настоящему глубокое влияние на личность, происходит в подсознании. Это расхождение между сознательно признанным идеалом и выбранным подсознательно губительно действует на целостность личности и ведет к лицемерию. Вполне правомерным и эффективным способом нравственного воспитания является эмпатическое отождествление подростком себя еще с каким-нибудь идеальным героем, но это происходит подсознательно и только в результате совпадения целей.

Поскольку влияние является функцией борьбы индивидуума за престиж и власть, то, естественно, источником влияния является тот, кто обладает властью. В личных отношениях такая власть подразумевает *социальное мужество*, которое складывается из таких качеств, как стабильность, зрелость и других аспектов просветленной личности. Обычно влияние оказывает человек с большей мерой социального мужества, а попадает под влияние человек, обладающий этим качеством в меньшей мере. Как правило, престиж консультанта достаточно высок в силу его положения и личностных качеств, поэтому в процессе консультирования основной поток воздействия исходит от него. Но ситуация может радикально измениться, если консультант утомлен или находится в подавленном состоянии, в таком случае настроение клиента передается консультанту и инициатива в беседе переходит к первому. В подобной ситуации клиент консультирует консультанта! Чтобы такого не случилось, консультанту надо прекратить работу и восстановить свои силы.

Обсуждая влияние, особенно влияние идей, невозможно не затронуть *фактор истины*. Молодежь в нашем первом примере, не приняла бы идеи, которые не соответствовали бы истине. Некоторые исследователи преувеличивают значение фактора истины, весьма опрометчиво полагая, что достаточно людям сказать правду, чтобы они пошли за тобой. К сожалению, наши слова не настолько идеальны. Целые группы людей готовы поверить любому вздору, если он совпадает с желаниями их "Я". Примером жестокой расправы с правдой являются страны с фашистскими режимами. Народ желает быть одураченным, заметил Адлер, которого никто не посмеет обвинить в цинизме. Можно только добавить, что отдельный индивидуум так же охотно позволяет убедить себя в очевидной неправде, если вера в нее поднимает его в собственных глазах. Нельзя отрицать, что человек должен верить в истинность воздействующей на него идеи, но верно и то, что он способен проделать немало головокружных рационалистических трюков, чтобы убедить себя в этом. Я думаю, мы не ошибемся, если скажем, что *сила убеждения* лишь отчасти зависит от объективной истины выдвинутой идеи.

Рассматривая случай мощного влияния, скорее, следует обратить внимание на те, возможно, подсознательные тенденции в психике человека, которые заставили его с такой готовностью поддаться влиянию, чем на выяснение вопроса, откуда у человека берется способность влиять на других. Должно быть, существует какая-то подсознательная предрасположенность верить и поддаваться влиянию. Те, кто призывают защитить молодежь от тлетворных влияний, должны понять, что усилия оградить ее от этих влияний не принесут результатов в нашем взаимозависимом мире.

Надо обеспечить молодежи нормальное удовлетворение жизненных потребностей и уверенность в будущем, тогда молодые люди не подпадут под влияние сил, играющих на их отрицательных склонностях.

В завершение хотим предложить консультантам несколько серьезных выводов. Первое: *процесс влияния является подсознательным с обеих сторон*. Студент обычно не осознает, что он подражает своему любимому преподавателю, о чем и тот, безусловно, не догадывается. Процесс подражания является частью процесса "*мистического участия*", словно оба партнера ведут разговор на уровне подсознания, о чем не ведают их сознание. Здесь можно вспомнить давно известную истину, что воздействие терапевта заключается не столько в его сравнительно малозначащих словах, сколько в его личности. "То, что ты собой представляешь, звучит так громко, что я не могу расслышать твоих слов".

Второе: все мы – консультанты, преподаватели, священники – *несем ответственность*. Следует открыто признать, что мы влияем на людей, хотим мы того или нет. Исходящие от нас силовые линии расходятся гораздо дальше, чем мы представляем. Как утверждал Юнг, "основные принципы терапии налагают на врача серьезную нравственную ответственность, которую можно суммировать одним правилом: будь таким человеком, через которого ты хотел бы влиять на других".

Третий вывод напрашивается сам собой: *консультанту необходимо развивать способность к эмпатии*, что включает умение расслабиться не только физически, но умственно и духовно, умение с готовностью войти в душевный мир другого человека и самому измениться в процессе. Это – словно умереть самому, чтобы жить в другом. Профессия требует величайшего самоотречения, временного отказа от собственной личности с тем, чтобы обрести ее в другом человеке стократно обогащенной. "Знать, суждено пшеничному зерну на землю пасть и умереть..."

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ

*Чем дальше я живу, тем более загадочными
и интересными кажутся мне человеческие существа...*

*Больше всего меня привлекают люди не слишком
удачливые, не очень мудрые, слегка не в себе, "одержимые"...*

Максим Горький

Чтение характера

Отличительной чертой консультанта является его особая чувствительность по отношению к людям, их надеждам, страхам и личностным напряжениям. Эта способность позволяет ему улавливать малейшие проявления характера, такие как интонация, поза, выражение лица, даже одежда и, на первый взгляд, случайные движения тела. Так консультант учится читать характер клиента, и тот предстает перед ним не как пресловутая "открытая книга", а как новая страна перед путешественником, где все свежо, интересно и требует понимания.

Каждая деталь в человеке добавляет свой мазок к портрету его личности. Малейшее движение в голосе, лице – все полно смысла и не случайно. Личностная модель проявляется в каждом поступке человека, в том, как он смотрит на окружающих, в его рукопожатии, в манере говорить. Случается, человек производит на нас неизгладимое впечатление и мы ощущаем это почти интуитивно.

В этой главе мы хотим остановиться на тех основных моментах, которые помогают при чтении характера. Однако не стоит забывать, что все эти проявления характера имеют свои оттенки для каждого индивидуума, поэтому консультанту следует быть *весьма осторожным в своих выводах*. Складывается несколько парадоксальная ситуация: невзирая на значимость жестов и выражений лица, они лишь симптомы, нечто вроде буйков на поверхности водоема, которые в каждом отдельном случае указывают на уникальность данной личностной модели. Вот почему нельзя одинаково толковать жесты и выражения, даже если они похожи у двух разных лиц.

Мы хотим сформулировать общее предостережение для консультантов: *предположительный вывод о личностной модели индивидуума следует делать только на основании совокупности всех доступных и разнообразных факторов*. Поза и тон голоса, положение в семье, конкретная проблема клиента, отношения с друзьями и с противоположным полом, успех или неуспех на работе – все эти и многие другие моменты указывают на особенности характера, но ни один из них в отдельности не может быть достаточным основанием для окончательного вывода. Даже два, три, четыре признака не дают достоверного материала, только совокупность многих признаков, указывающих на одни и те же особенности характера, может стать основой для более или менее надежной гипотезы.

Консультант получает первое впечатление о характере клиента уже по его *манере подходить* к кабинету. Твердый, размеренный шаг указывает на мужество; запинаясь походка говорит о нерешительности, робости и тайном желании избежать встречи с консультантом. Когда я работал в колледже, мой кабинет был расположен в конце просторного вестибюля и, слушая, как студент пересекает его и стучит в мою дверь, я уже представлял, кого я увижу. Один мой клиент, бывало, сделает несколько шагов и остановится на мгновение, потом еще несколько шагов – и опять остановка, и так до самой двери кабинета. Затем раздавался извиняющийся стук, словно он надеялся, что в кабинете никого нет. А другой студент, напротив, пересекал вестибюль размашистым звучным шагом, словно выходящий на сцену герой пьесы. Раздавался короткий стук, дверь тут же распахивалась, и мой посетитель входил, как правило, не дожидаясь приглашения.

Рукопожатие давно признано важным моментом в распознавании характера. Вялое, краткое рукопожатие словно говорит за человека: "Мне не хотелось этой встречи". Такой человек либо робок со всеми, либо просто боится именно этой встречи. Грубоватое, крепкое рукопожатие, когда ваш собеседник словно клещами сжимает вашу руку и с энтузиазмом трясет ее, говорит о желании клиента предстать перед вами эдаким прямым потомком мужественных первопроходцев, что само по себе может оказаться попыткой скрыть глубокое чувство неполноценности. Рукопожатие – это

символ союза двух лиц и, когда оно выражает искреннее дружелюбие, интерес к человеку и желание дать, а не взять, тогда оно говорит о душевном здоровье личности.

Что касается *одежды* человека, то ее значение подтверждается даже поговоркой. В течение своей многовековой истории человек приучился читать многое в манере одеваться. Неверно, что "человека делает одежда", но верно то, что отдельные детали наряда могут намекнуть на характер его владельца. Фрейд разъясняет этот момент с психотерапевтической точки зрения: "Все, что человек делает со своей одеждой, часто даже сам того не замечая, представляет не менее важный интерес для врача и заслуживает его внимания. Любое изменение в привычном одеянии, любой недочет, незастегнутая пуговица, например, любая привлекающая внимание деталь, все это средство выражения чего-то такого, о чем сам человек не хочет говорить прямо; как правило, он делает это совершенно бессознательно".

Неопрятность в одежде, неухоженные волосы, рваные шнурки ботинок и тому подобное очень красноречиво говорят о самом человеке. С другой стороны, человек, о котором хочется сказать "отутюженный с головы до пят", сдувающий с себя пылинки, с безупречно ровным галстуком и отполированными ногтями, как правило, склонен придавать чрезмерное значение мелочам и в других сферах жизни. В одной из последующих глав мы будем говорить о религиозном неврозе или неврозе принуждения. Так вот, особенно преувеличенную тщательность в одежде проявляют страдающие этим видом невроза.

Если женщина красит ногти зеленым лаком или злоупотребляет косметикой, это для нее лишь способ сказать, что она нуждается в нашем внимании. Либо она испытывает недостаток искреннего внимания со стороны близких, либо избалована настолько, что ее требования выходят за рамки разумного. В обоих случаях неординарную косметику следует воспринимать как симптом глубоких личностных нарушений.

Особое внимание обращает на свой наряд в день приема тот, кто сильно волнуется по поводу встречи с консультантом. Если клиентка является в кабинет принаряженной, консультанту ясно, что она нервничает по поводу предстоящей беседы. С другой стороны, изысканность туалета может указывать на субъективный, возможно, неосознанный интерес к консультанту как к мужчине. В таком случае, чтобы избежать привнесения субъективного элемента в беседу, консультанту особенно важно правильно понять значение нарядной одежды. Неряшливо одетый гость говорит своим видом о неуважении к тем, с кем ему предстоит провести вечер. А если у человека постоянно неопрятный вид, то это говорит об отсутствии у него всякого интереса к окружающим.

Еще одной подсказкой для понимания клиента служит *расстояние*, на котором он с вами общается. Если он придвигает свой стул поближе к консультанту, это можно воспринимать как дружеское расположение. Если вас разделяет значительное расстояние, значит, существует невидимый барьер. Такое значение придавал расстоянию Адлер, а я бы назвал дистанцию между двумя людьми чем-то вроде "геометрии любви". Движение *в сторону* партнера указывает на дружелюбие, заинтересованность и другие аспекты любви, в то время как движение *от* партнера выражает неприязнь и прочие отрицательные эмоции. Само собой разумеется, что в нашем обществе люди настолько приучены владеть собой, что не позволяют себе явно высказывать подобные эмоции в своих движениях. Но даже слегка вскинутая голова или едва заметный наклон в сторону или от собеседника не ускользают от внимания консультанта. Нормой и признаком идеального душевного здоровья является свободное движение *навстречу*, распахнутое отношение к жизни, или, другими словами, состояние объективной любви. Невротик, постоянно демонстрирующий движение *прочь*, не способен испытывать чувство любви.

Если научиться улавливать неприметные мускульные реакции человека на изменчивый поток его мыслей, то можно разгадать их содержание. Ведь, теоретически, каждая мысль сопровождается соответствующим мышечным движением. Речь идет о более тонких проявлениях, чем просто улыбка или нахмуренные брови. Если консультант легко читает такие проявления, то он развил в себе особую наблюдательность, необходимую для определения характера человека.

Есть много признаков, по которым можно определить, что клиент нервничает во время приема. Это заметно по тому, как он без конца то закидывает ногу на ногу, то распрямляет их, или напряженно сжимает ручки кресла, или по его скованной манере держаться. Тогда мы задаем себе вопрос: почему этот человек нервничает? Иначе говоря, что он скрывает или с чем ведет внутреннюю борьбу? Ответ на эти вопросы выведет нас на его личностную проблему.

В чтении характера большое значение имеет также *мимика*. Многие из нас способны с достаточной точностью прочесть значение произвольных изменений в выражении лица собеседника, но, как правило, не в состоянии распознать, что скрывается за притворной маской. Консультант должен обладать способностью читать по лицу клиента переживаемое им чувство, будь то радость, боль или страх. Но, помимо этого, он должен уметь разглядеть эту боль за видимой маской уравновешенности и непринужденности. Как правило, у вечно улыбающегося человека оптимизм наигранный, а тот, кто всегда демонстрирует безукоризненную выдержку, лишь прикрывает этим глубокую обеспокоенность своими проблемами.

Меня особенно интересует изучение особенностей мимики невротиков, как на фотографиях, так и во время личных контактов. Хочу поделиться результатами своих наблюдений, которые могут послужить подспорьем в работе консультанта, но не должны восприниматься как незыблемые каноны. Чаще всего углы рта у невротиков опущены книзу. Это удлиняет лицо, придавая ему выражение пессимизма, уныния и отсутствия интереса к жизни. Обычно такой человек медлителен в движениях, склонен к критическим и саркастическим замечаниям и весьма нерешителен. Взгляд у невротиков напряженный, а глаза открыты шире обычного, что соответствует выражению лица испуганного человека. Цвет лица бледный, болезненный. Это вполне объяснимо, поскольку невротическое состояние вызывает снижение жизненного тонуса, а беспорядок в мыслях приводит к физическим недугам. Выражение лица невротика очень похоже на то, какое появляется у каждого из нас в минуты крайнего утомления, испуга или беспокойства.

Достоевский, этот тонкий исследователь человеческой натуры, точно подметил: "Смех человека может сказать о его характере гораздо больше, чем скучное психологическое обследование". Примечательно, что невротiku не так легко от души рассмеяться. Он может позволить себе сардоническую усмешку или ироническую ухмылку, какую изображает провинциальный актер, играющий злодея в старинной пьесе, потому что при такой мимике уголки рта все равно остаются *опущенными*. Искренний смех – это признак душевного здоровья, приглашение к дружелюбию, прямое доказательство распахнутого отношения к жизни.

О многом может поведать нам *интонация голоса*, ибо его музыкальность с выразительностью симфонического произведения говорит нам об умственном и душевном состоянии говорящего. Даже не расслышав слов, по одной только интонации можно понять смысл сказанного. Отчетливый, ясный голос говорит об искренности, твердый – о мужестве, а если голос проникает вам в самую душу, это говорит об интересе к людям. Если человек мямлит или бормочет себе под нос так, что вы изо всех сил напрягаетесь, чтобы его расслышать, ясно, что он не горит желанием сблизиться с вами.

Голос наиболее точно отражает состояние нервозности и душевного разлада. Если клиент говорит медленно и старательно контролирует себя (как Джордж Б. в случае из первой главы), можно предположить, что он испытывает определенные психологические напряжения. Мы уже говорили о том, как можно определить скрытые подавления и торможения по тем фразам, на которых клиент запинаясь, смущается или прибегает к повторам. Когда клиент начинает усиленно возражать консультанту, возникает подозрение, что он сам не очень-то верит в то, что говорит. И чем больше клиент "упирается", тем выше вероятность подсознательного сомнения в истинности собственных слов (что служит доказательством того, что клиент старается убедить не только своего слушателя, но и самого себя). С присущей ему проницательностью Фрейд замечает, что, когда человек пишет или говорит витиевато и околичностями, справедливо спросить, каким же образом он собирается нас "околпачить"? Прямота высказываний говорит о честности, но если ваш собеседник чрезмерно многословен по вполне ясному вопросу, или в его голосе звучит нервная дрожь, или он, как говорится, ходит вокруг да около, опасайтесь нападения с тыла.

Забычивость и оговорки

Мы не ставим себе целью глубокое исследование такого удивительного и многообещающего предмета, как память и забычивость, оговорки и оплошности, поскольку эти проявления подсознания не входят в круг изучаемых консультантом вопросов. Однако следует иметь общее представление о значении этих явлений, если консультант хочет проникнуть вглубь человеческой природы.

Забычивость отнюдь не случайна. Справедливо будет заподозрить в неискренности хозяйку, встречающую гостя словами: "Простите, ради Бога! Я совсем забыла, что вы приедете", или человека, ссылающегося на то, что у него плохая память на имена. И гость, и человек, чье имя не запомнили, будут правы, если обидятся. Память работает целенаправленно. В подсознании индивидуума идет постоянный отборочный процесс, оставляющий то, что следует твердо запомнить, и отсеивающий лишнее. Мы вряд ли ошибемся, если скажем, что на самом деле ничто не забывается. Вопрос в том, почему одни сведения откладываются на поверхности сознания, а другие заталкиваются так далеко, что требуется изрядное усилие, чтобы выудить их, а иногда и никакое усилие не помогает.

В одной из ранних работ Фрейд отметил эту любопытную целенаправленность забычивости. Объясняя ее как сортировку приятного и болезненного, он пришел к выводу, что индивидуум забывает то, что связано с неприятными эмоциями. Таким образом, механизм забычивости подвел Фрейда к пониманию подсознания. Я бы посчитал объяснение Фрейда не совсем полным. Часто в нашей памяти наиболее ярко отпечатывается какой-нибудь неловкий поступок в обществе, который причинил нам боль, унизил нас или вызвал наше замешательство. Более углубленное исследование этого предмета дает Адлер, который считает, что память человека удерживает те переживания, которые особенно значимы для его образа жизни. Основываясь на этом положении, Адлер сделал свой наиболее ценный вклад в психотерапевтический анализ – использование *воспоминаний раннего детства* как ключ к пониманию образа жизни человека. Можно показать это на практическом примере: что только ни происходило с Джоном Доу, скажем, на третьем или четвертом году его жизни, но все позабылось, кроме какого-то одного яркого события. В этой избирательной детской памяти, очевидно, заключен особый смысл, независимо от того, реальное это событие или выдуманное. Адлер сравнивает такое раннее воспоминание с фотоснимком личностной модели человека, сделанным крупным планом.

