**Техника сознавания**

Фредерик ПЕРЛЗ

**Эксперимент 5: вспоминание**

Задачей четырех экспериментов предыдущей группы было усилить и обострить ваш контакт с окружающим. Может быть вам показалось, что они мало касаются каких-либо ваших личных проблем. Если так, мы согласимся, что до сих пор не имели дело непосредственно с «внутренними конфликтами вашего ума»; мы занимались улучшением ориентации ваших рецепторов, — по большей части экстероцепторов, — чтобы вы могли обрести большее сознавание того, где вы находитесь.

Мы надеемся, что вы уже почувствовали, и согласитесь не только на словах, что «вы» и «ваше окружение» — это не нечто существующее отдельно, а целостная взаимозависимо функционирующая система. Без среды ваши чувства, мысли, тенденции (то есть — вы сами) не организовались бы, не имели бы направления и возможности сосредоточиться на чем-либо; с другой стороны, без живой, дифференцированной организации сознавания ваша среда — для вас — не существовала бы. Ваше чувствование целостного совместного функционирования себя и своей среды есть контакт, и процесс его осуществления — это формирование и уточнение противопоставления фигуры и фона, что является, как мы видели, работой спонтанного внимания и возрастающего возбуждения. Для вас как живого существа контакт есть предельная реальность (см. рис, 1).

В осязании, обонянии и вкусе чувство контакта удерживается довольно хорошо, что касается зрения и слуха, как более «дистантных» модальностей, то большинство современных людей воспринимают то, что они видят и слышат, как приходящее или даже навязываемое им извне, и реагируют в большей или меньшей степени «защитным рефлексом». Такое поведение — симптом параноидальной проекции, к чему мы вернемся позже. В целом люди не всегда даже смутно сознают, что их видение и слышание — это как бы «протягивание», активное «вытягивание» к тому, что интересно и кажется способным удовлетворить потребности. Не сознавая этого, люди полагают, что окружающее нападает на них, а не наоборот, как это должно быть у любого здорового организма. Следовательно, поскольку их потребности, очевидно, должны быть удовлетворены в среде и посредством среды, они, не сознавая этого, хотят, чтобы окружающее нападало на них!

Скажем это иными словами, — потому что современному человеку очень трудно понять и принять это: для своей жизни, роста и развития организм должен находиться в интимном контакте со своим миром; но если (как мы дальше будем показывать) организм, из-за страхов и тревожности, приобретенных в предыдущем функционировании, не смеет инициировать необходимые контакты и принять ответственность за них, тогда, поскольку они должны осуществляться, чтобы жизнь продолжалась, инициатива и ответственность перекладываются на окружающее. Люди ожидают этого от разных частей окружающего. Это могут быть, например, «свои люди», «правительство», «общество» или «Бог». Эти источники должны либо «обеспечить меня тем, что мне нужно», либо «заставить меня делать то, что я должен делать».

Мы понимаем, что в этом месте многие из вас начинают возражать. Например, назвать параноидальной проекцией представления о видимом и слышимом, как о навязываемом средой, — это сильное выражение. И конечно возможны исключения: бывают случаи, когда среда действительно нападает. Но если это не так, то защита может быть излишней.

В отношении ощущения собственных движений, люди часто сознают и принимают только то, что связано с произвольно, «намеренно» осуществляемыми движениями. Спонтанные взаимодействия мышц с силой тяжести, твердыми телами и многим другим, выполняются без сознавания.

Нужно вновь обрести понимание того, что это вы видите, слышите, движетесь, вы фокусированы на объектах — интересных или скучных, желаемых или враждебных, прекрасных, безобразных или нейтральных. Пока вы принимаете окружающее как нечто «данное» ли навязанное, с чем в лучшем случае приходится мириться, — вы продлеваете существование нежелательных для вас аспектов своей среды. Это в особенности относится к вашему ближайшему окружению, но до некоторой степени и к более отдаленному и «общественному». Подумайте, например, о таком вопросе, как благоустройство улиц: если бы люди считали эту часть окружающего предметом своей заботы, наши города скоро были бы значительно чище. Но мнимо беспомощное согласие на статус кво: «Хорошо, но я-то в конце ничего не могу с этим сделать», — уничтожает возможность необходимой деструкции и реконструкции.

Основное препятствие к полному, здоровому переживанию — это стремление считать своим собственным только то, что делается произвольно, «намеренно». Все остальные свои действия человек старательно не сознает. При этом «воля» изолируется как от организма, так и от среды, и человек стремится преодолеть ограничения плоти и мировых обстоятельств.

Итак, чтобы расширить области своего сознавания, начните относиться со вниманием к спонтанным частям своего «я» и попробуйте почувствовать разницу между произвольными и спонтанными действиями.

В начале этих экспериментов вы, скорее всего, будете неспособны отличить истинное сознавание от интроспекции. Сознавание — это спонтанное чувствование того, что в вас возникает — что вы делаете, чувствуете, планируете. Интроспекция же, наоборот — произвольное обращение внимания на эти деятельности, включающее оценку, исправление, управление, вмешательство; часто как раз само это «обращение внимания» изменяет действия или не дает им достичь сознавания. Привычная интроспекция патологична; целенаправленная интроспекция, осуществляемая психологом или поэтом, может быть полезной техникой, но она очень трудна.

Сознавание похоже на жар угля, порождаемый его собственным сгоранием. То, что дано в интроспекции, похоже на свет, отражаемый от объекта, когда на него направлено освещение. В сознавании процесс происходит в «угле» (в целостном организме); в интроспекции процесс происходит в «источнике» света (отделенной и крайне самоуверенной части организма, которую мы будем называть произвольным эго). Когда у вас болит зуб, вы сознаете это без всякой интроспекции, — хотя вы можете, конечно, интроспектировать эту боль — прикусывать больной зуб, раскачивать его пальцем или произвольно отвлекаться от боли, стоически занимаясь чем-то другим.

В следующем эксперименте дайте своему вниманию свободно двигаться и образовывать фигуру/фон. Предыдущие эксперименты ограничивались в основном экстероцепцией — опытом, даваемым рецепторами на поверхности тела: зрением, слухом, обонянием, вкусом, осязанием. Теперь мы собираемся добавить к этому экспериментирование с «телом» и «умом». В первом случае рецепторы находятся в мышцах, связках, сухожилиях. Поначалу вы почти наверняка будете интроспектировать эти чувствования себя — и блокировать их. Когда это будет происходить, обратите' специальное внимание на эти блоки (сопротивления) и конфликты — противостояния сил — частью которых они являются.

Наша техника сознавания может показаться вам вариантом йоги. Это так, но цель здесь другая. На Западе люди веками обращались в основном к экстероцепции «внешнего мира», в то время как в Индии старались усилить сознавания «тела» и «я». Мы хотим полностью преодолеть это противопоставление. В Индии пытаются преодолеть страдание и конфликт путем притупления ощущений, изолируя себя таким образом от «окружающего». Но давайте не будем бояться разнообразить наши чувства, реагировать на стимуляцию, проживать конфликты, если это необходимо, чтобы достичь целостного функционирования единого человека. Мы опираемся на самосознавание не потому, что это последнее достижение жизни (хотя оно и само по себе — хорошая вещь), но потому, что в этом большинство из нас неразвиты или испорчены. То, что лежит за этим, каждый может найти для себя сам, имея в распоряжении сознавание и энергию для творческого приспособления.

Найдите место, где вас не будут беспокоить. Постарайтесь сесть или лечь удобно, на кушетке или в кресле, желательно не слишком мягких. Не пытайтесь расслабиться, хотя если релаксация возникает спонтанно, не препятствуйте этому.