Истинность этой идеи верна не только теоретически, но и подтверждается на практике. В ранних воспоминаниях очень часто можно подметить те же тенденции, которые наблюдаются в личностной модели индивидуума и двадцать лет спустя. Поняв ранние воспоминания, консультант получит ценный материал (как будет видно из содержания следующей главы), если будет достаточно точен и осторожен в его расшифровке.

Оговорки и оплошности, так же, как память и забывчивость, представляют собой проявления подсознания. В этих случаях подсознание заявляет о себе, несмотря на строгую цензуру сознания, словно одним прыжком перескакивая через ограду. Часто оговорки вызывают веселье всей компании, которая начинает подтрунивать над виновником, придумывая разные объяснения (как правило ошибочные) этой оговорке и доводя ее автора чуть ли не до шока. Однако мы не ошибемся, если предположим, что оговорка – это то, что человек думал, но не собирался говорить вслух. Пожалуй, каждый из нас побывал в ситуации, подобной той, в которой оказалась одна из моих приятельниц. Женский клуб колледжа принимал у себя одно очень значительное лицо. Представляя ему членов клуба и дойдя до девушки в шляпе с огромными полями, моя приятельница произнесла: "Мисс Шляпа" – и в ужасе замерла, вызвав всеобщее веселье своей оговоркой.

Таким случаям несть числа. Мы остановимся лишь на одном соображении: во всех оговорках и оплошностях есть скрытый смысл, хотя иногда настолько неясный, что может быть понят только "посвященными". Школьник может потерять свои учебники, но не удочку. Студент может позабыть о встрече со своим преподавателем, чего с ним ни в коем случае не может случиться, если речь идет о блондинке – второкурснице! Точно подмечено, что домохозяйка, постоянно теряющая свои ключи, никогда не смирится со своим положением домохозяйки.

Некоторые явления этого порядка объяснить довольно просто, и консультант вполне может положиться на свои наблюдения. Например, если человек имеет обыкновение опаздывать на встречи или вовсе забывать о них, мы не без основания можем предположить, что в его подсознании есть чувство неуверенности, поползновение уклониться от темы предстоящего разговора. Если человек без конца забывает имена, можно с уверенностью сказать, что у него нет достаточного интереса к окружающим. Естественно, что для всех этих обобщений есть много исключений. Но процесс обобщения имеет под собой почву и сослужит хорошую службу толковому и внимательному консультанту. Конечно, он не будет, подобно психотерапевту, проникать в глубины подсознания, но значительно расширит свое понимание человеческой натуры. В этой области от консультанта скорее требуется *мудрая наблюдательность*, чем теоретические выводы.

Семейное созвездие

В понимании личностной модели индивидуума важную роль играет его положение в семье. Положение это, естественно, должно быть значимым, ведь в первые, формирующие, годы своей жизни человек почти полностью зависим от семьи. Основы личностной модели закладываются в раннем детстве, на третьем году жизни, как считают некоторые психологи. В дальнейшем характер развивается в зависимости от того, как человек реализует эту исходную модель.

К счастью, можно обнаружить общие тенденции, связанные с положением человека в семейном созвездии. У *старшего ребенка* в семье заметно развито чувство ответственности. Безраздельная любовь и забота родителей в первые годы жизни придают ребенку чувство определенной устойчивости. С раннего детства он выполняет

несложные домашние поручения, помогая матери, и даже присматривает за младшими детьми. Родители обычноверяют свои заботы старшему и делятся с ним своими планами. Все это как бы поднимает ребенка на тот трон, который он занимал в первые годы своей жизни, когда все внимание родителей было отдано ему одному.

Это предпочтительное положение старшего ребенка в семье давно признано народными традициями и обычаем передавать старшему наследнику корону или аристократический титул или просто крестьянский надел земли. Миссис Д., старшая из пятерых детей, характеризует свое положение в семье. Самое раннее из того, что она помнит о детских годах, это поручение приносить матери газету, затем постоянная помощь в уходе за младшими детьми. Очень рано мать стала делиться с ней своими планами. Сейчас миссис Д. занимает должность, требующую значительной ответственности, и считается весьма надежным сотрудником.

Совсем другие черты отмечаются у *второго ребенка* в семье, который приходит в мир, чтобы встретить соперника годом или двумя старше себя, эдакого первопроходца, который раньше тебя научился ходить, говорить и делать кучу других вещей. А тебе остается только идти по его следу и учиться всему этому с неизбежным опозданием, что естественно вызывает неугасающее чувство неполноценности и желание догнать ведущего бегуна. Однако трудно спорить с судьбой, у старшего всегда будет преимущество в силах и росте, и сколько ни старайся, догнать его невозможно. Правда, второй ребенок может проявить себя в какой-либо специфической сфере деятельности, обойдя старшего. Но такая ситуация чревата осложнениями, ибо вызовет ревность старшего и опасение, что новоявленный выскочка потеснит его в сердцах родителей. Все эти моменты глубоко скрыты в подсознании, и часто индивидуум никогда не посмеет признаться даже самому себе в наличии подобного соперничества, хотя объективные признаки доказывают обратное.

У второго ребенка наблюдается развитие непомерного честолюбия и привычки "с боем" добиваться своего. Появляется тенденция к бунтарству, легко объяснимая с точки зрения менее выгодного положения в семье. Отсюда желание "до основания разрушить" и построить все заново, но уже на равных условиях. Консультанту приходится часто сталкиваться с характерной для второго ребенка ущербно-амбициозной моделью. Вспомним уже знакомого нам Джорджа Б., который тоже был вторым ребенком, после первой девочки, что еще больше осложнило ситуацию, поскольку девочки в детские годы физически развиваются гораздо быстрее мальчиков.

Менее значительное место в семье занимают последующие дети, за исключением младшего, последнего ребенка, поэтому мало что можно сказать о дальнейшем развитии их характера. Однако во все времена особое положение в семье принадлежало *младшему ребенку*. Как правило, в народных сказках, младшей дочери достается в мужа принц, а младший сын, благодаря сверхъестественному везению, достигает величия и богатства для себя и своей семьи.

С младенчества, да и в юности, младший ребенок окружен всеобщим обожанием, как со стороны родителей, так и со стороны старших братьев и сестер. Все они опекают его или ее, многое делают за него и, без сомнений, постоянно поучают и воспитывают. Отсюда в высшей степени доброжелательное отношение такого ребенка к миру и естественное ожидание, что все будут любить его так же, как он любит всех. Повзрослев, младшие дети обычно пользуются искренней любовью окружающих. Но существует опасность, что чрезмерная забота может избаловать ребенка и он приучится к мысли, что весь мир должен нянчить и утешать его до конца дней. А когда его ожидания не оправдываются, он обижается на всех и вся, чувствуя себя незаслуженно отвергнутым. Примером такого ребенка может служить мисс Р., необыкновенно обаятельная и приятная особа. Ее личностная проблема заключалась в том, что,

обнаружив мир не таким прекрасным, добрым и идеальным, каким она его себе представляла, она сменила свое отношение к нему на цинизм и недоверие.

Возможно, однако, развитие характера младшего ребенка в совершенно противоположном направлении. Окруженный миром взрослых, он может почувствовать неполноценность и, как следствие, в нем разовьется амбициозность и стремление во что бы то ни стало превзойти всех остальных, когда он вырастет.

Поговорим теперь о *единственном ребенке*, положение которого в семье всегда признавалось сложным. Он становится средоточием непомерной родительской любви и заботы. Родители буквально не спускают с него глаз, опасаясь, как бы чего не случилось с драгоценным дитятей. На долю такого ребенка приходится гораздо больше внимания и поучений, чем на ребенка из многодетной семьи. В отличие от последнего, единственный ребенок лишен возможности приобрести навык установления социальных контактов, умение уживаться с другими индивидуумами. Возрастает вероятность того, что ребенок вырастет избалованным, с требовательным и иждивенческим отношением к жизни, рассчитывая, что, как в детстве, все вокруг будут потакать его малейшему желанию. Обнаружив, что дело обстоит совсем не так, он почувствует себя обманутым, затаит обиду на окружающих и потеряет жизненную стойкость.

Однако перспективы развития единственного ребенка не так уж мрачны. Ему предоставляются гораздо большие возможности для развития, на нем сконцентрированы воспитательные усилия обоих родителей, что стимулирует дальнейшее саморазвитие. В развитии любой личности, что в равной степени относится и к единственному ребенку, одинаково возможны и опасные, и положительные тенденции.

Хелен М. была единственным ребенком. Лет до 27, за нее почти все решали ее родители. Отец не чаял в ней души, но одновременно и подавлял ее своей властью. Одно из ее ранних воспоминаний касается случая, когда она потерялась и отыскавший ее отец не переставая шлепал ее по дороге к дому. Стоит обратить внимание на частую воспитательную ошибку родителей: с одной стороны, они заласкивают ребенка, а с другой – необыкновенно требовательны к нему, так что бедное чадо совсем запутывается в этом странном мире. Начало учебы в колледже вызвало у Хелен М. гнетущее чувство ущербности, хотя внешне она была очень привлекательна. Здесь мы видим, что чувство неполноценности вовсе не говорит об истинной неполноценности, но лишь является формой отношения индивидуума к создавшейся ситуации. В большинстве случаев это просто способ самоизолироваться от своей социальной группы.

У мисс М. были трудности в установлении контактов с другими студентами, что побуждало ее часто уезжать домой без всякого предупреждения администрации. Окончив колледж, мисс М. получила работу преподавателя. Должность требовала от нее независимости и принятия самостоятельных решений, хотя она и продолжала жить вместе с родителями. Она часто и помногу плакала, потеряла сон и была на грани нервного срыва. Когда она пришла ко мне, ей уже было 28, она была незамужем и даже не извела чувства влюбленности. Это выглядело странно для стороннего наблюдателя, если учесть, что у нее были прекрасные внешние данные. Но для того, кто серьезно интересуется природой человека, ясно: чтобы влюбиться по-настоящему, нужно мужество и умение принимать серьезные решения. Но эти качества отсутствуют у избалованного ребенка. Мисс М. заявила, что у нее "возвышенное" понимание отношений между полами. Такая позиция является весьма распространенным способом избежать ответственности за решение своих сексуальных проблем, что мы обсудим в одной из последующих глав. Однако девушка проявила весьма разумное и правильное понимание своей натуры и создавшейся ситуации, поэтому есть основание надеяться,

что она сумеет развить в себе необходимое мужество и независимость и найти применение своим талантам и способностям с пользой для общества, а также для устройства своей личной жизни.

В заключение стоит отметить еще некоторые позиции в семейном созвездии, которые неординарно влияют на формирование личности. Близнецы, например, проявляют тенденцию противоположно направленного развития, обнаруживая различные склонности, которые стараются развить с тем, чтобы превзойти друг друга. Особые черты характера вырабатываются у единственного сына, выросшего в окружении нескольких сестер, равно как и у выросшей среди братьев девочки. Часто при чтении характера консультанту служит подсказкой приязнь или неприязнь клиента к другим членам семьи.

Положение в семье помогает раскрыть характер в перспективе. Мы исследуем жизненный путь клиента, который он прошел, прежде чем попасть к консультанту, и нам становится яснее дальнейшее направление этого пути. Как консультант, я не позволяю себе никаких гипотез, пока не знаю достаточно о жизни клиента, иначе это будет попыткой решать уравнение при отсутствии одного из чисел. Правда бывают случаи, когда невольно начинаешь строить предположения о воображаемой жизни, увидев, например, сидящего перед тобой в автобусе утомленного пассажира.

Само собой разумеется, что семейное воспитание вовсе не является *основной причиной* настоящего состояния клиента, иначе можно впасть в прямой детерминизм. Попытка консультанта объяснить личностную проблему каким-то недочетом детского периода оправдана в той мере, в какой клиент считает себя продуктом причинно-следственных моментов, мешающих коррекции его личностной модели. Задача консультанта заключается в том, чтобы, признав значение детской среды и указав клиенту на те ее факторы, о которых он даже не подозревал, последовательно подвести его к пониманию того, каким образом *использовать* влияние среды для наиболее успешной коррекции личностной модели. Учитывая тенденцию к консервативной устойчивости в модели старшего ребенка в семье, можно найти широкий простор для ее конструктивного использования в интересах общества, поскольку такая тенденция сопровождается готовностью нести социальную ответственность. Зная о наличии революционных устремлений у вторых детей, можно привести немало примеров, когда, повзрослев и творчески отрегулировав свои личностные напряжения, они стали известными благотворителями и реформаторами, обратив свои амбиции на службу обществу. Невозможно отрицать значение семейной среды, но все же любая личностная проблема в первую очередь связана с внутренним миром человека, с его свободным творчеством.

В заключение мы еще раз хотим предостеречь консультантов от любых гипотетических предположений в отношении клиента, пока ими не будет изучено и учтено все разнообразие сведений – манера держаться, говорить, положение в семье, ранние детские воспоминания, то, что выпало из памяти и с трудом вспомнилось, оговорки, суть проблемы, с которой он обратился к консультанту. Для внимательного консультанта все это полно смысла. Если большинство из этих факторов приводят к одному и тому же выводу, только тогда консультант вправе сформулировать свою гипотезу, но не ранее. Мы намеренно используем термин "гипотеза", ибо невозможно прийти к окончательному заключению в отношении личности, поскольку этот материал никогда не бывает в состоянии полной неподвижности. Исходя из своего опыта, я пришел к выводу, что разумнее подождать с построением гипотезы, перебирая и изучая с разных сторон полученные сведения, пока они сами вдруг не выстроятся в определенной осмысленной последовательности.

Цель этой главы – помочь консультанту как бы повисить чувствительность своей "принимающей антенны", а отнюдь не снабдить его сводом правил – упаси нас

Бог! Хотелось бы, чтобы чтение характера, можно сказать, его *доброжелательное понимание*, стало второй натурой консультанта. Те моменты, на которых мы остановились, должны послужить для него стимулом в работе, а не шифром. Ведь помимо того, о чем мы упомянули, существуют еще тысячи признаков определения характера, и мы надеемся, что ищущие специалисты сами откроют их в своей работе.

Нет ли некоей опасности в таком пристальном изучении человеческого характера? Не вызовет ли это протест, как считают некоторые, со стороны самих "объектов изучения"? Конечно, может, если ваше поведение будет напоминать подглядывание в замочную скважину. Такой "анализ" не имеет ничего общего с тем, о чем мы говорим. Действуя подобным образом, тщеславный консультант озабочен лишь тем, как бы "вычислить" своего клиента и, тем самым, поднять свой престиж. У настоящего консультанта совсем иной подход, и главное в нем – доброжелательность и стремление понять клиента, помочь ему увидеть себя с лучшей стороны и осознать свою ценность как личности. Такое понимание устраняет барьеры между людьми, помогает человеческому существу на время вырваться из одиночества своего личностного существования и вступить в дружеское общение с родственной душой. Человека, словно путника после долгой дороги в снегу и холоде, приглашают посидеть часок у теплого очага. Не будет преувеличением сказать, что такое понимание объективно равнозначно любви к человеку. Видимо, поэтому клиент всегда тянется к консультанту, испытывая к нему нежное чувство, как к человеку, "который меня понимает".

Понимание – один из немногих ценных подарков, которыми люди могут одарить друг друга.

Исповедь и толкование

Итак, контакт с клиентом установлен, достигнут раппорт и начинается главная часть встречи — *исповедь*, стадия, на которой клиент имеет возможность "выговориться". Это главный момент в консультировании и психотерапии. Значение его столь велико, что консультантам следует взять пример с психотерапевтов и не менее двух третей всей встречи отдавать клиенту для его исповеди.

Когда клиент рассказал все, что у него наболело, описал свое настоящее положение и "выложил все карты на стол", наступает стадия *толкования*. Клиент и консультант вместе анализируют обнаружившиеся факты и пытаются с их помощью раскрыть личностную модель клиента, где гнездится причина душевного разлада. Толкование требует совместной работы двоих. Во время исповеди на авансцену выступает клиент и ведет свой монолог, но в толковании инициатива постепенно переходит к консультанту, который сначала задает наводящие вопросы, затем дает подсказки клиенту, с тем чтобы ему было легче разобраться в самом себе, и, наконец, эмпатически воздействует на клиента.

Я полагаю, что полезной иллюстрацией исповеди и толкования будет краткое изложение двухчасовой беседы клиента и консультанта. Клиент оказался очень мудрым и понимающим, поэтому я и выбрал его случай, но по этой же самой причине он не может считаться типичным, поскольку в большинстве случаев клиенту требуется гораздо больше времени для понимания причин своей проблемы.

Случай Бронсона

Назовем условно нашего клиента, преподавателя философии религии, мистером Бронсоном. Его привлекательная внешность и интеллигентный вид обратили на себя мое внимание при первой же нашей встрече. С дружеской улыбкой он тепло пожал мою руку. Мы обменялись несколькими фразами, и он, без обычных для клиента проволочек, перешел к сути своей проблемы.

Бронсон: Меня беспокоит то, что я постоянно перегружаю себя работой. Я не в состоянии расслабиться. Как только я прекращаю работу, я тут же заболеваю. Просто удивительно, стоит мне уйти в отпуск, как на следующий же день я чувствую себя как выжатый лимон и сваливаюсь в постель с простудой или еще с чем-нибудь в этом роде. *(Смеется.)*

Консультант: Вот как, это любопытно. Расскажите мне поподробнее.

Бронсон: У меня такое ощущение, как будто меня что-то подхлестывает, заставляет продолжать работу. Как только это чувство пропадает, я сразу разваливаюсь.

Консультант: Вы имеете в виду свою преподавательскую работу?

Бронсон: Да, но и в других отношениях тоже. Допустим, когда я пишу статью или книжную рецензию, я прочитываю книгу, тезисно записываю ее содержание, все время беспокоюсь, как бы чего не упустить и, наконец, приступаю к самой статье. Потратив кучу времени, я откладываю ее в сторону, так никогда ее и не закончив. Честно говоря, у меня в столе валяется с дюжину неоконченных статей.

Консультант: Так, действительно похоже, что вы работаете с большим напряжением. И давно это с вами?

(Между тем консультант уже обратил внимание на некоторые внешние проявления характера клиента. Бронсон сидит в кресле свободно, манера держаться у него дружеская, отнюдь не настороженная. Но движения порывистые и явно

нервные. Время от времени он подкладывает под себя одну ногу и сидит на ней в напряженной позе. Глаза у него тусклые и усталые, цвет лица бледный.)

Бронсон: Всегда, по крайней мере, сколько я себя помню. В школе я занимался много и быстро усваивал материал. Я тогда был очень маленького роста, всего около полутора метров. Поэтому, чтобы добиться своего, мне надо было шевелить мозгами. Я достиг значительных успехов в школе. Поступив в колледж, я продолжал заниматься так же напряженно. Вот с тех пор и не могу остановиться. У меня всегда были финансовые затруднения, что тоже не способствовало расслаблению.

Консультант: Расскажите подробнее, каким образом проявляется это напряжение в вашей повседневной жизни.

Бронсон: Беда в том, что я ничего не могу довести до конца. Допустим, мне надо вычитать какой-то текст, я начинаю и вскоре откладываю его, и берусь за что-нибудь более интересное. Когда поджимает срок, я начинаю работать с невероятной скоростью и заканчиваю правку, как говорится, на одном дыхании. Так же много сил я трачу и на статьи, но тут мне все хочется довести их до совершенства, прочитать еще одну-две книги по обсуждаемому предмету, еще раз переписать статью, чтобы она лучше читалась, и, в конце концов, она так и остается неоконченной.

Консультант: Вы никогда не задумывались о том, что могли бы работать с большей творческой отдачей, если бы работали с меньшим напряжением?

Бронсон: Да, я часто думал об этом, но временами мне кажется, что меня подгоняет что-то извне. Мне даже страшно подумать, что это нечто перестанет меня прищипывать, я ведь тогда сразу развалюсь. Я чувствую, что чем больше сил вкладываю в преподавание, тем успешнее у меня идут дела.

(Следует отметить непоследовательность в логике клиента. Он жалуется, что его трудности возникли из-за постоянной перегрузки, однако считает полезным некое внешнее принуждение и не хочет его лишиться. Эта непоследовательность указывает на то, что напряжение в работе является симптомом более глубокого личностного разлада. Не следует принимать на веру его утверждение, что напряженная работа дает лучший результат, ибо это лишь попытка дать разумное объяснение той ненормальной ситуации, в которой он находится.)

Но дается мне это с трудом. Я не сомкнул глаз в ночь накануне того дня, когда мне предстояло читать мою первую лекцию по философии. То же самое было со мной, когда мне поручили прочитать лекцию за профессора Брауна. И хотя я хорошо знал всю группу, я ужасно нервничал и волновался во время лекции.

(Пока что факты говорят о том, что ничего особенно ненормального в поведении мистера Бронсона не наблюдается. У него хорошая работа и в мнении окружающих он, как говорится, преуспевающий молодой человек. Но он потенциальный невротик и при достаточном перенапряжении у него может развиться невроз, в чем мы убедимся ниже. Более важным обстоятельством является то, что его личностная проблема, безусловно, мешает его творческому росту. В этом плане, он явно нуждается в "вызволении". Консультант должен помочь мистеру Бронсону корригировать личностные напряжения с тем, чтобы, во-первых, снизить возможность невротического заболевания, а во-вторых, высвободить его творческие силы.)

Консультант: Скажите, при таком перенапряжении у вас не случалось полного упадка сил?

Бронсон: Да, у меня было нервное расстройство на последнем курсе колледжа. В то время я как раз обручился с любимой девушкой и еще больше налег на занятия. И вдруг я словно погрузился в сон, не мог заниматься, ничего не мог делать. По совету врачей мы с сестрой поехали к морю, где я провел три месяца. У меня было какое-то коматозное состояние, я засыпал, просыпался, вот практически и все, на что я был способен. В конце концов, я вернулся в колледж и завершил учебный год. А еще раз... (*Бронсон смеется.*) Это был такой кошмар! Как-то вечером мне позвонили и поручили следующим утром прочитать лекцию по весьма серьезной библейской теме, которая была мне мало знакома. Но отговориться мне не удалось. Всю ночь я готовился к лекции, поддерживая себя крепким кофе. Каждый нерв, каждый мускул во мне были напряжены до предела. Но все оказалось напрасно, я чувствовал свою полную беспомощность. Утром я сел в автобус, голова у меня была в тумане, я едва соображал, что делаю. Я испытывал странную боль в затылке, словно предвещающую какую-то беду. Когда мы ехали вдоль побережья, я взглянул на противоположную сторону, где расположился Нью-Джерси, и меня охватило непреодолимое желание (*он подчеркивает этот момент*) – честное слово, сесть в поезд и удрать от всего в Нью-Джерси.

Консультант (смеется): Да уж, вы действительно чуть не дошли до самой грани.

Бронсон: Да, вот так люди и сходят с ума. Если бы я очнулся в Калифорнии и не мог объяснить, как туда попал, меня бы точно упекли в дурдом. Придя в зал, я обнаружил, что моя немногочисленная аудитория состояла в основном из безобидных старушек. Я успокоился и наболтал им с три короба избитых истин. Но, Боже, чего мне стоила вся эта история!

(До сих пор наша беседа в основном состоит из исповеди. Клиенту надо "выговориться". Запись дает исповедь в значительном сокращении. Теперь консультанту предстоит получить необходимую информацию о клиенте от него самого.)

Консультант: Бронсон, сколько вам лет? И, если можно, расскажите мне немного о своей семье и о вашем положении в ней.

Бронсон: Мне 26 лет. Я второй ребенок в семье, у меня есть сестра, двумя годами старше меня. Мой отец – священник.

(Клиент сообщает, что женился, когда ему было 20 лет, и совершенно счастлив в браке. Видимо фактор секса не имеет отношения к внутреннему разладу.)

Консультант: Мне кажется, у вас сильно развито честолюбие. (*Начинается стадия толкования. Консультант пытается установить различные взаимозависимости в личностной модели с тем, чтобы определить ее характер.*)

Бронсон: Да, я очень честолюбив. Мне всегда приходилось много работать, чтобы добиться успеха.

Консультант: Как известно, чрезмерная амбициозность очень часто связана с неосознанным и глубоко скрытым ощущением неполноценности...

Бронсон (перебивает): Конечно, я испытывал комплекс неполноценности. Мой маленький рост в школе заставлял меня все время самоутверждаться путем усиленных занятий. А потом, я всегда находился в окружении людей старше меня по годам. И в школе я был года на два младше своих одноклассников.

Консультант: А вы знаете, о чем говорит ваше положение в семье?

(Бронсон не знает. Консультант кратко излагает ему тенденции формирования характера второго ребенка и подчеркивает, что типичная для него амбиция усиливается тем, что старший ребенок – девочка.)

Бронсон: Да, в моем случае все совпадает один к одному. Помню, в детстве я все время старался в чем-нибудь превзойти сестру. Мне это удавалось без труда, потому что она была довольно болезненная девочка. Когда она пошла в школу, я поднял такой рев, что родителям пришлось отвести в школу и меня, хотя мне было всего четыре года. Мое рвение в учебе объясняется еще и этим, все хотел превзойти сестру.

(Бросается в глаза объективность Бронсона по отношению к самому себе и его способность сразу схватывать смысл тех взаимоотношений, на которые обращает его внимание консультант. Это весьма облегчает процесс консультирования.)

Консультант: Можете вспомнить что-нибудь из раннего детства? *(Дает краткое пояснение о значении таких воспоминаний.)*

Бронсон: О, да. Думаю, мне было года два или три, когда это случилось. Мы отправились на ярмарку и меня катили в коляске, где я сидел задом наперед. А на ярмарке ручка коляски сломалась и меня принес домой на руках мужчина, который у нас работал. Еще я помню один очень давний сон. Он так ярко запал в моей памяти, что тоже кажется одним из первых воспоминаний. Мне снилось, что я взбираюсь по лестнице на чердак нашего дома. Только я ступил на последнюю перекладину, как из зеленого ящика, что стоял на чердаке, выскочила обезьяна и так напугала меня, что я упал с лестницы. *(Бронсон смеется. К этому времени консультант уже в общих чертах представляет себе его личностную модель и объясняет свою гипотезу клиенту.)*

Консультант: Очень интересный сон. Уже кое-что проясняется относительно вашей личностной модели. Давайте подведем итоги. Вы работаете с большой перегрузкой, что держит вас в постоянном нервном напряжении и мешает вашему творческому росту. Мы пришли к выводу, что это напряжение вызвано чрезмерными амбициями, которые, в свою очередь, связаны с чувством ущербности. Это тем более верно, если учесть ваше положение в семье. Ваш сон тоже дает нам определенную подсказку. Помните, вы взобрались наверх и упали с лестницы. Не испытываете ли вы постоянного страха падения или, выражаясь иначе, неуспеха?

Бронсон: Честно говоря, пожалуй, так оно и есть, испытываю и даже очень.

(Насколько удалось установить к настоящему моменту, личностная модель Бронсона имеет в целом ущербно-амбициозный невротический характер. Теперь консультанту следует углубить толкование, чтобы выявить уникальность данной модели и возможные невротические тенденции.)

Консультант: Почему вы опасаетесь неудачи?

Бронсон: Не знаю. У меня ни разу не было ни одного значительного провала, но я вечно опасаясь, что такое может случиться.

Консультант: Похоже, вы боитесь какой-то катастрофы. Обычно это происходит от общего неверия в жизнь – чувство, которого следует опасаться, иначе и вправду может произойти беда. Такое чувство вам знакомо?

Бронсон (на мгновение задумывается): Хм, я как-то никогда об этом не думал, но, пожалуй, я действительно отношусь к жизни с недоверием и подозрением. Мне кажется, что я все время с чем-то сражаюсь. Знаете, когда мне повторяют: "Оставь тревоги", я эти слова как-то не воспринимаю. Я верю в Бога и, однако, испытываю

страх и глубокое недоверие. Довольно непоследовательно с моей стороны, верно? *(Достигнута устойчивая эмпатия, консультант и клиент мыслят в одинаковом направлении.)*

Консультант: Ваше недоверие к жизни связано с чувством неполноценности, и то и другое отражает общее состояние неуверенности. Неудивительно, что вы живете с предельным напряжением всех сил. Если бы вам удалось избавиться от чувства неполноценности, вы могли бы более плодотворно использовать свой творческий потенциал.

Бронсон: Пожалуй, вы правы. А что я для этого должен сделать?

(Это решающий момент. Клиент просит совета. Польщенный собственной значимостью, консультант может поддасться искушению и дать прямой совет или даже конкретные указания, что и как делать. На этом процесс замкнется, и клиент будет лишен возможности самостоятельно нащупать пути корригирования личностных нарушений, что будет изложено в следующей главе. Это обращение за советом должно послужить консультанту поводом, чтобы объяснить клиенту необходимость брать на себя ответственность за собственную жизнь.)

Консультант: Вы хотите, чтобы я сформулировал для вас какие-то правила, но тогда они будут воздействовать на вас извне. Вы будете следовать им так же рьяно и с тем же напряжением, от которого страдаете сейчас. Это только усугубит вашу проблему. Желание следовать правилам возникает в результате все того же недоверия к жизни.

Бронсон (помолчав): Да, понимаю. Но что же мне делать?

Консультант: Речь идет о том, чтобы ослабить искусственно возникшие напряжения и дать шанс вашим творческим возможностям. Для этого вам надо лучше разобраться в самом себе и преодолеть настороженное отношение к жизни. Вернемся к вашему рабочему напряжению. Вам кажется, как вы говорили, что вас словно все время кто-то подстегивает?

Бронсон: Да, я думаю, вы правы, это связано с моим положением в семье. Я привык все время рваться вперед и сейчас продолжаю. *(Здесь мы видим попытку объяснить свою проблему особенностями своего детства и, списав все на плохую привычку, снять с себя ответственность.)*

Консультант: Простая ссылка на привычку вряд ли вам поможет. Конечно, и она имеет отношение к вашей настоящей проблеме, но ее решение лежит гораздо глубже. Привычку можно поменять, но будет гораздо больше пользы, если вы поймете, что и в основе возникшей в детстве привычки и в теперешней тенденции к перенапряжению лежат одни и те же специфические особенности вашей личностной модели. *(Пауза. Клиент несколько озадачен. Дело оказалось сложнее, чем он предполагал. Мнение консультанта расходится с его собственным, но тот подобрался к сердцевине проблемы.)* Постоянное опасение неудачи заставляет вас стремиться к предельному совершенству. Вы боитесь оказаться не на высоте?

Бронсон: Да, боюсь, даже очень. Вот почему мои статьи никогда не появляются в печати. Мне всегда кажется, что они недостаточно доработаны.

Консультант: Но вы же понимаете, что в этом мире трудно достичь совершенства, поскольку ему нет пределов. И каждому приходится когда-нибудь испытывать неудачу на этом пути.

Бронсон: Да, это верно.

Консультант: Понимаете, если вы будете все время требовать от себя совершенства, вы вообще ничего не сможете добиться. Вы никогда не подниметесь на следующую ступеньку лестницы, опасаясь, что на вас прыгнет обезьяна. Чтобы стать

творческой личностью, надо обладать мужеством, допускающим несовершенство. *(Приближается заключительная фаза беседы. Консультант должен подытожить диагноз и довести его до сознания клиента, пользуясь установившейся между ними эмпатией.)*

Консультант (наклоняясь вперед и глядя прямо в глаза собеседнику): Почему вы с недоверием относитесь к жизни?

Бронсон: Сам не знаю. Но чем больше я об этом думаю, тем яснее вижу, что у меня всегда было это особое ощущение неуверенности и подозрительности.

Консультант: Такое отношение к жизни можно объяснить чувством ущербности, возникшим из-за невысокого роста и вашего положения в семье. Но сейчас дела обстоят совсем по-другому – у вас прекрасная работа, а ваше положение гораздо устойчивее, чем у многих людей. Зачем же вам сейчас так отчаянно сражаться с жизнью? Теперь вы можете больше *доверять* ей. Забудьте о своих страхах и бессонных ночах, теперь это ни к чему, вполне можно обойтись и без них. Ваши чрезмерные опасения провала надуманные, это вам не угрожает. Когда-то в вашем сне было нечто вешнее, но он совсем не относится к вашему теперешнему положению. Не бойтесь никаких мартышек. Наберитесь мужества и избавьтесь от совершенно необоснованного теперь чувства неполноценности. Мужественно допустите возможность несовершенства и ваши амбиции изрядно поутихнут, а творческие поиски наберут силу. Из этого следует, что надо больше верить в жизнь и утверждать ее творчеством, т.е. самоутверждаться без всякого подстегивания со стороны.

(Консультант и клиент смотрят глаза в глаза. Последний мгновение размышляет, словно перед ним открываются новые перспективы. Бронсон поднимается и благодарит консультанта. Уже у двери он говорит:)

Знаете, наверное из-за своего недоверия к жизни, я последнее время заинтересовался сверхъестественным и теологией. Она заставила меня взглянуть на мир сверху вниз, осудить человека, увидеть в мире только плохое и не ждать для него ничего, кроме катастрофы. Теперь я понимаю, что такой взгляд на вселенную, вероятно, связан с моим общим пессимистическим настроем.

Консультант: Скорее всего, да. Я думаю, вам виднее. Почаще думайте о том, что мы с вами здесь обсудили и вы все глубже будете вникать в природу ваших трудностей, все яснее осознавая, что они связаны с вашей личностной моделью, а это, в свою очередь, поможет вам лучше понять самого себя.

Аспекты исповеди

Прежде чем мы перейдем к обсуждению стадии исповеди вообще, еще раз хочу подчеркнуть, что приведенная выше беседа нетипична. Бронсон проявил неординарное умение объективно разобраться в себе, в отличие от большинства клиентов. Поэтому беседа заняла сравнительно немного времени. В обычной практике требуются трех- и четырех-часовые беседы, чтобы определить личностную модель клиента. Кроме того, личностные факторы у Бронсона сразу сложились в четкую картину. Как правило, консультант встречает гораздо больше затруднений при установлении основных внутрилличностных взаимозависимостей клиента.

Следует заметить, что одна лишь беседа не означает полного излечения. Мы просто хотели проиллюстрировать стадии исповеди и толкования, а проблему исцеления, или трансформации, мы обсудим в следующей главе. Нам хотелось, чтобы у Бронсона наступило прояснение, пришло понимание самого себя, и не стоит ожидать, что, закрыв за собой дверь, он сразу изменится. Механизм трансформации только

запущен в действие предыдущими процессами *понимания* и *внушения*, этими целительными силами, о которых пойдет речь ниже.

Трудность Бронсона не была полностью преодолена самой беседой, она скорее вооружила его для того, чтобы одержать победу над самим собой. Результаты подобной беседы станут заметными месяца через два, когда внушение скажется на повседневных делах клиента.

Из общего обсуждения стадии исповеди консультант может сделать для себя некоторые серьезные выводы. Во-первых, на этой стадии *слово предоставляется клиенту*. Хотя это очевидно, стоит еще раз об этом напомнить, потому что, если клиент не "выговорится" до конца, консультант не доберется до сути дела. По меньшей мере две трети всего ушедшего на беседу времени должен говорить клиент. Если это не так, то консультирование ведется неверно. На стадии исповеди консультант должен быть скуп на слова и тщательно взвешивать каждое свое слово.

Во-вторых, следует осознавать, что *сама по себе исповедь содержит элемент катарсиса*. Уже сама возможность выговориться перед объективным и понимающим консультантом оказывает оздоравливающий эффект на психику клиента. Он избавляется от некоторых "тормозов", исповедь высвобождает мыслительный поток из подсознания в сознание и словно промывает соединяющий их канал; она помогает клиенту увидеть свои проблемы в ясном свете объективной реальности. Нельзя ожидать таких же результатов, излив душу первому встречному. Катарсис в исповеди во многом зависит от консультанта, который устанавливает с клиентом эмпатическую связь.

Опытный консультант умеет *во время исповеди* подвести клиента к *главной проблеме*. В отличие от Бронсона, большинство клиентов тянут время, останавливаясь на малозначительных деталях, стараясь оттянуть момент, когда надо, наконец, изложить свою проблему. Поэтому от консультанта требуется умение распознать эту проблему сквозь не относящееся к делу многословие.