Насильственная релаксация так же нездорова, как и насильственное сосредоточение. Мышечные напряжения, которые мешают релаксации, составляют важную часть тех самых сопротивлений, на которые мы хотим обратить внимание, следовательно, нам не следует с самого начала исключать их из картины. По мере продвижения в этих экспериментах вы заметите, что в некоторых отношениях вы спонтанно расслабляетесь больше, но вы заметите также, как вы противодействуете релаксации, сдерживая, например, свое дыхание или стискивая края кушетки руками. Иногда, заметив зажим, вы будете расслаблять его. Иногда вы будете захвачены сильным и неприятным чувством тревоги, вы будете вообще неспособны почувствовать себя удобно, вас может охватить настоятельное желание встать и прекратить эксперимент. Замечайте все это и точные моменты, когда это возникает.

Мы говорим «не расслабляйтесь», чтобы вы не пытались сделать невозможного. Можно насильственно добиться релаксации в одном или нескольких местах тела, но лишь ценой появления напряжений в других местах. На этой стадии наших экспериментов возможно сознавание сопротивления расслаблению, но нельзя еще осуществить общее расслабление всех напряжений. Если не подчеркнуть этого, вы можете приняться за невозможное, а потом будете вынуждены примириться с неудачей.

Наше общество часто требует от нас невозможного. Без роста, упражнения или опыта, необходимых для обретения многих социально ценимых качеств, мы должны быть сильными, волевыми, добрыми, прощающими и спокойными. Поскольку эти требования настойчиво и повсеместно окружают нас, мы начинаем думать, что они должны иметь смысл, и принуждаем себя к тому, что, как мы полагаем, должно им соответствовать.

В первом эксперименте мы отмечали, что хотя патологично жить в прошлом или будущем, вполне здоровым может быть вспоминание с позиции настоящего того, что было в прошлом, и планирование будущих событий. Вот инструкции к эксперименту, который может усилить вашу способность вспоминать:

ВЫБЕРИТЕ КАКУЮ-НИБУДЬ ПРОШЛУЮ СИТУАЦИЮ, НЕ СЛИШКОМ ДАВНЮЮ И НЕ СЛИШКОМ ТРУДНУЮ, НАПРИМЕР, ПОСЕТИТЕ В ФАНТАЗИИ ДОМ ВАШЕГО ДРУГА. ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА. ЧТО ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВИДИТЕ? ДВЕРЬ: КТО-НИБУДЬ ЕЕ ОТКРЫВАЕТ? ОБСТАНОВКУ? ДРУГИХ ЛЮДЕЙ? НЕ ПЫТАЙТЕСЬ .ВЫТАСКИВАТЬ. ЧТО-ТО ИЗ УМА, ИСКАТЬ ЧТО-ТО, ЧТО .ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДЕСЬ»; ПРОСТО ОТПРАВЬТЕСЬ В ТО МЕСТО, КОТОРОЕ ВЫ ВСПОМИНАЕТЕ, И ЗАМЕЧАЙТЕ, ЧТО ТАМ ЕСТЬ.

Фундаментальная тенденция организма — завершать любую ситуацию или взаимодействие, которые для него не завершены; поэтому, если вы придерживаетесь определенного контекста воспоминания, фигура/фон будут формироваться без вашего произвольного вмешательства. Не пытайтесь рассуждать наподобие: «Там должны были быть стулья, где же они?» — просто смотрите. Используйте технику предыдущего эксперимента — абстрагирование деталей — в применении к тому, что вы воображаете. Рассматривайте образы как если бы они присутствовали здесь-и-теперь перед вашими чувствами. Скоро забытые детали начнут появляться сами собой. Но так же скоро вы наткнетесь на сопротивления, например, раздражающее чувство, что вы не можете уловить что-то, что, как вы знаете, должно быть тут, или сказать что-то, что вертится на кончике языка. Опять же — не принуждайте себя. Посмотрите, можете ли вы оставить это в покое. Может быть, оно появится через некоторое время внезапным озарением. Тем не менее, некоторые детали, необходимые для полноты сцены, могут не выявиться, потому что сопротивление слишком велико; другие не вспомнятся, потому что не были достаточно интересны, чтобы войти в фигуру, когда вы переживали эту ситуацию.

Люди весьма различаются в отношении визуальной памяти; одни ею «вообще не обладают», другие, как Гете, обладают эйдетической (фотографической) памятью. Эйдетическая память «инфантильна». Ею обладают дети и, возможно, животные. Немногие из взрослых сохраняют способность просматривать по памяти ситуации с такой живой непосредственностью, с легко сдвигающимися фигурой и фоном. Общепринятые требования нашего «образования», — следуя которым, мы абстрагируем только полезные объекты и вербальное знание из ситуаций, полных жизни — настолько подавляют эйдетическую память, что большинство взрослых обретают ее только во сне.

Как любое другое качество, эйдетическая память может быть используема хорошо, как у Гете, или извращенно, как в случае пациента, который мог прочитывать по памяти целые страницы, запечат ленные его фотографической памятью, и таким образом сдавать экзамены, ничего не поняв и не ассимилировав из «пройденного» материала (случай совершенной интроекции).

Если в данный момент вы обладаете слабой зрительной памятью или ее у вас «вообще нет», т.е. вы не умеете живо «видеть перед глазами» по памяти, — возможно, это потому, что вы воздвигли стену из слов и мыслей между собой и окружающим. Вы не переживаете мир в его подлинности, а соприкасаетесь с ним лишь в той мере, чтобы активировать ранее приобретенные системы абстракций. Интеллект подменяет живое соучастие. Позже у нас будет эксперимент, позволяющий обрести способность жить в невербальных сферах, — ситуация внутреннего молчания. Пока продолжайте эксперимент, как будто вы действительно визуализируете. По большей части вы будете переживать лишь тени мест и событий, которые пытаетесь вспомнить, время от времени будут возникать короткие вспышки видения.

Сопротивление — это в основном напряжение глазных мышц, как при пристальном смотрении. Может помочь, если вы закроете глаза, как будто спите. Может быть, вы и действительно заснете, но со временем вы можете научиться удерживаться на пограничной линии между сном и полной пробужденностью, в том состоянии, в котором появляются так называемые «гипнагогические» образы. Если они появятся, они могут быть шизофренического, бессвязного типа; но доверьтесь им, это совсем не значит, что вы сходите с ума, — не отгоняйте их из-за бессмысленности. Они могут быть мостом к восстановлению вашей способности визуализировать и вспоминать.

Такие же упражнения могут применяться к слышанию и другим сенсорным модальностям. Обратите внимание на сопротивления при попытках вспомнить голоса людей. Если это вам совершенно не удается, значит вы на самом деле вообще не слушаете людей. Может быть, вы заняты тем, что вы сами собираетесь сказать, когда удастся вставить словечко; или вы с большей, чем вам кажется, неприязнью относитесь к говорящему.

Запахи, вкусы, движения не так легко пережить вновь так же живо, как в реальности, это уже похоже на галлюцинацию. Если вам удастся ярко вспомнить что-нибудь такого рода, вы заметите, что эти чувства эмоционально нагружены. Эмоция — это гештальт, объединяющий экстероцепцию и проприоцепцию, как мы подробнее увидим позже. Видение и слышание, будучи «дистантными» чувствами, могут быть сравнительно легко отвлечены от живого соучастия и стать «безэмоциональными», — если не говорить о реакции на изобразительные искусства и музыку, которые стремятся пробиться через блокировку. Вкус и запах, «близкие» модальности, могут сохранять эмоциональный тон, хотя отсутствие чувств вкуса и запаха — довольно часто встречающиеся сопротивления.

ТЕПЕРЬ ПОВТОРИТЕ ЭКСПЕРИМЕНТ ВСПОМИНАНИЯ, НО НА СЕЙ РАЗ НЕ ЦЕНТРИРУЙТЕСЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА ВИДЕНИИ, ПОПЫТАЙТЕСЬ ВКЛЮЧИТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЧУВСТВ, — ВСПОМНИТЕ НЕ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ВЫ ВИДЕЛИ, НО И ТО, ЧТО СЛЫШАЛИ, НЮХАЛИ, ЧУВСТВОВАЛИ НА ВКУС, ОСЯЗАНИЕМ, КАК ВЫ ПЕРЕЖИВАЛИ СОБСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ;

ПОПЫТАЙТЕСЬ ВОССТАНОВИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТОН, КОТОРЫЙ СОПРОВОЖДАЛ ЭТОТ ОПЫТ.