Во время исповеди консультант ни в коем случае *не должен проявлять никакого изумления или возмущения*. В приведенном нами случае не было повода для возмущения, однако в большинстве случаев выявляются такие факты, что могут потрясти кого угодно. Но если консультант позволит себе выразить такие эмоции, ему следует тут же отказаться от консультирования, ибо его резкая реакция свидетельствует о том, что в процесс консультирования вторглось его *его*. Чувство возмущения указывает на желание самоустраниться и защититься. А если консультанта шокируют какие-то слова или описание действий, относящихся к сексуальной сфере, он не вправе заниматься консультированием в этой области. Помнить об этом особенно важно, потому что многие клиенты, сознательно или неосознанно, пытаются шокировать консультанта. Это одна из форм, в которой проявляется невроз клиента. Если слушатель выдаст свою эмоциональную реакцию, невроз клиента усугубится и беседа не принесет пользы. Невозмутимая объективность, основанная на понимании того, что ничто человеческое не является чуждым или недостойным понимания – такой должна быть позиция консультанта.

Исповедь может вызвать *эмоциональное расстройство* клиента, что иногда служит для него облегчением, а иногда, наоборот, усиливает его сопротивление. Если клиент рыдает у вас на плече, это говорит не столько о том, что вам удалось завоевать его доверие, сколько о том, что вы неудачно ведете беседу. Рассказывая о своих тайных страхах и переживаниях, которые он до этого никогда и никому не открывал, клиент может расстроиться и расплакаться. Вот здесь и нужен весь опыт консультанта. Сохраняя спокойствие, он передает его посредством эмпатии клиенту. Иногда следует дать клиенту время немного поплакать, но как только напряжение разрядилось, следует вернуть клиента в состояние эмоционального равновесия. Вот почему консультант должен быть осторожен со словами утешения во время беседы. Сострадание, как

чувство личное и субъективное, может еще больше расстроить клиента. В подобной ситуации гораздо лучший помощник – эмпатия. Она объективна и включает все то ценное, что есть в чувстве сострадания. Невозможно переоценить значение эмпатии, ибо она держит под контролем атмосферу беседы, в этом ее секрет.

Что касается стадии толкования, то и здесь консультант может извлечь для себя ряд рекомендаций. Во-первых, *толкование – это совместная работа консультанта и клиента*. Эта стадия не должна сводиться к тому, что консультант определяет модель и преподносит ее на блюде клиенту.

Здесь мы подходим к важному моменту: консультанту не следует безапелляционно формулировать свое толкование, он лишь *предлагает возможный вариант*. Не стоит заявлять: "Дело обстоит так-то и так-то", больше подойдет фраза: "Мне кажется, что дело в том-то", или "Здесь прослеживается связь с тем-то", при этом следует наблюдать за реакцией клиента. Как мы уже говорили выше, все выводы, касающиеся характера личности, являются лишь гипотезой, а истинность гипотезы проверяется тем, как она воздействует на данную личность.

Отсюда следует третье заключение: консультант должен обладать способностью читать *значение реакции клиента на его предположение*. Если тот соглашается с его толкованием, как это было с Бронсоном, и произносит: "Да, я думаю, это верно", значит, этот вариант как бы принимается за основу обоими участниками процесса консультирования. Но если предположение не вызывает никакой реакции и оставляет клиента равнодушным, консультанту приходится отказаться от этого варианта. Видимо, он еще не затронул ничего серьезного в душе собеседника. Но если клиент бурно протестует против предложенного толкования, считая его абсолютно неверным, можно предположить, что это, возможно, и есть верное толкование, и консультант близок к сути проблемы. Если ему удастся попасть в самую точку, клиент обычно сдается и признает правоту собеседника, невзирая на бурное сопротивление вначале.

Ограниченные возможности консультирования

В этом разделе мы хотим пояснить, что возможности консультанта в известной мере ограничены. Не стоит надеяться на полное раскрытие личностной модели клиента, да это и не входит в задачу консультанта. Главное для него – объективно выслушать рассказ клиента, помочь ему "исповедаться" и "проветилировать" все стороны своей проблемы. Второе – помочь разобраться в формирующих факторах его личности, которые породили обсуждаемую проблему, и третье – выявить те связи, которые позволят клиенту по-новому взглянуть на себя и понимание которых поможет ему справиться со своими затруднениями. Чем меньше у консультанта опыта, тем больше времени надо отводить для исповеди и тем осторожнее излагать возможный вариант толкования.

Определенную информацию о личности можно также получить с помощью тестов, вопросников и прочих общепринятых форм опросов, но здесь следует действовать с предельным тактом. Работающий в колледже консультант всегда может воспользоваться подобным материалом. Это могут быть результаты тестов на призвание, на предубеждения, тесты, проводимые отделениями психологии и социологии. Часто администрация колледжа может пойти навстречу консультанту и предоставить в его распоряжение сделанные на основании вступительных экзаменов расчеты интеллектуального коэффициента студентов. Консультант может составить свой индивидуальный вопросник для клиента, включающий необходимую информацию о семье, детской среде, возрасте, физическом здоровье, увлечениях, склонностях, дружеских связях и прочем.

Можно порекомендовать консультанту вести краткую запись сообщаемой клиентом информации, чтобы обеспечить объективность и исключить возможность "додумывания" за клиента. Я обычно веду также записи, предварительно получив на это согласие клиента и заверив его, что если он того хочет, все записи будут уничтожены по завершении всего курса консультирования. Помимо всего прочего, ведение записей придает встрече деловой и профессиональный характер. Кроме того, консультант имеет возможность изучать записи между встречами и, возможно, обнаружить новые грани личностной модели клиента. Встретив своего подопечного в неофициальной обстановке, на прогулке или во время туристического похода, я могу подметить какие-то интересные моменты, которые тоже записываю и использую в дальнейших встречах.

Как планировать количество встреч для каждого клиента? Невозможно дать точный ответ. Бывает и одной консультации достаточно. Но если проблема выглядит сложной и требует глубокого проникновения в личностную модель, следует наметить серию встреч. В своей практике я обычно назначаю шесть часовых встреч два раза в неделю. Время следует указывать точно, а не приглашать клиента "заглянуть на следующей недельке". Трехнедельный курс дает обеим сторонам время обдумать психологические открытия, сделанные совместно на каждой предыдущей встрече. А идущий в подсознании процесс усвоения и отбора материала делает каждую новую встречу все более углубленной и продуктивной.

Не стоит проводить очень длительные сеансы. Часто слышу от работающих со студентами коллег о трех- и четырехчасовых вечерних беседах. Это чревато эмоциональным перенапряжением, и оба собеседника уже не могут работать, как говорится, "на свежую голову". Наступает предел, когда оба теряют чувство объективности и в беседу вкрадываются субъективные оценки. Так что, часовая беседа является оптимальным вариантом для каждого сеанса.

Трансформация личности

Рассмотрим последнюю фазу консультирования – трансформацию личности, что является завершением и целью всего процесса. Итак, на стадии исповеди и толкования мы выяснили, что причиной проблемы является связанное с ошибочным отношением к жизни неправильное распределение напряжений в личностной модели. Необходимо, насколько возможно, корректировать эти ложные жизненные установки и привести в норму личностные напряжения. Этот процесс называется "трансформацией", поскольку он как бы заново формирует личность, изменяя не только ее характер, но и структуру модели в целом. Происходит коррекция всей совокупности напряжений, образующих личностную модель.

Процесс консультирования не ставит своей целью создание совершенно нового человека, он лишь открывает перед ним возможность стать самим собой, т.е. дает стартовый толчок для самостоятельной работы клиента над собой.

Как же этого добиться?

Ограниченная эффективность совета

Надо твердо помнить, что *советом человека не переделать*. Следует раз и навсегда расстаться с этим заблуждением. Совет и консультация преследуют совершенно разные цели. Поделиться советом может практически любой человек: декан может посоветовать новичку посещать какой-нибудь факультатив, можно посоветовать наиболее удобный маршрут спросившему об определенном адресе незнакомцу. Но ни в том, ни в другом случае речь не идет о личности человека. Здесь не требуется ни глубокого понимания, ни тем более эмпатии. Совет (в его обыденном понимании) носит поверхностный характер и выдается как указание сверху. Он похож на одностороннее уличное движение. Истинное консультирование проводится на более глубоком уровне, и его результаты – всегда итог взаимодействия двух людей, работающих "на одной волне", если можно так сказать.

Психотерапевт ни в коем случае не должен брать на себя роль советчика. В подтверждение этой мысли можно привести много цитат из Фрейда, например: "Более того, хочу вас заверить, что вы ошибаетесь, если полагаете, что совет и руководство в житейских делах являются составной частью аналитического воздействия. Наоборот, мы должны как можно строже воздерживаться от менторской роли. Наша главная цель – помочь пациенту научиться принимать решения самостоятельно".

Консультирование вовсе не предполагает "раздачу советов", ибо это означает вторжение в автономию личности. А мы условились, что личность должна быть свободна и автономна. Поэтому совершенно недопустимо понимать консультирование как выдачу готовых рецептов одним человеком другому. Это невозможно как с этической, так и с практической точки зрения. С помощью выданных сверху указаний невозможно добиться изменения личностной модели. Здесь как нельзя более кстати подойдет поговорка: "Советы достаются нам даром, поэтому и ценятся соответственно". На практике, однако, консультантам приходится давать советы по вопросам, не имеющим прямого отношения к личностным проблемам. Это отнюдь не возбраняется, но следует ясно осознавать, что к консультированию как таковому это не имеет никакого отношения.

Иногда, вполне естественно, совет срабатывает как внушение, которое приводит человека к самостоятельному решению. Но это уже совсем другой процесс, и мы его обсудим ниже. Следует помнить самое главное – решение должно приниматься

клиентом. Как точно сформулировал Ранк, "Я считаю, что пациент должен сделать себя тем, что он есть на самом деле, должен хотеть и добиваться этого самостоятельно, без принуждения, без оправданий и без необходимости перекладывать ответственность за это на кого-то еще".

"Закваска" внушения

Рассматривая положительные способы трансформирования личности, обратим внимание, в первую очередь, на *действующее как "закваска" внушение*. Многие осуждают внушение как средство воздействия на личность. Я считаю такой взгляд результатом неправильного понимания самого явления. Внушение неизбежно возникает в ходе развития личности. Каждый человек испытывает на себе воздействие множества разнообразных внушений, исходящих от окружающей среды. Возникает вопрос, почему одни внушения принимаются, а другие отвергаются? Ответ заключается в особенностях личностной модели каждого человека. Однако нельзя объяснять любую неудачу чьим-то внушением, или влиянием прочитанной книги, или какими-то внешними воздействиями. Вопрос должен ставиться по-другому: в чем особенность личностной модели данного человека, что заставляет его поддаваться внушениям извне?

В каждом человеке заложены тенденции множества поведенческих моделей. Можно себе представить, как пульсирует подсознание человека, где каждый инстинктивный "толчок" требует выражения вовне. Припоминается известное платоновое сравнение подсознания с упряжкой лошадей, закусивших удила и рвущихся в разные стороны. Сознательное *его* психически здорового человека выбирает одно одобренное им направление, сдерживая остальные тенденции. Признаком невроза как раз и является ослабление руководящей роли *его*, неспособность выбрать направление, а отсюда неадекватность действий. В такой ситуации внушение извне может оказаться тем последним толчком, который высвободит наиболее выраженную внутриличностную тенденцию.

Конструктивные варианты

Консультанту неизбежно приходится прибегать к внушению в той или иной форме, поэтому следует подробнее разобраться в вопросе, чтобы использовать этот метод со знанием дела. Во время консультирования можно воспользоваться внушением в качестве пробы, как рыбак проверяет, на какую наживку рыба клюет лучше. Многие попытки останутся безрезультатными, но на какие-то клиент отреагирует. Подсказанная идея осядет в уме и, как дрожжи, начнет воздействовать на мыслительный процесс. Внушение начинает взаимодействовать с уже оформившейся в подсознании тенденцией и, в конечном итоге, подводит клиента к решению. Таким образом, консультанту удастся привести в действие некий отдел подсознания и помочь клиенту добиться большей целостности его "Я".

В отдельных случаях предпочтительнее *изложить клиенту все возможные конструктивные варианты* избавления от его проблемы. Подсознание клиента само отберет нужный вариант.

Среди прочих, цель нашей книги систематизировать, насколько возможно, все наши рекомендации по вопросам консультирования, но только не с тем, чтобы они воспринимались как свод математических формул – упаси Бог! Нам хотелось бы надеяться, что эти советы укрепят те творческие тенденции, что уже зародились в уме

читателя, и помогут ему понять суть процесса консультирования. Что касается практики, то здесь каждый консультант выступает как неповторимый творец и все зависит от его опыта.

Созидательная функция понимания является еще одним фактором, способствующим трансформации личности. Выражаясь точнее, уже само понимание проблемы приводит в действие механизм трансформации. Терапия по Адлеру исходит из того, что, если пациент правильно понимает, то он правильно и поступает. Это как бы современный вариант сократовского афоризма "знать значит действовать". Глубоко верно и утверждение, что знание ведет к добродетели, на этом в значительной мере зиждется работа всех психотерапевтов. Знание правды *безусловно* подразумевает необходимость правильных поступков, а они определяют счастье и будущее благополучие человека. Я уже говорил о том, что поведение невротика принимает форму самообмана, и, если снять эту обманчивую маску, т.е. рационализацию и ложную мотивацию, *ego* будет вынуждено отказаться от привычной формулы самообмана и найти социально конструктивные формы поведения и самовыражения.

В предыдущей главе мы видели, какую положительную роль в случае Бронсона сыграло правильное понимание проблемы. Завершающим штрихом всего сеанса были два специальных вопроса, поставленных консультантом перед Бронсоном. Они должны были, как прожектор, постоянно освещать его ум, чтобы облегчить поиски все новых решений его личностных проблем. Прошло несколько дней, и Бронсон снова пришел ко мне; на этот раз, чтобы рассказать, как он ехал в метро и вдруг понял, что подсознательно беспокоится о недостающей четверти часа, чтобы подготовиться к лекциям. "Вот вам подтверждение неуверенности, которую вы во мне обнаружили", – сказал он. При этом он рассмеялся, заметив, что старая модель все еще не отпускает его, заставляя, как раньше, напрасно нервничать. Этот смех временно снял напряжение. Таким образом, понимание будет продолжать свою сознательную, а в еще большей степени – подсознательную работу в уме Бронсона, и его здоровье будет возрастать в геометрической прогрессии.

Но знание – это еще не совсем добродетель, а одного понимания недостаточно для изменения личности.

Третьим способствующим трансформации элементом, о чем мы уже упоминали в предыдущей главе, является *воздействие эмпатической связи*, установившейся между клиентом и консультантом. Ранк указывает, что целью этого метода терапии является отождествление пациента с позитивной волей терапевта, при этом пациент получает от последнего дополнительные силы для преодоления своей отрицательной воли. Таким способом пациент учится проявлять свою волю положительно и конструктивно.

В своей практике я всегда завершаю встречу *пожеланием мужества*, зная, что моя воля передается клиенту и укрепит его. Во время *исповеди* мы оба настраиваемся на довольно пессимистический лад, поскольку я вместе с клиентом переживаю его душевную боль. Но на стадии *толкования* ситуация постепенно проясняется, мы находим пути решения проблемы, вырабатываем новую модель поведения, и на место отчаяния приходит мужество. Желая клиенту мужества, я как бы даю ему "психологический заряд" для внутренней работы над собой.

Приведу простой пример. Во время официального чаепития вы замечаете застенчиво жмущегося в углу студента, он явно чувствует себя не в своей тарелке. Вам, как консультанту, хочется помочь ему. Можно прибегнуть к совету; дружески хлопнув его по плечу, вы говорите: "Не вешай нос, старина, улыбнись и развлекайся". Он с трудом изобразит на лице улыбку и смутится еще больше. Ему станет хуже, чем прежде. Можно попробовать внушение. "Здесь так много интересных людей, – замечаете вы. – Вот удачный момент познакомиться со многими из них". Молодой человек и сам об этом думал, поэтому подсказка может ему помочь. Но все же лучшим

способом будет эмпатия. Вы проникаетесь его настроением и говорите что-нибудь вроде следующего: "Жаль, что эти чаепития уж очень официальные. Довольно трудно расслабиться". Юноша оживляется и с готовностью отвечает: "Вы совершенно правы!" Ведь это как раз то, что у него на уме. Эмпатическая связь установлена, а это значит, что, частично приняв на себя его переживания, вы одновременно поделились с ним своим радостным мироощущением, и вскоре замечаете, что, преодолев свою застенчивость, юноша уже свободно и с интересом общается с окружающими.

Утилизация переживаний клиента

Четвертым фактором, способствующим трансформации характера, является *утилизация переживаний*. Сколько человека ни убеждай, что ни говори, в нем не произойдет никаких перемен, пока он сам не выстрадает свое решение. *Его* – вещь упрямая и непокорная, оно противится любому вторжению извне, опасаясь любой перемены в образе жизни, ибо это влечет за собой нестабильность, неуверенность. Вот почему невротики большей частью предпочитают прозябать в своем горьком положении, чем решиться на неизвестно чем грозящие перемены. Как бы ни было очевидно, что невроз вызван явным заблуждением, пациент будет пребывать в бездействии, пока его страдание не станет невыносимым. К счастью, безжалостные жернова жизни нельзя остановить и больше всего от них достается невротикам. Когда страдание становится невыносимым, он в отчаянии готов на все. Подобное состояние является необходимым условием излечения в психотерапии. Консультанту, однако, приходится иметь дело с менее масштабными проблемами, и переживания клиента не достигают степени крайнего отчаяния.

К счастью, всякое проявление неправильного отношения к жизни несет человеку страдание, но, к несчастью, мало кто умеет обратить это страдание себе на пользу. У невротика это страдание превращается в порочный круг. Вспомним снова нашего застенчивого студента. Намучившись на чаепитии, он решает никогда больше не ходить ни на какие встречи. Естественно, ему от этого будет только хуже. Вот здесь и должен помочь консультант, дав переживаниям клиента конструктивное направление, т.е. увязав его с ошибочным отношением к жизни. Следует объяснить студенту, что причиной переживаний является его эгоцентризм, отсутствие интереса к собравшимся гостям, и если он засядет в четырех стенах, то только еще больше проявит свой эгоцентризм и причинит себе еще большие страдания.