ИЗБЕГАЕТЕ ЛИ ВЫ ВСПОМИНАТЬ ОПРЕДЕЛЕННОГО ЧЕЛОВЕКА? ЗАМЕЧАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО МОЖЕТЕ ВСПОМНИТЬ НЕЖИВЫЕ ОБЪЕКТЫ ИЛИ ФОТОГРАФИИ ЛЮДЕЙ, НО НЕ САМИХ ЛЮДЕЙ? КОГДА ВЫ ВСПОМИНАЕТЕ СИТУАЦИИ, ОСТАЮТСЯ ЛИ ОНИ СТАТИЧЕСКИМИ, ИЛИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ДВИЖЕНИЕ? ПРИСУТСТВУЕТ ЛИ НЕЧТО ДРАМАТИЧЕСКОЕ, КАКАЯ ЛИБО МОТИВАЦИЯ? ВОЗНИКАЮТ ЛИ ТОЛЬКО ОТРЫВКИ, ИЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ПРОСЛЕЖИВАТЬ ДЕТАЛИ, НЕ ТЕРЯЯ ЦЕЛОГО? УДАЛЯЮТСЯ ЛИ ОБРАЗЫ ИЛИ ЗАТУМАНИВАЮТСЯ?

Цитируя отчеты об этом эксперименте, начнем с напоминания, что «доказывание своих возможностей» — наиболее опасный самообман из всех сопротивлений: «Я не встретился ни с какими трудностями в этом задании. Я могу с полной ясностью вспоминать сцены, события, ситуации, людей, как недавно происходившие, так и давно прошедшее. Я не нахожу никаких особых напряжений или блокировок в протекании вспоминания».

Некоторые участники эксперимента обнаружили, что при хорошем визуальном вспоминании они почти лишены слухового. Для других дело обстояло наоборот: «Эксперимент на вспоминание был наиболее плодотворным, т.к. он дал мне возможность ярко увидеть свой недостаток. Я чувствовал себя «мастером» во всем, что касалось предыдущих экспериментов — фигура/фон, сосредоточение, актуальность и пр.; когда я начал этот эксперимент, результат поразил меня. Я всегда знал, что обладаю прекрасной способностью видеть и восстанавливать увиденное в памяти, но я не знал, до какой степени это преобладало в моем сознании и, возможно, — увы! — компенсировало то, чего недоставало. Я часто говорил друзьям, что изобразительные искусства для меня то же, что для других — музыка. Я имел в виду, что большинство людей слепы к визуальным отношениям фигуры/фона, обращая внимание только на слуховые фигуру/фон; отсюда и трудности в понимании современных художников абстракционистов. Но я не знал, что сам я практически глух к слуховым фигуре/фону. Голая правда состояла в том, что в эксперименте на вспоминание я оказался совершенно неспособным восстановить слуховой опыт. С этого времени я очень стараюсь слушать. Например, я начинаю понимать, что танцы — это не только шарканье ног».

Многие отмечают трудность вспоминания движущихся сцен и объектов, многим трудно вспомнить цвет, они визуализируют в черно-белых тонах. Фотографии людей вспомнить легче, чем самих людей. Во многих случаях простое обнаружение, благодаря этому опыту, той или иной неполноты восприятия позволяло обратить интерес и внимание на недооцениваемые модальности. «До того, как я прочел инструкции к этому эксперименту, я всегда думал, что разговоры об «образах» — это просто фигура речи. По-видимому, я считал, что все, что мы вспоминаем — это результат вербализации. Сейчас мне начинает удаваться уловить смутные образы, иногда возникают вспышки ярких воспоминаний. Как ни странно, мне легче вспомнить голоса, чем картины.»

Личная значимость вспоминаемого, разумеется, влияет на живость памяти. Вот пример: «Голоса либо не удается восстановить в памяти, либо они приходят с такой глубокой реальностью, что это пугает. Это были голоса матери и отчима. Когда я услышал их, внимание стало уплывать, и на меня нашла сонливость».

Вот еще один отчет: «Я обнаружил, что легче вспоминать хорошие события, чем дурные, и это более способствует релаксации. Одно событие, которое я вспоминал, заставило мои ноги непроизвольно двигаться. Это был случай, когда мне пришлось быстро отскочить, чтобы не быть порезанным разбитой бутылкой из-под пива. Удивительно, насколько живым было воспоминание: почувствовал ускоренное дыхание и сердцебиение».

Еще один отчет в заключение: «Что касается слуховых воспоминаний, они мне совершенно не удаются. Я была испугана, обнаружив, что не могу вспомнить даже голоса своих родителей. Я полагаю, что обладаю нормальным средним слухом, я быстро замечаю акцент и особенности голосов. Но я не могу их вспомнить, если только не делаю это через несколько минут после того, как человек уходит. Попытки вспомнить их на следующий день не удаются совершенно. Впрочем, однажды мне удалось услышать голос. Ранее я пыталась вспоминать только приятные сцены. На этот раз я намеренно выбрала неприятную. Сначала это тоже не удавалось, но я проявила настойчивость, и мне удалось вспомнить. Это внезапно пришло ко мне с необычайной ясностью. Мне казалось, что сцена восстановилась до мельчайших деталей. Затем мне показалось, что я слышу голос. Это был голос человека, за которого я собиралась выйти замуж. Впечатление было очень мимолетным, и меня внезапно охватило такое беспокойство, что дальнейшая работа была невозможной».

**Эксперимент 6: обострение ощущения тела**

Наша стратегия состоит в расширении возможностей сознавания во всех направлениях. Для этого, в частности, мы должны обратить ваше внимание на части вашего опыта, которые вы предпочитаете отстранять и не принимать в качестве своих собственных. Постепенно выявятся целые системы блокирования, составляющие вашу привычную стратегию сопротивления сознаванию. Когда вы сможете обнаруживать их в вашем поведении, мы непосредственно сосредоточимся на них в их специфических формах и постараемся перенаправить энергию, которой заряжены эти блокировки, в конструктивное функционирование вашего организма.

В этой группе экспериментов мы будем заниматься ненаправленным сознаванием, в отличие от направленного, которое придет позже. Следующие общие инструкции помогут организации соответствующего контекста:

1). ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧУВСТВО АКТУАЛЬНОСТИ — ЧУВСТВО, ЧТО ВАШЕ СОЗНАВАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ. 2). СТАРАЙТЕСЬ ПОНИМАТЬ, ЧТО ЭТО ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ СВОЙ ОПЫТ: ДЕЙСТВУЕТЕ, НАБЛЮДАЕТЕ, СТРАДАЕТЕ, СОПРОТИВЛЯЕТЕСЬ. 3). ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДУЙТЕ ЗАЛЮБЫМ ОПЫТОМ — «внутренним)» И «ВНЕШНИМ», АБСТРАКТНЫМ И КОНКРЕТНЫМ, ОБРАЩЕННЫМ В ПРОШЛОЕ ИЛИ БУДУЩЕЕ, «ЖЕЛАЕМЫМ»», «ДОЛЖНЫМ», ПРОСТО «НАЛИЧЕСТВУЮЩИМ», ПРОИЗВОЛЬНО СОЗДАВАЕМЫМ И СПОНТАННО ВОЗНИКАЮЩИМ. 4). ПО ОТНОШЕНИЮ К ЛЮБОМУ ПЕРЕЖИВАНИЮ ПРОГОВАРИВАЙТЕ: «СЕЙЧАС Я СОЗНАЮ, ЧТО....»