Страдание обладает большим созидательным потенциалом. Величие многих людей проявляется в страдании, и в этом нет никакой сентиментальности. Пытаясь приспособиться к раздражающему воздействию песчинки, устрица создает жемчужину. Так и великие творения По, Шелли, Ван Гога, Достоевского можно по-настоящему понять и оценить, только приняв во внимание выпавшие на их долю страдания.

Как прав был Юнг, когда утверждал, что "переживая душевные страдания, человек не только растет духовно, но и черпает силы для духовного творчества". Таким образом, существует возможность разорвать порочный круг страдания и превратить его в творчество. "Когда становится очевидно, что переживаемые муки являются первым шагом к возрождению и что все пережитое, каким бы горьким оно ни было, является лишь необходимым шагом к просветлению, приходит осознание, что не напрасны были все муки, все горести и даже радости".

Как бы странно это ни звучало, мы должны с радостью принимать страдания, ибо они как бы проверяют нас на прочность и дают нам силы для духовного перерождения. С помощью страдания природа указывает нам, где мы ошибаемся и что нужно изменить в нашем поведении, поэтому для объективного и не сосредоточенного

на себе человека каждый момент переживания – это путь к духовному росту. В этом смысле, можно "порадоваться тому, что все мы невротики", т.е. порадоваться возможности творчески использовать состояние страдания.

Отсюда вытекает следующий принцип консультирования: *консультант должен стремиться не столько избавить клиента от переживаний, сколько направить их в конструктивное русло*. Выражаясь метафорически, страдания, как обузданный речной поток, вырабатывающий электроэнергию, рождают в нас силы для трансформации личности.

Консультанту не всегда следует возлагать на клиента всю меру ответственности за собственное спасение. В наиболее серьезных случаях часть этой ответственности ему стоит временно принять на себя, с тем чтобы, в конечном итоге, помочь клиенту осознать свою ответственность в полной мере. Это положение лежит в основе следующей рекомендации, которую консультанту не помешает принять за правило. В период консультирования, который может занять несколько недель, консультанту не стоит особенно сближаться с клиентом вне своего кабинета. Такое тесное общение вовлечет консультанта в паутину ненужных обязательств и привязанностей, что подсознательно вызовет желание ни в коем случае "не подвести" клиента. Таким образом, клиент как бы перекладывает часть ответственности на чужие плечи. Уравновешенная объективность – вот чего должен придерживаться консультант на весь период работы с клиентом.

Некоторые считают, что клиент должен покинуть кабинет, чувствуя себя чуточку счастливее, чем когда он в него вошел. Но ведь этого можно добиться, просто заверив клиента, что все не так уж плохо и не требуется никаких радикальных изменений в образе жизни. Это утешающее похлопывание по плечу может нанести клиенту значительный вред и затянуть окончательное разрешение проблемы. Встреча с консультантом должна придать ему *мужества и решимости* переделать себя, каким бы болезненным ни было признание подобной необходимости. Если процесс консультирования не был поверхностным, клиент должен испытывать чувство потрясения, а иногда и горечи.

К концу беседы клиент может почувствовать глубокую обиду на консультанта (возможно, даже не сознавая этого), как на человека, который показал ему весьма неприглядную правду, годами тщательно скрываемую клиентом. Но вскоре эта обида обратится на ошибки в личностной модели, и клиент испытает глубокое чувство благодарности за помощь. Такое развитие отношений между участниками процесса консультирования довольно типично. Совсем недавно мы с моей клиенткой раскопали во время беседы весьма малоприятные факты из ее жизни. В последующие несколько дней она явно выказывала свою неприязнь ко мне. Естественно, я это заметил и истолковал как верный признак того, что мы правильно определили суть ее проблемы. Как я и ожидал, явившись ко мне на следующей неделе, клиентка извинилась за свое негативное отношение ко мне (полагая, что я ничего не заметил!) и пояснила, что согласна с моим диагнозом и искренне готова к работе над собой.

Однако у клиента часто отсутствует желание отказаться от своей невротической модели. На стадии толкования он весьма абстрактно признает необходимость трансформации, но про себя думает: "Не сейчас". Консультанту остается только ждать, понимая, что жизнь сама, через страдания, заставит эгоцентрика "дозреть" и он покорно примется за переделку самого себя. В этом смысле страдание для него – благо.

В очень редких случаях искусный консультант может прибегнуть к усилению переживаний клиента, чтобы вызвать благотворный кризис. Расскажу о случае из собственной практики. Недавно я получил письмо от человека, чей образ жизни был мне довольно хорошо известен. Он писал, что совсем потерял веру в жизнь, которая к нему слишком несправедлива, и подумывает о том, чтобы бросить учебу и податься

бродяжничать на запад. Завершался этот всплеск эмоций просьбой о помощи. В ответном письме я поставил целью предельно обострить его переживания и вызвать кризис. Я написал, что он привык к своему положению избалованного ребенка, с которым всегда носились, а сейчас в его страданиях нет ничего, кроме жалости к самому себе и полного отсутствия мужества справиться с создавшимся положением. Я специально не оставил никакой лазейки для спасения престижа его "Я". Прошло несколько недель, прежде чем я получил ответ. Мой знакомый выражал искреннюю благодарность и согласие с моим диагнозом. Он сообщал, что уже добился кое-какого успеха в преодолении своих ошибочных взглядов на жизнь.

Цель такой "встряски" вовсе не в том, чтобы причинить человеку лишние страдания, а в том, чтобы предотвратить более серьезный и непредсказуемый кризис, к которому могут привести уже накопившиеся к этому моменту переживания. Само собой разумеется, что этим острым приемом могут пользоваться только достаточно опытные консультанты.

Консультант, таким образом, должен установить связь между переживаниями клиента и невротическими сторонами его личностной модели. Этот анализ делается постепенно, от встречи к встрече, когда идет обсуждение всех ошибочных поступков за прошедший период. Консультант даже может предсказать предстоящие переживания и их причину. Таким образом, жернова жизни будут неотвратимо перемалывать наши ошибки в добро для нас самих.

И, наконец, в завершение нашего обсуждения, мы приходим к осознанию такой огромной и неведомой силы в преображении личности, как *загадочная созидательная сила жизни*. Приходит к вам на прием робкий, застенчивый человек, полный самоуничтожения и жалости к себе, сдавшийся, еще и не начав борьбы с жизненными трудностями. Но вот прорывается кокон замкнутости, и человек обретает объективное, открытое и творческое отношение к жизни. Отчаяние переходит в надежду, эгоизм – в бескорыстие, трусость – в мужество; на смену боли приходит радость, одиночество отступает перед любовью. В этом есть, хоть и небольшая, заслуга консультанта. Он сделал немного, но, возможно, самое ценное – подсказал здесь, подправил там, а уж само чудо преобразования личности завершили созидательные силы жизни.

Как говорится, "врач создает условия, а бесконечность вырабатывает лекарство". Врач может лишь обработать и перевязать рану, а рубцуют ее живительные силы организма, перед которыми смиренно склоняется настоящий консультант. Это не показное смирение. Чем больше консультант узнает о человеческом существе, тем яснее осознает незначительность своих усилий по сравнению с величием природы.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СООБРАЖЕНИЯ

"Именно здесь [в сумасшедшем доме] люди больше всего приближаются к себе – к себе и ни к чему другому – плывя на раздутых парусах своего Я. Каждый забирается в бочонок своего Я, закупоривает бочонок затычкой своего Я и выдерживает его в подвале своего Я. Никто не обронит слезы по поводу чужой скорби и никого не интересуют чужие мысли..."

"Вы можете только подтвердить, что это и есть он сам! Он полон собой и ничем больше; сам в каждом своем слове – сам даже, когда выходит из себя..."
"Да здравствует Император Сам!"

Генрик Ибсен, *Пер Гюнт*,
акт IV, сцена 13.

"Кто станет сберегать душу свою, тот погубит ее; а кто погубит ее, тот оживит ее".

Евангелие от Луки, 17:33

Личность консультанта

Поскольку личность консультанта является его орудием труда, ее полнота и целостность приобретают важное значение для эффективности консультирования. Все терапевты охотно согласятся со словами Адлера, что "метод лечения должен быть в вас самих". Эта мысль также подтверждается сформулированными в этой книге положениями.

Что такое хороший консультант?

Перечислим качества, лежащие, так сказать, на поверхности: умение привлекать людей к себе, умение чувствовать себя свободно в любом обществе, способность к эмпатии, и прочие внешние атрибуты обаяния. Эти качества не всегда бывают врожденными, но в значительной мере благоприобретенными. Они появляются в результате постепенного просветления самого консультанта и как следствие проявляемого им доброжелательного интереса к людям. Говоря яснее, если общение с людьми доставляет консультанту радость и он желает им добра, он сам автоматически начинает притягивать к себе окружающих. Поэтому не пользующийся всеобщей любовью человек часто сам не стремится к тому, чтобы его любили, либо из опасения, что это обяжет его к ответному чувству, либо из желания сохранить свое уединение. Мы часто употребляем выражение "личное обаяние", редко задумываясь над тем, что же это за качество. Попробуем дать свое определение: *это обратная сторона проявляемого к людям интереса и радости от общения с ними.*

Но если взглянуть на проблему глубже, следует определить, что же отличает хорошего консультанта от менее способного. Профессиональная подготовка? В определенной мере, да. Однако, как показывает опыт, долгие годы занятий экспериментальной психологией, при современном уровне преподавания, не всегда являются залогом успехов в практическом консультировании, а иногда даже, напротив, мешают консультанту. Классический ответ на наш вопрос дал Фрейд. Указывая, что медицинское образование не обязательно для психоаналитика, он считал самым важным "прирожденную способность проникать в душу человека – и в первую очередь, в подсознательные уровни собственной души – и учиться на практике".

Вот ключ, данный нам Фрейдом. Умение "учиться на практике" означает способность отказаться от тенденции руководствоваться в своей работе более или менее устойчивыми стереотипами. Симпатии и антипатии нашего *ego* так же живучи, как мифологическая многоголовая гидра, и для борьбы с ними требуется такое же хитроумие. Выступая перед аудиторией, состоявшей из служителей церкви, я привел в пример одного студента, который никак не мог выбрать профессию и, переходя из одного учебного заведения в другое, оказался, наконец, в духовной семинарии. Мои слушатели тут же дружно согласились, что хотя, к сожалению, юноша долго метался, он все же нашел свое настоящее место! Уверен, что, слушая меня медики и оказавшись студентом в медицинском училище, одобрение было бы таким же единодушным. Видеть людей через призму собственных предрассудков – вот главный камень преткновения для личности консультанта.

Как избежать влияния личностных предрассудков? Полностью избавиться от них невозможно, но их можно осознать и быть настороже. Вот почему многие психотерапевтические школы настаивают на том, чтобы абитуриенты сначала сами прошли психоанализ, чтобы осознать собственные комплексы и по возможности

избавиться от них. Иначе они подсознательно будут исходить из этих комплексов при лечении пациентов.

Безусловно, консультанту также следует пройти курс психоанализа у профессионального психотерапевта, что поможет ему лучше узнать самого себя. Полагаю, что в будущем дидактическая терапия станет составной частью в системе подготовки преподавателей, религиозных деятелей и социальных работников.

Некоторые из будущих консультантов живут в таких отдаленных местах, где нет возможности получить помощь психотерапевта. Тогда есть другой выход, предложенный и использованный самим Фрейдом – заняться самоанализом. Читая его книги, видишь как завороженно глядит он в открывшиеся перед ним глубины подсознания, как проникает в тайны своих снов. И кажется, что Фрейд смотрит на открывающееся ему "Я", как испанские первопроходцы смотрели на воды Тихого океана:

*И мнится мне,
 что это небосвод,
Планеты новой
 вижу я восход...
Иль, как Кортес, вперяю
 в воды вежды.
Вот он настал,
 желанный миг,
И все охвачены
 безумною надеждой –
Всплывает из воды
 Дарьена пик.*

(Из поэмы Д.Китса)

Благодаря самоанализу, Фрейд сделал если не все, то большинство своих научных открытий, в том числе открыл и Эдипов комплекс. Я лично не засыпаю, не положив рядом с кроватью блокнот и ручку, чтобы от меня не ускользнули сокровища, которые может подарить мне сон.

Понять себя до конца невозможно – слишком изворотливо наше "Я", чтобы позволить вытащить себя из своего укромного логова. Без посторонней помощи здесь не обойтись. И все же можно значительно продвинуться на пути самопознания, а это уже будет подспорьем для консультанта. Я надеюсь, что эта книга, равно как и другие, рассматривающие данную область науки, поможет читателю лучше разобраться в себе. Можно посоветовать консультанту, завершившему непредвзятый и добросовестный самоанализ, проводить периодически встречи с психотерапевтом или коллегой-консультантом, чтобы выявить те уловки, которыми пользуется наше *ego*, чтобы обмануть нас самих.

Анализ условного консультанта

Чтобы облегчить читателям задачу самопознания, я хочу предложить несколько общих мыслей относительно профессии консультанта. Из этих, как выяснилось из моей практики, наиболее часто встречающихся особенностей у людей моей профессии

складывается картина некоего "профессионального невроза"*. Когда я изложил результаты моих наблюдений на конференции, многие из участников тут же засыпали меня вопросами: "Ведь это я?" или "Ведь вы имели в виду меня?" Я их заверил, что никого конкретно не имел в виду, но если "башмак впору", то это только подтверждает правильность моего вывода относительно склонности профессионального консультанта к определенному виду невроза. Вполне возможно, что, ознакомившись с моим анализом, многие читатели узнают себя, а следовательно, сумеют лучше понять свою личностную модель.

Главные черты служителей церкви – необыкновенное трудолюбие и сознание своего долга. Они практически не отдыхают, в отличие от тех, кто регулярно берет отпуск. У них редко есть увлечения помимо профессиональных интересов. Они всецело отдаются своей работе, что приносит им осознанное удовлетворение и гордость. Работают они весьма интенсивно, и если бы им позволили, то им и суток не хватило бы, поскольку характер работы таков, что не ограничивается определенным рабочим временем. Иногда напряжение настолько велико, что работники этой профессии с трудом уходят в отпуск или на выходные дни, испытывая при этом чувство вины.

Такой условный консультант всегда с готовностью принимает ответственность. Он весьма педантичен в работе и в общении, иногда вызывая этим раздражение окружающих. Одно из главных стремлений – всегда добиваться успеха. Боязнь неудачи, что само по себе нормальное явление, когда человек занимается серьезным делом, у него приобретает преувеличенное значение и распространяется на малозначащие, мелкие действия.

Все это указывает на то, что служители церкви живут по закону "все или ничего", как заметил Адлер, уходя с головой в работу и не умея управлять своей одержимостью. Это неумение соблюсти меру обычно связано с отсутствием интересов и друзей вне работы, неспособностью радоваться сиюминутности жизни из-за постоянной озабоченности ее конечным итогом. Для невротика характерна, между прочим, полная поглощенность поставленной целью, которая становится в его уме незыблемым абсолютom.

Наличие значительного напряжения, опасение неуспеха даже в мелочах, чрезмерный педантизм – все это дает основание подозревать существование сильных амбиций. Типичные служители церкви, действительно, отличаются крайним честолюбием. Убежденные в необходимости и важности своей работы, они всегда спешат по своим делам с таким видом, словно без них мир рухнет.

Нормальная уверенность в значимости своей работы – качество желательное и вполне здоровое. Но когда оно выражается в постоянном напряжении, можно предположить, что личностная модель такого человека слишком сконцентрирована на работе. Вот логика такой модели: работа – призвание человека, а поскольку чувство собственной значимости у него преувеличено, то автоматически и его работа становится самой необходимой на свете. О таких людях часто говорят: "Много о себе понимает". А ведь это как раз выражает то, о чем мы говорим. Умеренное честолюбие вещь вполне здоровая, если оно является естественным выражением творческих способностей. Но если человек работает, в прямом смысле "не покладая рук", то это наводит на подозрение, что истинным мотивом такого поведения скорее является возвышение своего "Я", чем беззаветное служение человечеству.

Такое чрезмерное честолюбие можно назвать "комплексом мессии". Это – убежденность в необходимости своей личности, а, следовательно, и работы, для

* Договоримся, что условный консультант, пришедший ко мне в качестве клиента, является служителем церкви. Этот выбор в какой-то степени связан с моим первым опытом подобного консультирования, когда я работал в Мичиганском Университете, а мой кабинет находился в одном помещении с Межконфессиональной Народной Церковью.

человечества и вселенной. Такой человек преисполняется гордыни и мнит себя новым реформатором, которому дано моральное право судить своих собратьев. Он не говорит, а *вещает* с амвона.

Какой бы важной ни считалась работа по оказанию моральной поддержки людям – может быть, даже самой главной в мире – это вовсе не означает, что мир без нее не проживет.

Стоит обратиться к примерам истории, чтобы увидеть, как опасен такой мессианский комплекс. Можно вспомнить ужасы инквизиции, основатели которой возмнили, что исполняют волю Божию! "Мессианство" может послужить оправданием для того, чтобы погасить в себе последние проблески совести и человечности. В самозванных "святых" иногда гораздо больше "играет бес", чем в простом смертном (вспомним поход крестоносцев в Константинополь). Вряд ли стоит пояснять, что подсознательность мотивов, скрывающихся за мессианским комплексом, только подтверждает справедливость наших опасений. Мотивация рядового служителя церкви также подсознательна, и только объективный исследователь может установить, сколько эгоизма скрывается за внешним рвением. Авторитет Вечности служит прикрытием для личной жажды власти – какая трагическая насмешка заключается в таком ложном использовании религии!

Этому условному проповеднику часто не удастся успешно разрешить свои сексуальные проблемы. Среди представителей религии нередки лица, не испытывающие нормального влечения к противоположному полу. Это внешнее безразличие может оказаться свидетельством специфической сексуальной ориентации, которая впоследствии может принять более нездоровые формы. Тенденция исключить из своей жизни секс как таковой и рассматривать брак только как способ иметь семью и детей часто говорит о боязни честно рассмотреть проблему секса.