С философской точки зрения это упражнение в феноменологии, в понимании того, что последовательность ваших мыслей, ваш поверхностный опыт — чем бы это ни было и что бы это ни «означало» — прежде всего нечто само по себе существующее. Даже если нечто есть «просто желание» — это есть нечто, а именно — желание как таковое. И в этом своем качестве желания оно столь же реально, как все остальное.

Если вы не спите, то вы в каждый момент что-то сознаете. При «блуждающем уме» или в состоянии транса сознавание очень смутно; фигура/фон не образуется, и протекающие процессы видения, фантазирования и т. п. не порождают сильных переживаний в форме воспоминаний, желаний, планов, действий. Многие люди живут в перманентном трансе в отношении своего невербального опыта, и единственное, что они сознают-замечают — это огромная «масса» думания в словах, которое они принимают за почти что всю реальность.

В той мере, в какой это относится к вам (а это относится ко всем нам в большей или меньшей степени) вы сознаете по меньшей мере это вербальное существование и, может быть, смутное ощущение, что это не все, что есть вокруг. Многое из того, что вы сознаете лишь смутно или почти не сознаете, может стать сознаваемым, если уделить этому внимание и интерес, достаточные, чтобы образовать гештальт, способный вызвать переживание. Конечно, существуют «подавляемые переживания» и такие объекты, которые нельзя привести в сознавание посредством «внимания к тому, чего здесь нет», но к этому мы вернемся, когда попытаемся разрушить блокирование сознания.

Проговаривание фразы «сейчас я сознаю...» похоже на фрейдовское свободное ассоциирование, цель которого тоже состоит в освобождении от привычных способов переживания и создании возможности обратить внимание на то, что обычно не замечается и не чувствуется. Но свободное ассоциирование теряет контекст актуальности и часто становится «свободным диссоциированием», то есть средством обойти то, что важно и практически необходимо для разрешения действительных проблем. Далее, свободное ассоциирование в целом ограничивается «идеями», «мыслями», «ментальными процессами». Мы же, в противоположность этому, пытаемся собрать весь опыт одновременно, будь то физические, ментальные, сенсорные, эмоциональные, вербальные и другие переживания; только в едином функционировании того, что в абстракции предстает как «тело», «ум» и «среда», возникает живая фигура/фон.

Самым большим препятствием к этому является вмешательство, фальсифицирующее единый поток опыта посредством сдерживания («цензуры») или принуждения. Поскольку мы не стремимся обнаружить нечто определенное, вроде какого-либо инцидента в детстве, а стараемся расширить и углубить интегрированность нашего функционирования, у нас нет необходимости в принудительном выражении чего бы то ни было (например, приводящего в замешательство материала), нет необходимости в принудительной релаксации. Принуждение себя к деланию чего-либо не может иметь места без одновременного существования противоположной тенденции к удерживанию от этого, а последняя, в своем качестве противоположной силы, столь же подлинно ваша и столь же заслуживает внимания, как и принуждающая сила. Продираться вперед, невзирая на сопротивления, — например, прикрывать замешательство развязностью — так же неэффективно и утомительно, как вести автомобиль на тормозах. Мы предлагаем прежде всего понять, что за замешательством и сдерживанием кроется конфликт, который не проявляется в настоящий момент в сознавании, потому что породил бы слишком сильную тревожность. На этой стадии достаточно просто внимательно отмечать все указания на такие конфликты.

Проговаривание «сейчас я сознаю, что...» в применении ко всему вашему опыту неизбежно приведет к тому, что вы погрузитесь в грезы, «думание», воспоминания или планирование (если только вы не слишком добросовестный до одержимости характер, — а в таком случае вы сорвете эксперимент другим путем). Отклонившись таким образом от экспериментирования, вы потеряете сознавание, что вы сейчас делаете это, и очнетесь в досаде, что такое простое задание так трудно выполнить. Не надейтесь поначалу, что вам удастся продержаться без ускользания дольше нескольких минут, но возвращайтесь снова и снова к программированию «сейчас я сознаю, что...», пока не почувствуете вполне ясно, что «я», «сейчас» и объект сознавания составляют единый опыт.

Итак, придерживайтесь этой формулы и держитесь поверхности и очевидного. Не пытайтесь сознавать необычное и скрытое. Не ищите интерпретаций «бессознательного». Твердо стойте на том, что есть. Без предварительных предположений, без какого бы то ни было рода моделей, без утвержденной официально карты дорог, — идите к себе. Делая это, вы имеете возможность отождествить себя с вашим спонтанным опытом в дополнение к вашему привычному отождествлению себя со своими произвольными («намеренными») действиями. Цель состоит в распространении границы того, что вы принимаете как «свое», на всю органическую деятельность. Постепенно и настойчиво осуществляя это, вы через некоторое время сможете без усилия делать то, что ранее казалось недостижимым никакими усилиями.

Итак, мы просто осуществляем нечто вроде следующего: «Сейчас я сознаю, что лежу на кушетке. Сейчас я сознаю, что собираюсь осуществлять эксперимент на сознавание. Сейчас я сознаю, что колеблюсь, спрашиваю себя, с чего начать. Сейчас я сознаю, что за стеной звучит радио. Это напоминает мне... Нет, сейчас я сознаю, что начинаю слушать, что передают... Я сознаю, что возвращаюсь от блуждания. Теперь я опять ускользнул. Я вспоминаю совет держаться поверхности. Сейчас я сознаю, что лежу со скрещенными ногами. Я сознаю, что болит спина. Я сознаю, что мне хочется переменить положение. Теперь я осуществляю это...» и т.д.

Заметьте, что происходят какие-то процессы и что вы вовлечены в них и заинтересованы в них. Почувствовать такую постоянную вовлеченность крайне трудно. Большинство людей не делают этого, полагая «своими собственными» только произвольные процессы. Но шаг за шагом вы все больше начинаете принимать ответственность за весь свой опыт (ответственность — это не значит «вину» или «стыд» или нечто подобное!), в том числе за свои блоки и симптомы. Постепенно вы обретаете свободное приятие себя и управление собой. Представление, что «мысли» по своей собственной инициативе и без вашей помощи «входят в ум», уступит место сознаванию, что это вы «думаете свои мысли». Для начала хорошо, если вы обратите внимание, что мысли — не объекты, плавающие в пространстве, а процессы, которые занимают определенное время.

Теперь, по-прежнему принимая себя и отождествляя себя со всем своим сознаванием, попробуйте дифференцировать его следующим образом:

ПОПРОБУЙТЕ СНАЧАЛА ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ТОЛЬКО НА ВНЕШНИЕ СОБЫТИЯ — ВИЗУАЛЬНЫЕ ОБЪЕКТЫ, ЗВУКИ, ЗАПАХИ, — НО БЕЗ ПОДАВЛЕНИЯ ДРУГИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ. ТЕПЕРЬ ПО КОНТРАСТУ, СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ВНУТРЕННИХ ПРОЦЕССАХ — ОБРАЗАХ, ФИЗИЧЕСКИХ ОЩУЩЕНИЯХ, МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЯХ, ЭМОЦИЯХ, МЫСЛЯХ. ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЙТЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАТЬ ЭТИ РАЗЛИЧНЫЕ ВНУТРЕННИЕ ПРОЦЕССЫ, СОСРЕДОТАЧИВАЯСЬ НА КАЖДОМ ИЗ НИХ ТАК ПОЛНО, КАК ТОЛЬКО ВЫ МОЖЕТЕ: НА ОБРАЗАХ, НА МЫШЕЧНЫХ НАПРЯЖЕНИЯХ, И Т.П. СЛЕДИТЕ ПРИ ЭТОМ, ЕСЛИ УДАЕТСЯ, ЗА ВСЕМИ ВОЗНИКАЮЩИМИ ОБЪЕКТАМИ, ДЕЙСТВИЯМИ, МОЖЕТ БЫТЬ, ДРАМАТИЧЕСКИМИ СЦЕНАМИ, КОМПОНЕНТАМИ КОТОРЫХ ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ

Последняя часть этого эксперимента и два следующих должны помочь вам дифференцировать «тело», «эмоции» и «мышление».

Почти все в нашем обществе утеряли проприоцепцию значительных участков своего тела. И эта потеря не случайна. Когда это происходило, это было единственным средством подавления невыносимого конфликта. Проблемы и силы, действовавшие в то время, теперь могут быть постепенно осознаны и проработаны на новой основе, способной разрешить и завершить конфликт. При этом утерянное — способность управлять собой и окружающими, переживать чувства и получать удовлетворение, сейчас не доступное сознанию, — может быть восстановлено посредством введения заново в действие того, что сейчас якобы отсутствует в организме. Следующий эксперимент положит начало этому пути:

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СВОИХ «ТЕЛЕСНЫХ» ОЩУЩЕНИЯХ В ЦЕЛОМ. ДАЙТЕ СВОЕМУ ВНИМАНИЮ БЛУЖДАТЬ ПО РАЗЛИЧНЫМ ЧАСТЯМ ТЕЛА. ПО ВОЗМОЖНОСТИ «ПРОЙДИТЕ» ВНИМАНИЕМ ВСЕ ТЕЛО. КАКИЕ ЧАСТИ СЕБЯ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ? ДО КАКОЙ СТЕПЕНИ И С КАКОЙ ЯСНОСТЬЮ СУЩЕСТВУЕТ ДЛЯ ВАС ВАШЕ ТЕЛО? ОТМЕТЬТЕ БОЛИ И ЗАЖИМЫ, КОТОРЫХ ВЫ ОБЫЧНО НЕ ЗАМЕЧАЕТЕ, КАКИЕ МЫШЕЧНЫЕ НАПРЯЖЕНИЯ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ? ОБРАЩАЯ НА НИХ ВНИМАНИЕ, НЕ СТАРАЙТЕСЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО ИХ РАССЛАБИТЬ, ДАЙТЕ ИМ ДЛИТЬСЯ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ОПРЕДЕЛИТЬ ИХ ТОЧНОЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ОЩУЩЕНИЯ КОЖИ. ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЕ ТЕЛО КАК ЦЕЛОЕ? ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ СВЯЗЬ ГОЛОВЫ С ТУЛОВИЩЕМ? ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ СВОИ ГЕНИТАЛИИ? ГДЕ ВАША ГРУДЬ? КОНЕЧНОСТИ?

Если вам кажется, что этот эксперимент вам почти полностью удался, вы почти наверняка ошибаетесь. У большинства людей отсутствует адекватная проприоцепция частей тела, она подменяется видением их или «теорией». Например, человек знает, где должны быть его ноги, и представляет себе их там. Но это не то, что чувствовать их там. Пользуясь «картиной» ног или «картой» тела, вы можете произвольно ходить, бегать и даже нанести определенный удар. Но для свободного, непринужденного, спонтанного функционирования этих частей тела вы нуждаетесь в чувственном контакте с самими ногами, которое можно получить непосредственно из мышечных напряжений, тенденций к движению и пр. В той степени, в какой имеется несоответствие между словесными понятиями о себе и чувствуемым сознаванием себя, — а это несоответствие в той или иной степени практически существует у каждого, — это невроз. Итак, заметьте разницу, когда вы переходите от одного к другому, и не обманывайте сами себя, не притворяйтесь, что вы действительно чувствуете больше, чем на самом деле. До некоторой степени может помочь вербализация вроде следующей:

«Сейчас я чувствую напряжение в груди. А сейчас я визуализирую отношение горла и груди, а сейчас я просто знаю, что меня тошнит».

Переживание сознавания тела почти для всех трудно и вызывает сопротивление и чувство тревоги. Но оно чрезвычайно важно и заслуживает затраты многих, многих часов — в умеренных дозах. Это не только основа для разрушения «мышечного панциря» (мышечных напряжений, в которых коренятся сопротивления)\*, но также и средство для лечения всех психосоматических заболеваний. Чудесные исцеления, о которых рассказывают, — такие, как исчезновение острого невротического симптома в течение нескольких минут, — покажутся естественными, если вы почувствуете телесную структуру симптомов. Невротик создает свои симптомы, бессознательно манипулируя мышцами. К сожалению, при этом невротик не может понять, что здесь симптом является фигурой, а сама невротическая личность — фоном. Невротик утерял контакт со своей личностью, и сознает только свой симптом. Что касается непосредственно вас, то понадобится значительная реинтеграция, прежде чем вы сможете ясно

\* Термин В. Райха, оказавшего на Перлза значительное влияние. — Прим. пер.

почувствовать, что вы сами делаете, как и почему вы это делаете. Но этот и последующие эксперименты на сознавание тела, если их выполнять серьезно, поведут вас по этому пути. Важно не «прогрессировать», а просто без напряжения идти вперед. Если вы будете считать, что вы «должны» быть способны делать то, что вам предлагают, вы сразу же ограничите то, что вы можете обнаружить уже известным и ожидаемым. Будьте, насколько это для вас возможно, открытыми, экспериментирующими, любознательными; то, что вы при этом узнаете о себе — пленительное и животворящее знание! Итак, еще раз:

ХОДИТЕ, РАЗГОВАРИВАЙТЕ ИЛИ СИДИТЕ; СОЗНАВАЙТЕ ПРОПРИОЦЕПТИВНЫЕ ДЕТАЛИ. НИКОИМ ОБРАЗОМ В НИХ НЕ ВМЕШИВАЯСЬ.

Не пугайтесь, если это покажется вам очень трудным. Вы так привыкли к поверхностным «коррекциям» своей позы, особенностей речи и пр., что вам кажется почти невозможным продолжать идти таким образом, который осознается вами как «неправильный», или говорить «дурным тоном», даже если вы ясно понимаете, что любое поспешное произвольное изменение будет столь же мало эффективным, как решение начать новую жизнь с понедельника. К тому же, скорее всего ваше представление о том, что «правильно» неестественно ориентировано на нездоровую военную выправку, на запомнившийся голос какого-нибудь актера и т. п.

Вы можете внезапно обнаружить, что вы как бы разделены на ругающего и того, кого ругают. Если это так, заметьте и прочувствуйте это ярко, как только возможно. Если это удастся, прочувствуйте себя в каждой из ролей — того, кто ругает, и того кого, ругают\*. Наконец:

УДОБНО СИДЯ ИЛИ ЛЕЖА, СОЗНАВАЙТЕ РАЗЛИЧНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ТЕЛА И ДВИЖЕНИЯ (ДЫХАНИЕ, ВОЗНИКАЮЩИЕ

\* Позже Ф. Перлз дал этим ролям характерные названия: «собака сверху-и «собака снизу» (topdog and underdog). — Прим. пер.

ЗАЖИМЫ, СОКРАЩЕНИЯ ЖЕЛУДКА И ПР.); ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, НЕТ ЛИ ВО ВСЕМ ЭТОМ ОПРЕДЕЛЕННЫХ КОМБИНАЦИЙ ИЛИ СТРУКТУР — ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ ОДНОВРЕМЕННО И ОБРАЗУЕТ ЕДИНЫЙ ПАТТЕРН НАПРЯЖЕНИЙ, БОЛЕЙ, ЧУВСТВОВАНИЙ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, КОГДА ВЫ СДЕРЖИВАЕТЕ ИЛИ ОСТАНАВЛИВАЕТЕ ДЫХАНИЕ. СООТВЕТСТВУЮТ ЛИ ЭТОМУ КАКИЕ-НИБУДЬ НАПРЯЖЕНИЯ РУК, ПАЛЬЦЕВ, ПЕРИСТАЛЬТИКА ЖЕЛУДКА, НАПРЯЖЕНИЯ ГЕНИТАЛИЙ? ИЛИ, МОЖЕТ БЫТЬ, ЕСТЬ КАКАЯ-НИБУДЬ СВЯЗЬ МЕЖДУ-СДЕРЖИВАНИЕМ ДЫХАНИЯ И КАКИМИ-НИБУДЬ ТАКТИЛЬНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ? КАКИЕ КОМБИНАЦИИ ВЫ МОЖЕТЕ ОБНАРУЖИТЬ?