Вполне можно было предсказать те скандалы на сексуальной почве, в которых оказались замешанными Джимми Свагарт и Джим Баккер. Не они ли громче всех кричали на каждом углу о своей добродетели и с пеной у рта осуждали ту самую разнузданность, в которой уличили их самих! Подобную сверхправедность, за которой скрывается сверхразврат, правдиво описал Синклер Льюис в своем романе *"Элмер Гантри"*. Во времена Льюиса, попав в ловушку собственного лицемерия, "прославилась" проповедница Семпл Макферсон, имевшая репутацию истового борца со злом.

Можно в какой-то мере понять проблемы, возникающие в связи с сексом, как результат развития культуры, резко изменившей сексуальное поведение. С одной стороны, мы видим крайнюю раскованность, а с другой – неумение серьезно подойти к динамике секса и проблемам продолжения рода.

Иногда консультанты в своей религиозной или иной практике прибегают к понятию "сублимации", чтобы оправдать свое неумение адекватно решить сексуальные проблемы. Но понятие сублимации (довольно любопытный фрейдовский термин) вовсе не несет в себе того содержания, которое придают ему религиозные деятели. Этим термином Фрейд пытался объяснить общественную и художественную деятельность как одну из форм выражения либидо. Он отнюдь не хотел сказать, что, находя забвение в художественном творчестве или служении обществу, человек полностью освобождается от сексуальных импульсов. Конечно, такая деятельность в определенной мере снимает напряжение организма, но это будет обыденное, ограниченное употребление термина "сублимация", потому что нормальное сексуальное влечение все равно остается. Конечно, можно с ним справиться без заметного ущерба для здоровья, как это, например, происходит с людьми, принявшими монашество. Но надо честно и открыто относиться к этой потребности без тайного подавления своих инстинктов. Попытки затушевать фактор секса или пренебречь им в

большинстве случаев говорят о неискренности и уж никак не о "воспарении", а скорее о желании "лечь на дно". В ситуациях, когда действительно требуется воздержание, необходимо мужество и здоровое физиологическое регулирование, основанное на честном признании "этой" потребности. С подобной проблемой сталкиваются даже супружеские пары. Такая же честность требуется и от тех, кто еще не в браке, но должен научиться разумно сдерживать себя, не впадая в крайности полного подавления сексуальных побуждений или распушенности. Наградой им будет оптимальное решение проблем любви и брака.

Каким образом оставшиеся нерешенными проблемы секса сказываются на работе консультанта? Во-первых, совершенно очевидно, что он не может эффективно консультировать по вопросам секса. Ему надо также следить за тем, чтобы невольно не навязать клиенту собственных нарушений модели.

Во-вторых, у такого консультанта (будь то мужчина или женщина) может возникнуть эмоциональная привязанность к клиенту, что безусловно повредит последнему. Можно привести в пример знакомую мне женщину-консультанта, работавшую со студентами, которые для нее были в какой-то мере детьми (на сознательном уровне), а в какой-то – возлюбленными (здесь, конечно, на подсознательном уровне, и заметить это мог любой внимательный специалист). Все это вносит субъективный элемент в процесс консультирования и затрудняет его или вообще делает невозможным. Умение удержать клиента на расстоянии и избежать эмоционального сближения – одна из сложнейших задач, с которыми приходится сталкиваться консультанту. Перенос чувства – это реальность, причем активная, и если консультант проявляет готовность к эмоциональному отклику, его отношения с клиентом должны строиться с крайней осторожностью. Если консультант начинает испытывать особое удовольствие при встрече со своим клиентом, причину этого следует искать в себе.

Вернемся к личностным особенностям условного религиозного деятеля. Существует ли особая модель, по которой можно определить весь склад его жизни? Мы уже выделили такие черты, как чрезмерная увлеченность работой, педантизм, нерешенность сексуальных проблем и преувеличение значимости своей работы.

Педантизм – равно как и другие перечисленные симптомы – является безошибочным признаком "невроза принуждения", называемого иногда неврозом "навязчивых состояний". Человек чувствует необъяснимое побуждение выполнять мелкие поведенческие акты, которые обычно не имеют для людей особого смысла. Например, каждое утро, уходя на работу, человек запирает дверь, но сделав несколько шагов, возвращается, чтобы еще раз проверить, заперта ли она. Это безобидная и довольно распространенная форма навязчивого невроза. Но совсем другое дело, когда мы видим человека, снedaемого чувством долга, особенно когда он озабочен малозначащими внешними проявлениями этого чувства. Навязчивый невроз характерен для религиозных людей, да и для всей нашей сегодняшней жизни, как подметил Отто Ранк. Часто он связан с ожиданием высшего или магического наказания. Например, такой невротик будет старательно переступать через все трещины на тротуаре или постукивать палкой по всем столбам изгороди, опасаясь, что если он этого не сделает, с ним произойдет какое-то ужасное несчастье.

Что касается нашего условного священнослужителя, мы также отметили у него признаки, говорящие о боязни неуспеха, даже в мелочах. Откуда эта боязнь? Каждому когда-нибудь приходится сталкиваться с провалом даже в крупных предприятиях, не говоря уж о мелочах. Человеку свойственно ошибаться, но выбранный нами тип человека особенно опасается неуспеха из-за суеверного страха, что это навлечет на него несчастье.

Основным свойством невротической амбициозности является ее связь с затаенным чувством неполноценности, признаки которого мы находим у нашего условного деятеля церкви. Проявляясь иногда как чувство глубокой нравственной вины, оно требует компенсации в виде честолюбивых устремлений, а всякий провал усиливает самообвинение. Желание быть "святее всех" не что иное, как выражение комплекса превосходства – оборотной стороны комплекса неполноценности. Такова подоплека всех видов "борьбы с безнравственностью", когда под ней нет объективных оснований.

Каждому ясно, что, раздувая до невероятности мелкие проступки окружающих, такой проповедник пытается утвердиться в собственной непогрешимости. А уж если служитель церкви отказывается от употребления чая, кофе и какао (такой случай мы обсудим в последней главе), то делается это с явной целью возвыситься над своей паствой, которая охотно впадает в подобные искушения. Обсуждая такой случай, Адлер делает вывод: "Это пример того, как амбиция вторгается в проблемы религии и как овладевшее человеком тщеславие заставляет его брать на себя роль судьи в вопросах добродетели, порока, невинности, разврата, добра и зла".

Есть очень важный аспект этой проблемы, касающийся глубоко верующих людей, которые, испытывая чувство неполноценности, вызванное осознанием своей грешности и несовершенства, просто не в состоянии удержаться от нравственного порицания окружающих. Поскольку их *ego* ищет пути самоутверждения в морали, то, осуждая других, они возвышают себя. Сколько бы такой человек ни повторял себе "Не суди" и ни пытался удержаться от нравственных оценок, даже испытывая некоторое удовлетворение от того, что ему удалось справиться с искушением злословия, подсознательно он все так же будет осуждать других. А это еще хуже, чем открыто высказать свое мнение о другом человеке, тем более, что последний и так догадывается, что тот о нем думает. Где же выход из порочного круга? Только через понимание своей личностной модели, что мы и пытаемся сделать в этой книге.

Здесь мы подходим к вопросу нравственных оценок в консультировании. Само собой разумеется, что судить человека в моральном плане не имеет права никто. Здесь неоспоримо действует заповедь "Не суди", а для психотерапевта это тем более непозволительно. "И самое главное", – утверждал Адлер, – "никогда не следует позволять себе никаких *нравственных* оценок относительно моральных достоинств человеческого существа!"

Но, как мы уже убедились, удержаться от подобных оценок труднее всего именно религиозно-ориентированному консультанту. Юнг отмечает, что часто люди предпочитают пойти к психиатру, чем на исповедь, из опасения, что священник осудит их. Некоторые представители фрейдовского учения считают, что терапевт должен быть абсолютно нейтрален в вопросах морали, что подразумевает недопущение религиозных людей в область психологического консультирования. Этим проблему не решить. Ни один терапевт не сможет остаться нейтральным, у каждого существует своя шкала этических ценностей, и он будет ею пользоваться, если не сознательно, то подсознательно.

Консультанту нужно научиться уважать и оценивать других людей, не осуждая их; понимать объективно, без предвзятости, через эмпатию, о которой мы говорили ранее. Способность "не судить" – это водораздел между истинной верой и религиозностью эгоцентрика.

Завершая наше обсуждение типичных невротических склонностей, свойственных религиозным деятелям, хотим предложить пути их преодоления, что сделает процесс консультирования более эффективным.

Во-первых, консультанту следует изучить особенности этой невротической модели и определить, как она проявляется в его личности. Такое понимание будет

способствовать просветлению и поможет следить за собой в процессе консультирования. Выяснив истоки чувства своей неполноценности, консультант четко увидит и эгоистическую направленность своих амбиций, что поможет значительно их умерить. Не стоит опасаться, что это скажется на творческом потенциале и результативности работы. Наоборот, творчество требует всплеска энергии, что происходит в результате периодического расслабления, и оно вообще невозможно при постоянном напряжении честолюбивого *ego*.

Мужество несовершенства

Во-вторых, консультанту следует развить в себе то, что Адлер назвал *мужеством несовершенства*, т.е. умение мужественно принимать неудачу. Страдающий навязчивым неврозом пациент воюет по мелочам, потому что именно здесь он меньше всего рискует потерпеть неудачу. Мужество несовершенства заключается в том, чтобы собрать все силы на одну решающую битву, исход которой может оказаться и победой, и поражением.

В-третьих, консультант должен научиться *радоваться* не только достигнутым целям, но и *самому процессу жизни*. Удовольствие, получаемое от жизни и работы, избавит нас от необходимости постоянно мотивировать наши поступки и взвешивать каждый шаг, в зависимости от того, что он нам даст. Вовсе не это должно определять нашу жизнь.

В-четвертых, консультант должен быть убежден, что *проявляет интерес к людям ради них самих*. Если он полагает, что любит их "во имя Бога", стоит приглядеться, не скрывается ли за "Богом" рвущееся к самоутверждению *ego*.

Тем, кто всерьез собирается заняться консультированием, необходимо пройти через это внутреннее очищение и покаяние.

Мораль и консультирование

Каждая личностная проблема в определенном смысле проблема нравственная, поскольку касается главного вопроса этики: "Как следует жить?" Творческая самостоятельность личности всегда сумеет правильно разрешить те нравственные проблемы, которые поставит перед ней жизнь. Выработка именно такого отношения к жизни и является целью консультирования.

Однако не стоит торопиться при достижении этой цели. Ошибочно поступает неопытный консультант, когда спешит сформулировать для своего клиента свод определенных нравственных принципов. Этим он обедняет процесс консультирования и лишает клиента возможности и права самому сформулировать свой нравственный облик в борьбе за претворение своих жизненных целей.

Посмотрим, к чему ведет попытка консультанта выступить в роли моралиста. Один священник рассказал мне о студенте, который пришел к нему посоветоваться по поводу компульсивной мастурбации. Священник стал расписывать перед ним картины его будущей идеальной любви, брака и семейной жизни и увещевал его постоянно думать об этом, чтобы преодолеть искушение мастурбации.

И что же? Бедняга студент возвращается в свою комнату, где живет ему довольно одиноко (с подобной проблемой обычно сталкиваются замкнутые и одинокие люди), и, чтобы удержаться от греха, начинает думать о своей будущей семейной жизни. Но цепляется он за эти мысли только потому, что благодаря стараниям своего советчика, они теперь накрепко связаны с его искушением. И чем больше он думает о так называемом идеале, тем сильнее его желание, тем глубже (благодаря увещеваниям священника) чувство вины и тем сильнее он борется с искушением. А желание все подпирает, тем сильнее, чем старательнее он думает о картинках будущей любви. Чувство вины возрастает, и он думает о себе все хуже. Наконец, придя к заключению, что он презренное, порочное существо, бедняга сдается. Порочный круг замкнулся, только еще больше обострив проблему юноши.

Просто удивительно, как многим еще непонятна простая психология искушения. Совершенно ясно, даже без глубокого знания психологии, что лобовой атакой с искушением не справиться, наоборот, можно его еще больше подстегнуть, будь то алкогольное или сексуальное пристрастие. Чтобы ослабить силу искушения, клиенту, наоборот, надо отвлечься от мыслей на эту тему. Надо направить свою энергию на здоровые увлечения, чтобы новые интересы вытеснили нездоровые желания.

Человек должен научиться жить полнокровной, разносторонней жизнью, только так можно сохранить душевное здоровье и удержаться от искушений. Так нужно было подойти и к незадачливому студенту. Если бы священник заглянул в проблему поглубже, он без сомнения выяснил бы, что мастурбация всего лишь симптом более серьезного нарушения личностной модели, и вдвоем они смогли бы найти пути коррекции. Нет ничего плохого в том, чтобы у человека был идеал будущей любимой и семьи. Положительные цели важны в консультировании. Но идеал должен складываться и вызревать в определенных жизненных обстоятельствах, а не выдаваться кем-то со стороны в готовом виде. Идеальный образ должен быть выношен самим клиентом, выражать его неповторимые устремления, продиктованные его уникальной личностью.

Само по себе увещевание, будь то проповедь или консультация, редко достигает цели, а то и вовсе может навредить, усилив чувство вины и сделав борьбу с собой еще более отчаянной. Нет сомнения, что наш студент и так боролся с собой изо всех сил. Это вообще характерно для людей с личностными проблемами. Они, как попавшая в сеть рыба, чем больше бьются, тем больше запутываются. Такое деструктивное

сопротивление вызывает значительный душевный разлад, чего как раз и следует избегать.

Мы не хотим умалить значение *перераспределения напряжений* или проявления *силы воли*, что присуще здоровой личности. Но в их основе лежит понимание проблемы, которое помогает клиенту проявить волю и переориентировать свою модель в новом направлении.

Вот почему необходимо подчеркнуть следующее: *проблему клиента надо рассматривать не с точки зрения морали, а как вопрос душевного здоровья*. Тогда оба участника процесса смогут объективно изучить проблему, без излишней щепетильности и стыдливости. Оставив в стороне обывательское морализирование, они скорее подойдут к пониманию истинной и устойчивой нравственности.

Мораль и творческая личность

Любая жизнь, включая нравственную, начинается с самовыражения — проявления страстей, инстинктивных устремлений, желаний и тайных побуждений. Формы самовыражения составляют предмет морали, сюда относятся инстинктивное чувство голода и полового влечения, и гнев, и ненависть, и любовь, желание дружбы и творчества, и многое другое, что наполняет понятие нравственности, как река наполняет свое русло.

Возникающие в подсознании инстинктивные побуждения были обозначены Фрейдом термином "*id*", который он выразительно сравнил с бурлящим котлом темного подсознания, где возникают разнообразные инстинктивные порывы, аппетиты и желания. Типичным из них, по Фрейду, является либидо. Стоит упомянуть еще более развернутое определение подсознания Юнгом, включившим туда надежды, страхи и мысленные образы, т.е. все, что относится к сфере психики. Именно в этом вместилище зарождаются фантастические видения, претворяющиеся затем в великие произведения искусства, творческие замыслы, из которых выстраиваются философские учения, и глубочайшие прозрения, как основа религиозных верований.

Философы и психологи давали разные названия основной бессознательной побудительной силе, управляющей человеком: среди них и "жизненный импульс" (*elan vital*) Бергсона, и "воля к власти" Ницше, или "творческая воля" Шопенгауэра. Независимо от названия, мы имеем здесь дело с внутренним иррациональным стремлением, составляющим содержание человеческой жизни. Оно, как живительная артезианская струя, поднимается из глубин и наполняет нашу жизнь творчеством.

Эти инстинктивные побуждения, по своему содержанию, могут быть как хорошими, так и плохими. Мы определяем как "хорошие" социально конструктивные побуждения, но сами по себе все побуждения в значительной степени имеют эгоцентрическую и антисоциальную направленность. Будучи иррациональными, они, как дикие кони, противятся узде.

Людей пугает эта власть бессознательных страстей над ними. Они ощущают опасность, скрытую в этих тайных побуждениях, которые заставляют их любить и ненавидеть, добиваться сексуального обладания, воевать, исполняться честолюбивым стремлением покорить весь мир и вознестись над всеми людьми. В каждом из нас живет частица Фауста — желание повергнуть мир к своим ногам и утолить жажду вечной жизни — и мучает нас, ибо мы осознаем, что скрытые в таких страстях тенденции разрушительны как для окружающих, так и для нас самих.

Современный "цивилизованный" человек, естественно, никогда не признается в таких побуждениях, ибо если дать им волю, они взорвут любое сообщество. Как ни горько в этом признаться, но в нас таится и нами владеет гораздо большее количество

мощных иррациональных импульсов, чем хотелось бы нашему чувству самоуважения. По выражению Фрейда, животные страсти бурлят в нас сильнее, чем нам того хотелось бы, поэтому мы стремимся подавить инстинктивную сторону нашей личности, предпочитая вообще не допускать ее в сознание.

Итак, прямого выхода нет, остается только обходный путь в виде невроза. Тогда мы идем по наиболее удачному (как нам кажется) пути, пытаясь контролировать наши инстинкты усилием воли, укрепляя наше супер-ego и заставляя его караулить id. Особенно в этом преуспел протестантизм, полагая, что решение всех жизненных вопросов зависит от немедленного и сознательного проявления воли. И вот мы уже говорим о необходимости "подчинить себе жизнь" и "одержат победу над собой". Мы развесили ярлыки, громогласно заявили о своих намерениях и решили, что вопрос исчерпан.

Затем пришло понимание того, что прямое подавление не срабатывает. Пришлось выработать систему правил, с помощью которых люди могли бы контролировать свои инстинкты. В юности многие из нас составляют свои "правила жизни". Они тем строже, чем больше мы боимся своих инстинктов. Можно разработать подробную систему неколебимых принципов и автоматически применять ее в любой ситуации. Именно об этом говорит Адлер, когда упоминает людей, которые "пытаются разложить по полочкам всякое действие и всякое событие в соответствии с каким-либо принципом, который они считают подходящим для любой ситуации... Складывается впечатление, что они настолько неуверены в себе, что им необходимо втиснуть всю жизнь и процесс жизни в узкий свод правил и формул, чтобы она не так уж их страшила. Сталкиваясь с ситуацией, не подходящей ни под одно правило или формулу, они способны только на бегство". Изобретение все новых правил освобождает таких людей от тяжелой ответственности за принятие самостоятельных решений.