Поскольку о трудностях в этом эксперименте сообщали почти все участники, мы начинаем наш обзор отчетов с тех, кто представлял собой исключение: «Что касается сознавания телесных ощущений, я очевидно мог это проделать, и моей основной реакцией было «Ну и что?» — Это тип реакции, который мы уже ранее называли «доказательством своих возможностей». Это может, как в данном случае, принять форму «выполнения» эксперимента, чтобы покончить с ним, — прежде чем он в действительности начался.

«Когда я сосредоточился на теле, я заметил несущественные боли, в особенности в конечностях, которые я обычно не замечаю при нормальном протекании обычной деятельности». — Мы усомнились бы здесь в их «несущественности». Все может быть оценено как «несущественное», если не дать ему развиться и обнаружить свою значимость. Впрочем, желание считать такие феномены «несущественными», — и таким образом не подлежащими заботе и ответственности, — нетрудно понять.

Можно понять также сопротивления, которые рационализируются как опасения стать ипохондриком: «С детства я был болезненным, и меня приучали (и я сам приучил себя) не обращать внимания на телесные боли. Я немного позанимался этим экспериментом и убедился, что я могу до некоторой степени чувствовать свое тело, с его болями и напряжениями. Но дальше этого я не хочу идти; зачем, приучая себя все детство не замечать телесных болей, я буду теперь давать им занимать внимание моего ума?»

Если бы нашим намерением было всего лишь познакомить вас с теперешним неправильным функционированием вашего организма и с этим вас и оставить, — выраженная позиция была бы неуязвимой. Но мы подчеркиваем, что это — предварительная работа, направленная на то, чтобы вы могли лучше ориентироваться в нынешнем положении своего организма в своей среде, как она сейчас существует. В этом эксперименте мы, в частности, просим вас рассмотреть хронические «бессмысленные» зажимы, напряжения и боли, существующие в вашем теле. Когда вы действительно почувствуете необходимость измениться на основе прямого сознавания ситуации, тогда будет уместно применять корректирующие процедуры.

Многие в этом эксперименте живо ощутили разделение на «ругающего» и того, кого ругают: «Я обнаружил, что, когда я сознаю как я говорю, сижу или хожу, я все время пытаюсь исправить что-то или лучше приспособиться к тому, что я делаю». Некоторые могли в большей мере отождествиться с «тем, кого ругают», встать на его сторону: «Мне не только не было трудно избежать корректирования позы и речи, но я нашел это восхитительным! Я мог игнорировать ту часть меня, которая ругала меня за неправильность».

Вот несколько отчетов тех, кто был изумлен и озадачен тем, что обнаружил в своем теле: «В начале мои чувства по поводу этого эксперимента были весьма нелестными. Я получил результат только спустя три недели. Я вдруг почувствовал себя узлом из мышц. Даже сейчас, когда я об этом пишу, я чувствую, будто части меня завязаны в узел. Наиболее жесткие напряжения внизу спины, сзади шеи и в верхних частях ног. Я также заметил, что когда я выполняю этот эксперимент, мой ум фокусируется на слабых возбуждениях и боли, и чем больше я сознаю это небольшое возбуждение, тем больше все мое сознание направляется на него, исключая все остальные части тела. Все это дало мне понять, что сопротивления и мышечные напряжения — части одного и того же. Или, может быть, вообще одно и то же! Я иногда понимаю причины некоторых из напряжений, но до сих пор мне не удалось расслабить их ни в какой степени». — «Понимание», о котором здесь говорится, скорее словесного или «теоретического» рода; оно может быть совершенно правильным, но не переживается реально, что необходимо для действительного расслабления напряжений.

«Обычно — пока я не начал осуществлять этот эксперимент — я сознавал мои телесные ощущения лишь как общий фон, своего рода неопределенное ощущение общей жизненности и тепла. Попытка разделить это на составляющие ощущения вызывала подлинное изумление. Я заметил ряд напряжений в разных частях тела: в коленях и внизу бедер, когда я сидел на стуле; в районе диафрагмы; в глазах, в плечах, в задней части шеи. Это изумило меня. Как будто мое чувствование вошло в чужое тело, с его напряжениями, ригидностями и зажимами, совершенно отличными от моих. Почти сразу же, как я обнаружил эти напряжения, я смог их расслабить. Это вызвало во мне ощущение освобожденности и приподнятое настроение: неожиданная свобода, удовольствие и готовность ко всему, что может случится. Кроме этих приятных ощущений я не заметил никаких эмоций, тревожности или страхов, связанных с этими напряжениями и их расслаблением. Кроме того, хотя я обнаружил эти напряжения и смог их расслабить, они неизбежно снова возвращались, и дальнейшие занятия повторяли этот цикл обнаружения и расслабления».

— Приподнятость, связанная с расслаблением, о которой идет речь, может быть сопоставлена с эффектами упражнений в «последовательной» релаксации Э. Джекобсона. Но здесь не хватает окончательного разрешения конфликта, порождающего напряжения. Как сообщает отчет, «они постоянно возвращались». Однако, поскольку они столь легко поддавались расслаблению, по-видимому, конфликт, связанный с этими напряжениями мышц, был поверхностным, и если бы испытуемый сосредоточился на них, вместо того, чтобы преждевременно их расслаблять, они могли бы обнаружить свое значение, и стать управляемыми раз и навсегда.

«Эксперимент на чувствование тела был для меня весьма драматичным. Без особого труда я смог поймать напряжения мышц живота. Сначала это было пугающим. Ясно проявились напряжения в руках и ногах, так же как зажим и напряжение верхней челюсти, над задними зубами. Оно было очень сильным, как сильная зубная боль — но без боли. Как я помню, единственный раз, когда я ощущал это, было однажды перед вечеринкой, когда я заболел. Вместе с этим напряжением напрягались шейные мышцы, что вызывало ощущение, как будто я заболеваю. Я не знаю, действительно ли это связано с заболеванием». — Такая связь есть. В обоих случаях присутствует начинающийся рефлекс и сопротивление ему.

«Я ощущаю сильную тенденцию ускользать от этого эксперимента. Меня часто охватывает сонливость. Я ощущаю зажим в шее и челюсти. Я наблюдаю свое дыхание и обнаруживаю, что вдыхаю преувеличенно глубоко, чтобы убедиться в способности вдохнуть полностью. Я могу до некоторой степени визуализировать отношения частей тела, но мне приходится напрягать мышцы, чтобы продолжать опыт. Во все время эксперимента шея и челюсть зажаты, ноги напряжены, пальцы до некоторой степени расслаблены, а спина слегка согнута.»