Люди справедливо опасаются своих инстинктов. В них заключена возможность творить не только добро, но и зло. Одно лишь подавление, торможение, без честного признания перед самим собой подобной возможности, не даст результата. Можно слыть достойными уважения, осмотрительными гражданами, строго соблюдающими принятые обществом правила, и вдруг окунуться в кровавую пучину войны, несущей ненависть и убийство по всем континентам. Можно быть высоконравственными людьми в личной жизни, но настолько отравить себя ядом подавлений, что рожденные нами дети придут в мир уже почти невротиками.

Посмотрим на нашего условного Джона Доу, старательно придерживающегося всех правил и установлений. Вот он, в своем сознательном уме, пришел к какому-то решению и цепляется за него с упорством, которое мы довольно неудачно называем "силой воли". Но поведение человека, мистера Доу в том числе, зависит в основном от глубинных уровней подсознания. И если, принимая решение, он не заглянул в "котел своего id", его ожидает полный провал, после которого он недоуменно задается вопросом, почему же, невзирая на все свои сознательные усилия, он так и не выполнил своего решения? А уже по той простой причине, что принятие решения может запустить в подсознании компенсаторный процесс, который, вырвавшись, может толкнуть его в противоположную крайность.

Требуется *взаимодействие* между инстинктивными побуждениями и сознательно поставленными целями. Если id и супер-ego находятся в состоянии антагонизма, происходит все большее и больше отстранение сознательной части нашего "Я", и Бог знает, какие силы могут неожиданно разыграться в нас. Недаром наши предки верили в "бесовскую одержимость"! "Бес" куда сильнее, чем полагают примерные граждане. В идеальном варианте, седок (сознательное ego, согласно метафоре Фрейда) умело управляет лошадью (силы id). Человек должен понять свои инстинкты и быть предельно *честен* с самим собой в этом отношении. Тогда воля

проникнет за пределы верхнего сознательного уровня и поможет человеку перестроить себя. Вместо словесного *принятия решений* он на самом деле *исполнится решимости* осуществить задуманное.

Все добро и все зло берет начало в наших инстинктивных побуждениях – любовь и ненависть, Эрос и Танатос. Сексуальное влечение погубило не одну жизнь, но оно же помогает строить семьи, преображается в прекрасное чувство любви, в великие произведения литературы. Вскипающее в нас негодование может быть обращено на борьбу против зла и привести к радикальным гуманистическим преобразованиям. Тот, кто налагает полный запрет на все проявления инстинктивной стороны своей жизни, вероятно, на время избежит зла, но зато лишит себя возможности творить добро. Как сказал Эмерсон, тот, кто не умеет ненавидеть, не умеет и любить. Гетевский Фауст, конечно, погубил Гретхен и ее брата, но он же построил громадные плотины и жилища, чтобы люди могли обрабатывать землю. Подавляя все свои инстинкты, люди обкрадывают, иссушают себя. Усердно избавляясь от плевел, мы можем оказаться без пшеницы.

Необъятность жизни невозможно вместить в наши жалкие схемы. Люди создают великие цивилизации, и они же безжалостно разрушают их, оставляя после себя кровь и руины. Человек готов умереть во имя любви или ненависти, и, охваченный этими же чувствами, сам готов на убийство. От нас зависит, предаться ли разгулу и, потеряв человеческий облик, опуститься на дно, или подняться к высотам разума и беседовать с вечностью, или, дав волю творческой фантазии, устремить к небу тончайшие шпили готических соборов, равных по своей красоте творениям Господа. Мировые войны – это дело человеческих рук, но и культура Древней Греции тоже создана человеком. Нельзя смотреть на жизнь с безоглядным оптимизмом, потому что существует зло, но зато есть и добро – стало быть, не стоит быть и непроглядным пессимистом. Возможность благодетельства перед лицом зла – вот что наполняет жизнь трагическим смыслом.

Мораль как структура

От одной женщины, консультанта, я услышал историю студентки колледжа, красивой и одаренной девушки с художественными наклонностями, которая вдруг потеряла интерес к своей будущей профессии и к жизни вообще. Дочь состоятельных родителей, Дженис поступила в тот же колледж, который окончила и ее мать, решив посвятить себя классической литературе. Будучи на втором курсе, она пришла к консультанту, чтобы обсудить с ней открытую ею "универсальную религию", суть которой заключалась в том, что "правильно все, что существует". Затем она неожиданно заявила о своем намерении отказаться от работы в студенческом совете и пойти "в большой загул". Консультанту рассказали, что девушка, испытывая непреодолимое желание вырваться из рамок обыденности, вызванное накопившимися личностными напряжениями, обратилась за советом к кому-то из преподавателей и ей посоветовали подыскать подходящего партнера для регулярной сексуальной связи. Дженис таки напилась и была немедленно исключена из студенческого общества, но чудом удержалась в колледже, благодаря заступничеству умного декана.

Моя коллега оказалась в сложном положении. Если бы она испугалась и начала упрашивать Дженис удержаться и подавить в себе бунтарские импульсы, то этим сразу же исключила бы для себя всякую возможность помочь девушке. К счастью, это была смелая и умная женщина. Хотя ей и не удалось предотвратить "малый сброс" напряжения в виде попойки, ей все же удалось удержать ситуацию под контролем. К

счастью, сексуальная рекомендация осталась неосуществленной. Такой выход ничего не решил бы и, возможно, еще больше осложнил положение.

После попойки наступило равновесие, Дженис перешла на отделение социологии и снова достойно вписалась в студенческую жизнь. Сейчас она пишет свой диплом и, похоже, твердо стоит на пути к разумной и наполненной смыслом зрелости.

В чем же смысл подобного "сбоя" в жизни Дженис? Следует отметить, что он был связан с новой *жизнеутверждающей религией*, этой наивной попыткой объять вселенную. Переключение интереса с классики, относительно формального предмета, на социологию также указывает на стремление быть ближе к реальной жизни. Такой же попыткой ухватиться за реальность на чувственном уровне был и пресловутый "загул". Этот сбой указывает на трудности перехода от строгой формы к живому содержанию. Таким образом она заявила свое право на жизнь, на независимость, на личную автономию, а все это заключает в себе элемент бунтарства.

Первым побуждением большинства консультантов было бы желание подавить такой бунт, поскольку они, как никто, знают, насколько он опасен. Но у Дженис, выражаясь фигурально, вирус протеста уже попал в кровь и должен был дать о себе знать в любом случае, тем более что когда-нибудь, а утверждать свою автономию надо. Поэтому задача консультанта заключалась не в том, чтобы запретить такой способ самовыражения, но по возможности *направить процесс в творческое русло*.

Часто случается, что, пресытившись ученой мудростью своих занятий, студенты испытывают потребность каким-то образом "взбрыкнуть". Консультанту вряд ли удастся удержать их, но он может подсказать, куда направить свою бунтарскую силу, тем более, что нуждающегося в искоренении зла вокруг полным-полно, и борьба с ним, в нравственном плане, будет полезнее, чем борьба с "зеленым змием" путем его неумеренного поглощения. Вероятно, на каком-то этапе каждый молодой человек испытывает желание восстать, "поднять дым коромыслом", заявить о себе как о независимой личности, даже если это дорого обойдется ему самому и окружающим. Пугаться этого не стоит. Это говорит лишь о рвущейся наружу жизненной силе, энергии и потенциальных возможностях, о творческом богатстве инстинктивных побуждений. Попытки взрослых удержать этот поток принесут больше вреда, чем пользы. Тем более возрастает роль консультанта, направляющего этот поток в созидательные русло. В английском языке есть выражение: "Молодость должна посеять свой дикий овес", что можно перевести как "перебеситься", так вот этот овес не обязательно должен быть *диким*. Пусть сеют, но только чтобы этот овес дал добрые всходы.

Конструктивные побуждения

Мы уже определили, что образ жизни человека определяется формой выражения его инстинктивных побуждений. Мы хотим выделить характерные черты человека, который нашел здоровые пути для самовыражения.

Наиболее очевидный признак – *непосредственность*. Это большое достоинство в человеке, ибо свидетельствует о целостности более глубоких уровней сознания. Такому человеку удалось достичь единства подсознательных побуждений и сознательно поставленных целей, а поэтому ему не надо семь раз мерять, прежде чем один раз отрезать. Такой человек находится в согласии со своими инстинктами, и боязнь сказать или сделать что-нибудь не то не держит его в постоянном напряжении. Непосредственный человек более открыт в своих поступках, и уже один этот факт говорит о его достаточно устойчивом душевном здоровье. Напротив, человек, находящийся в напряженных отношениях со своими инстинктами, не может позволить

себе открытости из боязни, что вырвавшийся из подсознания злобный пес инстинкта может в один миг разорвать на куски его доброе имя. Поэтому есть основание подозревать, что, заглянув вглубь человека, осторожно взвешивающего каждый свой шаг и каждое слово, можно с большой вероятностью обнаружить тщательно скрываемые антисоциальные наклонности.

Другая черта – *цельность* натуры, т.е. способность наиболее полно выразить себя в словах и поступках, как говорится, проявить свое "истинное Я". Неестественное поведение человека раздражает нас, поскольку оно идет не из глубины души. Кажется, случись такому человеку оказаться под гипнозом, он забормочет совсем не то, о чем рассыпается в своих комплиментах наяву. Вернувшись домой и сбросив маску, такой человек, вместе со своей законной половиной, не пожалеет для вас грязи. Непосредственность и естественность – это не что иное, как элементарная форма честности.

Еще одна примечательная черта – *оригинальность*. Само собой разумеется, но часто забывается, что каждая личность неповторима и другой такой в мире нет. Когда человек осознает и развивает свою неповторимость, он становится автономной, оригинальной личностью, управляемой лишь своим "Я". Тогда каждая реакция такого человека поражает свежестью и новизной. Он словно сбрасывает смирительную рубашку связывающих нас условных систем и правил и демонстрирует все большую свободу и непредсказуемость мыслей. Не стоит мерять себя и других шаблонными и устойчивыми мерками. В жизни нет ничего постоянного. Каждое данное событие отличается от остальных, и каждый человек сегодня совсем не тот, каким он был вчера. Оригинальный человек легче и быстрее приспосабливается к переменам, постоянно происходящим в жизни, и тем самым всегда остается активным участником бесконечного творческого процесса жизни, и в первую очередь процесса созидания своего уникального "Я". Именно жизненная сила и неподдельность такого человека, как живой родник, влекут к себе окружающих.

Отсюда следует, что для независимого от своих инстинктов человека доступны новые формы *свободы*. Нельзя говорить о свободе, когда ты находишься в состоянии войны со своим подсознанием. Вот почему "освобождение индивидуума" является конечной целью психотерапевтического процесса – освобождение от торможений и подавлений, от фиксаций детства, от заученных догм и прочего. К глубокому сожалению, множество людей живут во власти совершенно необоснованных опасений. Психологическая ноша, которую они несут по жизни, связывает их свободу даже в большей степени, чем кандалы каторжника. Всем известно, что в целом человек использует свои потенции едва ли на треть, а то и того меньше. Задача консультанта – освободить личность человека, с тем чтобы она могла развиваться своим независимым своеобразным путем, приводя в действие как можно больше скрытых в ней возможностей.

Для наиболее полного самовыражения требуется мужество. Любить с полной отдачей, признаться в чувстве ненависти, не нарушив, однако, личностного равновесия, дать выход искреннему негодованию, испытать безумную радость и беспредельное горе, пуститься в рискованное приключение, чтобы победить одиночество, оценить великое изобретение и помочь его претворению в жизнь, короче, воспринимать каждый импульс как вызов на славные дела – для этого нужно мужество. И не надо поддаваться малодушию. Как часто повторял Адлер, нужно обладать "мужеством несовершенства", чтобы справиться с тем, что нас сковывает, преодолеть беспокойство, сбросить гнет беспочвенных опасений. Попытка укрыться от проблем, которые ставит жизнь, из опасения потерпеть неудачу, только приведет к психологическим проблемам – поток жизни нельзя перегородить плотиной. Усилия консультанта должны быть направлены на то, чтобы клиент обрел мужество для жизни, преодолел ненужные страхи, не боялся

общения, или чувства любви, или новой работы. Чтобы не наступил душевный застой, человек все время должен идти вперед, осознавая, что перед ним открываются бескрайние перспективы как для добра, так и для зла.

Прав был Руссо, когда утверждал: "О! Жить – это так прекрасно!" – и призывал людей жить полной жизнью. Нельзя также не согласиться с утверждением Ницше, что "ни от чего так не пострадала `добродетель`, как от *нудных проповедей* ее защитников", и поддержать его призыв к людям стать "свободными духом" и исполниться героизма "сверхчеловека".

Религия и душевное здоровье

Окончив семинарию и получив свой первый приход, Гарольд уже начал понемногу обживать на новом месте. Через несколько месяцев ему предстояло вступить в брак, но состояние здоровья вызывало у него опасения. Он был на грани нервного расстройства и боялся, что свадьбу придется отложить. Нервы были настолько расшатаны, что он с трудом справлялся со своими обязанностями. Друзья советовали оставить приход и как следует отдохнуть в течение нескольких месяцев.

Гарольд объяснял свое нервное напряжение постоянным чувством беспокойства, он ничего не мог с собой поделать. С этим он и пришел к консультанту. В течение нескольких последних лет его угнетало чувство ущербности, он казался себе хуже всех, с кем ему приходилось беседовать.

Я обратил внимание на его худобу, болезненный цвет лица, тусклые и беспокойные глаза. Он ни минуты не мог сидеть спокойно, все время ерзая и резко меняя тему разговора. Из его рассказа я узнал, что его невеста была органисткой в церкви и преподавала в воскресной школе. Это в основном и определило его выбор; лучшей жены для священника и помощницы в церковных делах не сыщешь.

Ухудшение здоровья его совершенно озадачило, ведь он бросил курить еще в семинарии, потом отказался от кофе и чая и совершенно серьезно добавил, что недавно перестал пить и какао. Решив, что его тело должно стать истинным "храмом Господним", он отказался от курения и употребления спиртного. Еще во время учебы он перестал играть в карты, ходить на танцы и употреблять непристойные слова, ибо не хотел "осквернять свои идеалы и поступать, как все остальные". Он был очень щепетилен в выборе людей, с которыми он общался и всегда заботился о том, чтобы его не заметили беседующим на улице с недостаточно "уважаемыми" прихожанками. Городская молодежь охотно танцевала и играла в карты, любопытствуя, почему молодой священник не следует их примеру, на что он ответил: "Не знаю, как для вас, но для меня это грех. Возможно, вы сильнее меня и можете себе это позволить".

Так что же происходит с Гарольдом?

Невротическая религия

Признаки нервного расстройства были налицо, даже если бы он ничего не рассказал. Весь образ его жизни неизбежно должен был привести к такому кризису. Все эти многочисленные самоограничения представляли собой не что иное, как способ нравственно возвыситься над окружающими, сначала над сокурсниками, потом над прихожанами. Владеющее им чувство неуверенности проявляется в преувеличенном желании добиться всеобщего уважения, "респектабельности", хотя его гложут сомнения, что он вряд ли преуспел в этом деле. Даже брак для него не более чем еще одна ступенька вверх по лестнице его эгоцентризма, ибо удачно выбранная жена поможет добиться большего успеха в карьере. Такой подход к браку сулит ему лишь неудачу.

Подобное эгоцентрическое отношение к религии заставило бы многих посоветовать Гарольду отказаться от служения церкви. Пожалуй, это принесло бы ему пользу. Отбросив ложную религиозность, он неизбежно пришел бы к истинной вере. Но консультант не стал действовать с такой прямолинейностью. Вместо этого он помог клиенту понять, что чувство неполноценности занимает главное место в его подсознании и толкает его к бессмысленному соперничеству за нравственное и религиозное превосходство. Будем надеяться, что понимание этого поможет ему обрести уверенность в себе и истинное мужество.

Приняв случай Гарольда как типичный, давайте установим и постараемся предупредить невротические тенденции, возможные у религиозно-ориентированного человека. Во-первых, религия для него служит барьером, отгораживающим его от остальных людей. Выдающиеся религиозные проповедники всегда подчеркивали свою глубокую преданность людям, хотя в силу обстоятельств своей жизни, они часто были вынуждены поступать вопреки обычным требованиям общества. Вера приобретает опасную невротическую тенденцию, если отделяет человека от его земных собратьев.

Далее, вера Гарольда опиралась не на его мужество, а на его слабость, став для его *его* способом обрести чувство уверенности. В принципе, нет ничего предосудительного в том, что религия помогает избавиться от чувства неустойчивости. Но опасность заключается в том, что религиозные люди типа Гарольда пытаются достичь этой цели, как им кажется, кратчайшим путем, но на самом деле, путем заблуждений, который уводит их все дальше от желанного чувства надежности, в состояние незрелости и несамостоятельности. Человек, подобный Гарольду, как нельзя ярче подтверждает обвинение Ницше в адрес христианства, который утверждал, что в своем настоящем виде оно является выражением малодушия. Можно сделать вывод, что любая вера может привести человека к неврозу, если *она взывает не к его силе, а к слабости*.

И, наконец, о какой "полноте жизни" можно говорить в случае Гарольда? Это несчастный, запуганный и зажатый человек. Эгоистическое стремление к превосходству вряд ли может принести радость, скорее оно держит человека на грани срыва; так природа выражает свое осуждение подобного образа жизни. Человек лишает себя возможности пойти на смелые, хотя и рискованные, поступки, ему также недоступны простые тихие радости жизни. Любая религия делает человека невротиком, если *ограничивает и обедняет его жизнь, лишая ее полноты*.

Видя, как часто невротики ищут прибежища в религии, Фрейд пришел к выводу, что религия способствует развитию невроза. По его мнению, религия для человека становится средством возвращения в детское состояние зависимости и защищенности. Страх, порожденный глубокой нестабильностью жизни, стремление укрыться от ее трудностей и разочарований заставляют людей создавать системы верований, которые должны служить для них такой же защитой, как отец и мать для своего ребенка.

Религиозные догматы, утверждающие разум, предопределенность и нравственный закон, управляющий вселенной, по мнению Фрейда, всего лишь "иллюзорное воплощение самых заветных, наиболее устойчивых и упорных пожеланий человечества". Религия привлекает людей с невротическими склонностями, и фактически "может стать всеобщим навязчивым неврозом человечества". Фрейд приходит к заключению, что с развитием человечества и прогрессом науки религия постепенно уйдет в забвение.