Напряжения могут быть не только общими, как в предыдущем случае, но и сильно сфокусированными: «Я делал упражнение на сознавание мышечных напряжений в поезде, так что я при этом сидел. С тех пор я пробовал делать это лежа, спокойно стоя, даже на ходу; но я не могу ручаться за правильность того, что я заметил в первый раз, потому что я был настолько поражен, что теперь каждый раз, когда я пытаюсь посмотреть, есть ли это напряжение, оно оказывается на месте. Вопрос, однако, в том, не вызывает ли его само мое сосредоточение на этом? Вот как это было. Я старался прочувствовать свои внутренности, и наконец добрался до прямой кишки, и здесь я заметил то, что показалось мне глупым напряжением, нечто, что я совершенно не замечал до этого. Мышцы вокруг моей прямой кишки были зажаты изо всех моих сил. Это было, как будто я поддерживаю свое дыхание нижней частью толстой кишки, — если эта аналогия может иметь какой-нибудь смысл. Я назвал это напряжение глупым, потому что в этот момент я не чувствовал потребности дефекации, но сидел со сжатым сфинктером, как будто она была. Вместе с этим я чувствовал линию напряжения вокруг живота в районе пупка, но не такую сильную, как вокруг прямой кишки. В другой раз, лежа, я внезапно переключился на мышцы прямой кишки, чтобы посмотреть, зажаты ли они, — и конечно так оно и было! Я не специально ложился, чтобы проверить это напряжение (тогда уж оно наверняка было бы), я скорее обращал на него внимание, когда ложился спать и т.п. Или я не садился специально чтобы искать его, а переключался на него, что бы я ни делал. И я всегда нахожу его. Может быть, это естественное физическое напряжение, которое и должно быть в этом месте, но, во всяком случае, я никогда не замечал его раньше». — Это напряжение хорошо известно. Поколением раньше психоаналитик Ференчи говорил о нем как о «манометре сопротивления». Оно есть у всех страдающих хроническим запором, и его расслабление кладет конец этому психосоматическому симптому.

«Когда я прочел фразу «обратите внимание на боли, которые вы обычно не замечаете», — я подумал, что наоборот, когда есть боль, то мы обращаем внимание на болящее место. Однако позже я был удивлен, что, произвольно обратив внимание на то, как я сижу, я прежде всего заметил боль в нижней части колена, которая, по-видимому, была там и раньше, хотя я ее не замечал». — «Незамечаемая боль» — возможно, не совсем точная формулировка. Точнее было бы говорить о незамечаемом состоянии, которое, попадая в фокус сознавания, ощущается как боль.

«Для достижения сознавания тела лучше было бы заняться спортивными упражнениями». — Атлеты не отличаются сознаванием тела; что же касается гимнастики, танцев, и других деятельностей, в которых требуется равновесие и координация, — они действительно поддерживают такое сознавание. Также помогает этому массаж, электровибратор, ванны и горячие грелки, прикладываемые к местам напряжений.

«Я внезапно обнаружил, что не знаю, что делать с руками. Я заметил, что неуклюже скрещиваю их на груди. Я сунул их в карманы. Я сознаю, что мне неловко. Я продолжаю эксперимент и внезапно сознаю, что чувствую себя смущенным. Почти немедленно я встаю и начинаю ходить. Моя жена зовет меня обедать, и я рад прекратить эксперимент». — Когда внимание сосредотачивается таким образом на какой-то части тела, попытки что-то с ней делать не дают удовлетворения и возникает беспокойство, эти бесполезные попытки часто можно объяснить как отвлечения, направленные на то, чтобы не дать вам сознать, что вы действительно намереваетесь сделать с этой частью тела.

«Даже когда я читал про этот эксперимент, я почувствовал жесткие мышечные напряжения (особенно в конечностях), и при попытках сосредоточиться я все время сдерживал дыхание. Все это происходило несмотря на мой интерес к этому материалу». — Нужно ли говорить, что кроме интереса здесь есть опасение и некоторая тенденция убежать?

«Мои мысли неожиданно остановились. Я обнаружил, что слегка сжимаю кулаки. Моя грудь как бы вздымалась, будто я хотел что-то выкрикнуть. Я не мог представить себе, что именно, сколько ни пытался». — Крик вырвался на поверхность месяцем позже в виде эффективного высказывания в адрес родителей невесты, лезущих не в свое дело!

«Некоторые части моего тела я не мог почувствовать; вместо этого было просто чувство пробела или смутности. Я знал, что средняя часть моей спины на месте, но не чувствовал ее. Затем появилась очень любопытная группа ощущений. Я не мог почувствовать середину спины, но одновременно с этим испытал необычные ощущения и покалывания вокруг этого района. Ощущение было очень необычным, как будто в определенной части моего тела была пустота —пробел, место, которое нельзя почувствовать». — Другие чувствовали «пробелы» между головой и туловищем, т.е. не чувствовали шею, или в пальцах ног, гениталиях, в животе и пр.

Некоторые сообщали, что после работы над этим упражнением они чувствовали себя усталыми. Другие чувствовали приятное возбуждение. Некоторые отмечали усталость после первых попыток, возбуждение после следующих. В таких случаях это обычно наступало после того, как «бессмысленное» напряжение обретало свое значение.

«После того, как я отметил повторяющийся паттерн — зажим в определенном месте шеи, вытягивание нижней губы, тяжелое дыхание, — я нашел, что это связано с определенными ситуациями. Это были ситуации обиды. Самый ясный случай возник, когда я просматривал свои заметки, прежде чем перепечатать это. В тот же момент я почувствовал, что мои губы растягиваются в широкой улыбке, я сознавал, что нашел этот определенный паттерн напряжения, и — опять же в то же самое время — я сознавал, сколь обманутым и страдающим я чувствовал себя. по поводу того, что должен был делать эти упражнения и сообщать о них. Похоже, что появилась обида по отношению к вам! После этого, когда я выполнял упражнения на сознавание тела, я чувствовал себя не вымотанным, как раньше, а освеженным и собранным.»

Наконец, последний отчет: «После многих безуспешных попыток мне наконец удался проприоцептивный эксперимент, хотя было много сопротивлений. Я хочу продолжать это, потому что уже увидел много полезного. Мне удалось до некоторой степени почувствовать контакт с большей частью моего тела, и теперь мне приятно делать это, хотя сначала казалось раздражающим. Мне кажется теперь, что лучше делать это чаще в течение меньшего времени, чем я сначала пытался. Обнаружение мышечных напряжений поначалу было пугающим. Их так много, что моим первым впечатлением было «Ну и беспорядок!» Но дальнейшее сознавание сделало их менее пугающими, хотя я и не делаю сознательных попыток расслабить напряжения; сейчас мне даже приятно их чувствовать. Основные напряжения, которые я чувствую, — в руках, в ногах, вокруг груди, в задней части шеи, в челюсти, в висках, в солнечном сплетении — в районе диафрагмы. В последний раз во время этого упражнения я концентрировался на желудке, и почувствовал ясный контакт с ним. Я почувствовал связь между определенной деятельностью в желудке и мышечными напряжениями в диафрагме, вокруг груди, и, как это ни странно, в висках».

**Эксперимент 7: опыт непрерывности эмоций**

Первые эксперименты центрировались на экстероцепции, основе вашего сознавания «внешнего мира». Предыдущий эксперимент касался проприоцеппии, сознавания «тела» — его действий и тенденций к действию. Однако такое раздельное внимание к «внешнему» и «внутреннему» было лишь предварительным, потому что все это лишь абстракции от вашего целостного опыта, включающего и то, и другое. В данном эксперименте мы предлагаем вам не уделять ни тому, ни другому специального внимания, но стараться сознавать гештальт, который возникает, когда вы не настаиваете на приписывании отдельного, независимого существования ни «внутреннему», ни «внешнему».

Когда «внешний мир» и «тело» не разделяются произвольно, опыт охватывает поле «организм/среда», дифференцированное единство «вы-в-вашем-мире». Этот непрерывно меняющийся гештальт никогда не нейтрален, это непосредственно вас касается, это, в конце концов, ваша жизнь в процессе ее проживания. Ее значимость вездесуща. Переживание поля «организм/среда» в аспекте ценности составляет эмоции.

Согласно этому определению, эмоция — непрерывный процесс. Каждое мгновение жизни обладает до некоторой степени чувствуемым тоном приятности или неприятности. Однако, поскольку современные люди по большей части подавляют сознавание непрерывности эмоционального опыта, эмоции рассматриваются как своего рода периодические всплески, которые непостижимым образом возникают в поведении как раз в тех случаях, когда человек хотел бы «владеть собой». Такие «неоправданные» вторжения пугают и заставляют держаться настороже. Люди стараются, насколько возможно, избегать тех ситуаций, где они возникают.