Следует признать, что в этих обвинениях содержится значительная доля истины. Действительно, многие ищут в религии опору, некую безопасную нишу, где можно укрыться и из которой жизнь видится верующим вполне приятной и защищенной. Это желание безоглядного поклонения приводит тысячи новообращенных к проповедникам типа Муни, Раджнишиана и других. Вполне допустимо, что многим это приносит реальную или хотя бы временную помощь, но каков же конечный итог? Трудно забыть массовое самоубийство 919 последователей Джима Джоунса в Гайане, совершенное по его приказу.

Нет сомнения, что *подобным образом может воздействовать на людей любой вид культуры, если окажется в руках невротической личности*. Например, литература может служить средством бегства от жизни и нанести вред здоровью, а может дать человеку психологический заряд и открыть духовный смысл жизни. То же относится и

к философии, и к искусству, и к другим областям культуры, которые Ранк считал "великими естественными средствами исцеления человека".

Неправильное отношение к религии – вот что вызывает осуждение Фрейда, и в этом он прав и может нас многому научить. Но истинная религия, понимаемая как *фундаментальное утверждение смысла жизни*, – это совсем другой предмет и мы его намерены обсудить.

Неустанный поиск смысла

Неспособность к *утверждению* – вот, пожалуй, наиболее подходящее определение позиции невротика. "Утверждать" значит больше чем просто "принять", это активное приятие, когда согласие "да" произносится не только вслух или в уме, но является откликом от всей полноты существа. Невротики не способны к утверждению взаимоотношений, ибо не в ладах с человечеством, относясь к его представителям с враждебностью и подозрением. Они не способны к утверждению вселенной, которая для них – враждебное творение сатаны или Мефистофеля. "Нас вышвырнули из материнского лона против нашей воли, – словно жалуются они, – и мы хотим обратно туда, откуда вышли". Отсюда нежелание и неспособность к самоутверждению. Все это связано с обостренным чувством неуверенности, присущим невротиче. Невротик не желает признавать тот факт, что никто не может чувствовать себя уверенно: беспокойство входит в ту цену, которую мы платим за право жить и быть самостоятельными личностями. Религия как раз и является той силой, которая помогает превратить невротическую тревогу в нормальное творческое беспокойство. В отличие от душевно здоровых людей, невротик не способен приладиться к состоянию неустойчивости, испытывая крайнюю тревогу, которая парализует его и приводит в паническое состояние.

Неспособность к утверждению можно также рассматривать как неспособность *доверять*, что в свою очередь лишает невротика чувства *уверенности* и связанного с ним *мужества*. Поэтому в любой ситуации невротик ищет любую, хоть и надуманную, опору.

Я не хочу никого осуждать, а лишь стараюсь разобраться в наших тревогах и путях их преодоления.

Согласны мы или нет, но вопрос отношения к жизни – это в конечном счете вопрос религии. Уверенность в смысле жизни, вера в конечную ценность своего "Я" и самооценку других индивидуумов, убежденность в смысле мироздания, которая помогает преодолеть собственное ощущение неуверенности – только достижение всего этого принесет человеку уверенность и мужество, необходимые для того, чтобы жить. Об этом очень выразительно сказал Юнг.

"Среди моих пациентов, вступивших во вторую половину своей жизни, т.е. в возрасте после тридцати пяти лет, не было ни одного, чья проблема, в конечном итоге, не сводилась бы к поиску религиозного взгляда на жизнь. Можно с уверенностью сказать, что каждый из них заболел потому, что утратил то, что существовавшие в любом веке религии давали своим приверженцам, и ни один из них не исцелился полностью, пока не обрел вновь свою веру".

Это в равной степени относится и к тем, кто еще находится в первой половине своей жизни. Перед ними стоит задача поиска смысла своей жизни, а через него понимание конечного смысла существования вообще. Как утверждает Юнг, чтобы жить, нам нужны "вера, надежда, любовь и мудрость".

Посмотрим на обсуждаемый предмет с другой, оборотной стороны. Давайте спросим, что происходит с душевным здоровьем, когда в жизни отсутствует тот смысл, который ей дает религия? Иными словами, каково воздействие на личность атеизма?

Атеизм как утрата мужества

Франк был настоящим атеистом. Когда мы с ним встретились, он учился на втором курсе колледжа. Он поразил меня блестящим интеллектом и глубокой культурой. Но его академические успехи были посредственными. Занимался он мало и все еще не определил своего призвания, казалось, у него вообще не было никаких интересов. Читал он много, но не вникая в прочитанное, любил выпить и погулять. Последние два увлечения скорее служили ему способом избавиться от постоянного чувства тоски, которое преследовало его. Циник по натуре, он почти никогда не улыбался во время наших бесед и вообще выглядел очень несчастным. Отношения с семьей, уважавшей религию, были нейтральными. Сам Франк считал себя атеистом.

Кстати, большинство людей, называющих себя атеистами, на поверку вовсе не являются таковыми. Но Франк, без сомнения, был атеистом. А доказательством служило полное отсутствие смысла в его жизни. Его личность неуклонно разрушалась, он был весь переполнен проблемами, не видя цели, ради которой стоит жить. С точки зрения психолога, Франк был явный невротик.

Меня поразил тот факт, что практически каждый истинный атеист из тех, с кем я встречался, имел явно выраженные невротические тенденции*. Чем объяснить этот примечательный факт? Возможно, тем, что, согласно определению, атеист – это тот, кто восстает против одного из явлений культуры? До некоторой степени, да.

Но причина невроза лежит глубже. Мы отметили, что отличительной чертой Франка было отсутствие цели в жизни. Личность без внутреннего стержня обречена на разрушение. Требовалось нечто большее, чем переналodka напряжений. Напряжения возникают в модели, а здесь отсутствовала сама модель, жизнь не имела направления. Поэтому Франк не видел смысла в своем существовании. При таком неврозе состояние души можно сравнить с истинным "адам". Потеря целостности личности, ее постепенный распад, война с самим собой – разве это не ад?

Человек должен верить в какую-то цель, пусть неясную, неоформившуюся, иначе ему не сохранить душевного здоровья. Без цели нет смысла в существовании, а если так, то зачем жить? Как стержень электромагнита, цель сводит силовые линии в определенный рисунок и сама становится источником энергии.

Душевное здоровье человека зависит не только от наличия цели в его собственной жизни, но в жизни всего сообщества. Не может быть островка смысла в океане бессмыслия. Если вселенная охвачена безумием, то безумны и все ее составные части. Это еще раз подтверждает нашу первоначальную мысль, что для исцеления невротик должен научиться утверждать себя, общество и вселенную, эти три неразрывных стороны процесса жизнеутверждения.

Именно это составляет сущность религии как веры в целостный процесс жизни. Речь идет не о религии Гарольда или каком-либо сектантском догматизме, а о религии, понимаемой как основа нашего отношения к сущности бытия.

Необходимый смысл Юнг находит в глубинных уровнях коллективного бессознательного. Вот его трактовка возникновения идеи Бога, архетипа, "изначального образа".

* Я, конечно, не имею в виду таких людей, как Джон Дьюи или даже сам Фрейд. Их жизнь была наполнена смыслом. В моем понимании, атеизм – это "сформулированная теория лишенной мужества жизни".

"Идея всемогущего божества присутствует везде, если не признается сознательно, то принимается бессознательно, ибо это – архетип... Поэтому, я считаю, будет разумнее сознательно признать идею Бога, иначе Богом станет что-нибудь еще, как правило, нечто несуразное и глупое".

В процессе лечения невротика, считает Юнг, "архетип начинает жить самостоятельной жизнью и выступает в качестве духовного наставника личности, подменяя собой несовершенное *ego* с его слабоволием и бесплодными желаниями. Как сказал бы религиозный человек, это Божие произволение... Я выражусь скромнее и скажу, что душа пробудилась к естественной жизни". Обретение веры означает проникновение в глубины подсознания и их подключение к сознательной жизни. Юнг так описывает пришедших к вере людей: "Они пришли к самим себе, они смогли принять себя, они смогли примириться с собой, а через это примириться со всеми неблагоприятными обстоятельствами и событиями. О подобном состоянии принято было говорить: Он примирился с Господом, он принес в жертву свою волю и покорился воле Господа".

Для современного человека, возможно, покажется необычным утверждение, что Бог – это архетип, но оно опирается на историю теологии. Вспомним платоновский архетип – Идею Добра, которую он называл Богом. Давно известны рассуждения христианских мистиков о поисках Бога в глубинах собственного "Я", в коллективном бессознательном, для которого не существует ни субъективного, ни объективного. Как сказал Блаженный Августин, "в глубинах души мысль и бытие едины".

Юнг дает благотворное, но не полное объяснение религиозного опыта. Он подчеркивает имманентность идеи Бога в человеке, но опасность заключается в том, что, удовлетвовавшись подобным объяснением, человек станет отождествлять Бога с глубинными уровнями своего подсознания. Тогда получается, что Бог – это всего лишь ваше бессознательное "Я" или (что почти то же самое, разница лишь в количестве) сумма бессознательных "Я", входящих в одну группу людей. Чтобы сбалансировать определение Юнга, следует подчеркнуть трансцендентность идеи Бога, подтверждение чему мы видим в тех спорах, которые ведут теологи во все времена.

Бесконечность и консультирование

Чем глубже консультант проникает в тайны психотерапии, тем теснее смыкаются его интересы с вопросами теологии. Первая задача, которую ставит психотерапия, – как помочь невротiku наладить свою жизнь, т.е. найти смысл жизни, а это чисто теологическая проблема.

В первых двух главах мы установили, что для уравновешенной личностной модели характерно правильное распределение напряжений между тем, что есть и тем, как должно быть. В теологическом смысле это определяется как противоречие между греховностью человеческой природы и ее восприятием строения вселенной, то есть Бога. Это противоречие открыто признавали такие психотерапевты? как Юнг и Ранк, называя его "дуализмом" человеческой природы, считая, что пути разрешения этого вечного противоречия следует искать в теологии.

Воистину, человечество оказалось бы в безвыходном тупике, если бы не "Чудо Милости", о котором поется в одной из популярных песен. Термин "милость" взят из области теологии, но в психотерапии ему есть эквивалент – "просветление". Это тот спасительный путь для невротика, который поможет ему разорвать порочный круг эгоцентризма, когда, не в силах справиться с напряжениями, которые несет с собой независимость, он использует свою автономию для саморазрушения.

Поучительно познакомиться с опытом общества анонимных алкоголиков, которое много и успешно помогает людям, страдающим от алкогольной и наркотической зависимости. В начальной стадии лечения, в первую очередь, необходимо переживание человеком чувства *отчаяния*. Члены общества безжалостно критикуют все его попытки отговориться, что он может бросить пить в любое время по собственной воле. Исцеление возможно только при полном отказе от спиртного. Если собственное состояние не вызывает у новичка отчаяния, остальные члены общества не жалеют сил, чтобы довести его "ложное Я" до осознания всей отчаянности своего положения.

Другим важным условием излечения является вера в существование во вселенной некоей силы, более могущественной, чем ты сам, независимо от того, в каком виде она воспринимается. Это вселяет в больного веру в целительную силу вонне, которой не свойствен эгоцентризм.

В психологическом плане происходит следующее: страдания невротика достигают такого предела, когда он готов отказаться от всего, даже от самой жизни, если надо. Вот тогда он готов сказать: "Будь на то Твоя, а не моя воля", и в этот момент он осознает свою ничтожность как автономного субъекта волеизъявления, но свою значимость как проводника, хоть и малого, высшего смысла вселенной. К счастью, вселенная всегда рядом с нами, а ее зов проникает в нас. Научившись отвечать на этот зов, человек отказывается от своей в основном эгоцентрической мотивации. Отказавшись от прежней жизни, человек обретает жизнь.

Прав тот, кто называет это *милостью Божией*, ибо абсурдно полагать, что человек в подобной ситуации поступает для себя и во имя себя. Человек сдается полностью, и тогда на помощь ему приходит целительная сила вселенной, не потому, что он это заслужил, а потому, что он вообще перестал думать о том, что он чего-то заслуживает.

Человек словно *делает ставку* на что-то, где цена его ставки – жизнь. Такое случалось со многими известными людьми. Например, психолог и философ Уильям Джеймс испытывал периоды глубокой депрессии, когда ему было около тридцати. В это время он учился в Европе, изучая психологию. Потеряв веру в свободу волеизъявления, он был совершенно подавлен мыслью, что все его поступки не более чем простые реакции, как у павловских собак, и тогда невозможно достижение никаких целей. Состояние депрессии длилось несколько месяцев, и он уже подумывал о самоубийстве.

Наконец, ему пришло в голову *поставить* на свободу. Он решил, что, просыпаясь утром, он будет верить в свободу хотя бы на один день. Он выиграл свою ставку. Вера в свободу обернулась *самой* свободой.

В качестве другого примера можно назвать Блэза Паскаля, французского физика семнадцатого века. Свое открытие он тоже назвал *ставкой*. Он поставил на то, что во вселенной есть смысл. Как он сам писал, он решил, что если он прав, постулируя существование Бога, то это принесет ему счастье и наполнит жизнь смыслом, а если ошибается, он ничего не теряет, кроме жизни. Такая ставка на собственную жизнь объяснима и с психологической, и с религиозной точек зрения. Человек решается использовать последний шанс, поставить на кон собственное существование. Это является таким мощным посылом, что необходимое решение принимается с небывалой твердостью и динамизмом.

Человек проходит через ощущение "космического смирения", которое освобождает его от груза самонадеянности, от чрезмерной гордыни (*hubris*, как сказали бы древние греки). Мы начинаем в большей мере осознавать себя, свою личность, частицей божественного замысла и даже иногда улавливать проблески его значения. Будучи творением вселенной, мы чувствуем потребность как-то "воздать" ей за это, что

порождает в нас обоснованное чувство *долга*. Мы понимаем, что цели мироздания неизмеримы в сравнении с нашими личными и все же стремимся жить в гармонии с высшим смыслом.

Не стоит полагать, что просветление или, если хотите, милость Божия, нисходит на нас раз и навсегда, а дальше уже не о чем беспокоиться. Глубоко заблуждается тот, кто считает, что такое "одноразовое спасение" впредь избавляет его от всех основных напряжений жизни. Уверовав в свою "непогрешимость" такой человек только глубже погружается в трясину уныния и более изощренного эгоцентризма.

Подобное очищение – это источник новых напряжений, требующих постоянного регулирования. Невозможно сразу и навсегда перенестись в состояние блаженства. Напряжения все равно остаются, только просветление (как синоним милости) как бы вырвало жало у нашего эгоцентризма.

Наша "капитуляция" отнюдь не означает отказа от творчества в пользу статичной бездеятельности. Напротив, милость Божия, или просветление, помогает нам наиболее эффективно корректировать наши напряжения и высвобождает творчество из-под гнета эгоцентризма. Человеку больше не надо тратить силы на борьбу с торможениями и самоограничениями.

Просветление, или милость, не устраняют чувства вины, а позволяют осознать и принять ее, то есть испытать чувство покаяния. И чем глубже просветление, тем виднее собственное несовершенство. Возникает вполне понятный парадокс: те, кто наиболее открыты для милости мироздания, считают себя "великими грешниками", как было со всеми известными истории святыми.

Некоторые люди принимают и утверждают в себе только то, что им выгодно, и утверждают вселенную до тех пор, пока она к ним благосклонна. Это заблуждение, вызванное склонностью к утопизму, обедняет их, не дает им видеть все стороны жизни. В мире далеко не все идеально, иначе не было бы поисков смысла и не было бы нужды в консультантах и психотерапевтах.

В человеческой жизни все несообразно, начиная с внутреннего личностного разлада и кончая дисгармонией большого мира. С психологической и религиозной точек зрения, болезнь начинается с попыток укрыться от этой дисгармонии. Как говорил Адлер, человек начинает вести себя как избалованный ребенок, и бросает игру, как только вселенная начинает играть не по его правилам.

Душевно здоровый человек, напротив, готов двигаться вперед, балансируя на острие нестабильности, готов утверждать правду и добро, хотя правда иногда стоит ему головы, а добро не всегда откликается добром. Но все постигается на практике, и надо продолжать утверждать добро, даже если его мало достается тебе самому. Только духовно и религиозно здоровый человек может повторить вслед за Иовом: "Он может убить меня, но я все равно буду Ему верить".

Просветление приносит с собой редкое ощущение раскрепощенности. Испытавшие это чувство наконец обретают себя, своих собратьев и находят свое место во вселенной.

СОДЕРЖАНИЕ

Соблазны азбуки. *Предисловие Е.Михайловой*

Предисловие

Часть первая. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Портрет личности

Детерминирована ли личность?

Свобода личности

Индивидуальность личности

В поисках самого себя

Социальная интегрированность

Источник духовности

Источник личностных проблем

История Джорджа

Творческое напряжение

Структура наших трудностей

Эмпатия – ключ к процессу консультирования

Эмпатия в искусстве

Передача мыслей

Тайна влияния

Часть вторая. ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ

Чтение характера

Забывчивость и оговорки

Семейное созвездие

Исповедь и толкование

Случай Бронсона

Аспекты исповеди

Ограниченные возможности консультирования

Трансформация личности

Ограниченная эффективность совета

"Закваска" внушения

Конструктивные варианты

Утилизация переживаний клиента

Часть третья. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СООБРАЖЕНИЯ

Личность консультанта

Что такое хороший консультант?

Анализ условного консультанта

Мужество несовершенства

Мораль и консультирование

Мораль и творческая личность

Мораль как структура

Конструктивные побуждения

Религия и душевное здоровье

Невротическая религия

Неустанный поиск смысла

Атеизм как утрата мужества

Бесконечность и консультирование

Ролло Мэй

ИСКУССТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Перевод Т.К.Кругловой

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный редактор Е.Л.Михайлова

Редактор И.В.Тепикина

ISBN 0-285-65099-8 (Великобритания)

ISBN 5-86375-077-3 (РФ)

М: Независимая фирма "Класс"

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

www.igisp.ru E-mail: igisp@igisp.ru

(095) 917 8020, 917 8028

www.kroll.igisp.ru

Купи книгу “У КРОЛЯ”