Однако, большинство исследователей, соглашаясь с использованием термина «эмоция» лишь для подобных «взрывных» ситуаций, знает о существовании других феноменов, во многом подобных, но не столь пугающих. Их обычно называют «чувствами» (feelings), так что научные описания всей этой области обычно носят название «Чувства и эмоции». Мы полагаем, что в действительности эта область представляет собой единый континуум. Место данного эмоционального опыта в этом континууме зависит от того, насколько проявляется заинтересованность организма, создающая данный гештальт.

Эмоция как ценностное переживание организмом поля «организм/среда» не опосредована мыслями и словесными суждениями, она непосредственна. В этом своем качестве она является решающим регулятором действия, ибо не только составляет основу сознания того, что важно, но также дает энергию соответствующему действию (или, если непосредственное действие невозможно, она дает энергию и направление его поискам).

В примитивной недифференцированной форме эмоция — это просто возбуждение, повышенная метаболическая деятельность и возросшая энергетическая мобилизация, являющаяся ответом организма на переживание новой или стимулирующей ситуации. У новорожденных этот ответ относительно недифференцирован. По мере того как ребенок постепенно дифференцирует части своего мира, он дифференцирует и свое общее возбуждение в избирательные, ситуационно-поляризованные возбуждения, которые обретают имена специфических эмоций.

Эмоции как таковые не являются смутными и диффузными; они ровно настолько дифференцированы в своей структуре и своих функциях, насколько дифференцирован человек, их переживающий. Если человек переживает свои эмоции как смутные и грубые, то эти термины могут быть отнесены к нему самому. Из этого следует, что эмоции сами по себе не являются чем-то таким, от чего следует избавляться на основании той выдумки, что они-де препятствуют ясности мысли и действия. Напротив того, они не только важны как регуляторы энергии в поле «организм/среда», но являются также незаменимыми носителями определенного опыта — нашей заинтересованности: того, какое нам дело до мира и до себя.

Эта функция эмоций сильно искажена в нашем обществе. Как уже говорилось, считается, что эмоции возникают только в минуты кризиса, и то лишь если человек «теряет над собой контроль» и тогда «становится эмоциональным». Невозмутимость ценится как противоположность эмоциональности, люди хотят казаться «холодными, спокойными, собранными». Но само спокойствие не лишено эмоционального тона, когда оно рождается из прямого оценивающего переживания того, что с данной конкретной ситуацией можно уверенно справиться, или — другая крайность — в данной ситуации ничего невозможно сделать. Только подвижная, открытая ситуация, в которой что-то для человека поставлено на карту и его собственные действия имеют значение, может вызвать действительное возбуждение. Изображать спокойствие в такой ситуации — это маска, достигаемая подавлением проявлений заинтересованности. Может быть, полезно дурачить таким образом других — если это враги; но какой смысл принимать за врага и дурачить самого себя, лишая себя сознавания того, что происходит?

Ряду «негативных чувств» обычно отказывают в эмоциональной значимости. Однако, например, такие вещи, как фригидность или скука — очень сильные чувства, а не просто отсутствие чувства. Переживание холода так же реально, как переживание тепла. Отсутствие чувствительности там, где она предполагается, является, как это ни парадоксально, захватывающе сильным чувством, — настолько сильным, что оно скоро исключается из области сознаваемого. Вот почему в этих экспериментах так трудно находить «пробелы» и восстанавливать чувствительность.

Эмоции детей из-за неудобства, которые они причиняют взрослым, — столь много поработавшим над тем, чтобы подавить сознавание собственных эмоций, — не получают возможности пройти естественное развитие и дифференциацию. «Взрослые» нетерпеливо требуют, чтобы ребенок поскорее обрел «контроль над эмоциями», не догадываясь (и они будут это отрицать, если сказать им об этом), что их беспокойство коренится как раз в том, что в их собственном детстве «авторитеты» также опасливо искажали их эмоции. Они сами не получили возможности адекватно дифференцировать свои детские эмоции и перерасти их без внешнего принуждения. Они лишь подавляли их, — и продолжают это делать! Когда ребенок ведет себя спонтанно, это возбуждает такие же латентные тенденции во взрослых и угрожает старательно поддерживаемой «зрелости» их собственного поведения. Вследствие этого детей так рано, как только возможно, заставляют подавлять свои чувства и раз навсегда натягивать на себя фальшивую маску принятого «владения собой».

Это в значительной степени достигается посредством выдвижения на передний план «внешнего мира» и его требований как реальности, в то время как голос органических потребностей, сознаваемых путем проприоцепции, в значительной степени вызывает пренебрежение, как нечто, находящееся «только в уме». Ребенок приспосабливается к этому непрерывному давлению, его чувствование тела становится смутным, и он посвящает «внешнему миру» тот интерес, который ему еще удается вызвать в себе.

Весь этот крестовый поход за «контролирование эмоций» имеет, разумеется, собственную эмоциональную основу и проводится весьма эмоционально. Нельзя сказать, чтобы он не достигал результатов, но эти результаты — вовсе не те, о которых говорится при обосновании программы. «Нежелательные» эмоции вовсе не исключаются из личности, потому что невозможно аннулировать способ, которым природа организует функционирование организма. Достигается лишь дальнейшее усложнение и без того запутанного поля «организм/среда» посредством создания большого числа ситуаций, которые, если их не избегать, вызывают сильный разряд эмоций.

Например, если «хорошо воспитанный» человек в определенной ситуации «потеряет власть над собой» и спонтанно разрядит то, что в нем копилось, само это окажется основанием для таких интенсивно-болезненных эмоций, как стыд, досада, униженность, замешательство, отвращение и пр. Чтобы предупредить повторение столь деморализующего опыта, его самоконтроль сожмет ему горло с новой силой.

Это составляет тот видимый успех, который может быть достигнут в сфере «владения эмоциями». Происходит следующее: определенные эмоции, прежде чем достичь уровня организации действия или даже просто сознавания, заглушаются и демобилизуются эмоциями, которые им противопоставляются; все это вместе образует тупик, мертвую точку, которая более или менее эффективно исключается из сознавания. Сознавание в самом себе этого непривлекательного положения возвращает болезненный конфликт, смятение, тревогу и «опасное» возбуждение. Но если не признавать существующее положение вещей, его невозможно и изменить, и оно будет безнадежно повторяться снова и снова.

В данном эксперименте мы не требуем от вас ничего героического. Вам предлагается сделать лишь первый шаг к углублению сознавания своих эмоций. Если вы не совсем лишили себя чувствительности к позам и функционированию своего тела, то, следуя предложенным инструкциям, вы сможете убедиться, что эмоция является, как мы говорили, заинтересованным переживанием сочетания экстеро — и проприоцепции.

ПОПРОБУЙТЕ ПРОИЗВЕСТИ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ТЕЛЕСНОЕ ДЕЙСТВИЕ. НАПРИМЕР, НАПРЯГИТЕ, А ПОТОМ РАССЛАБЬТЕ ЧЕЛЮСТИ, СОЖМИТЕ КУЛАКИ, НАЧНИТЕ ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ. ВЫ МОЖЕТЕ ЗАМЕТИТЬ, ЧТО ВСЕ ЭТО ВЫЗЫВАЕТ СМУТНУЮ ЭМОЦИЮ — В ДАННОМ СЛУЧАЕ ФРУСТРИРОВАННЫЙ ГНЕВ. ЕСЛИ К ЭТОМУ ПЕРЕЖИВАНИЮ ВЫ МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ, СКАЖЕМ, ФАНТАЗИЮ, ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О КАКОМ-ТО ЧЕЛОВЕКЕ ИЛИ ВЕЩИ В ВАШЕМ ОКРУЖЕНИИ, КОТОРЫЕ ФРУСТРИРУЮТ ВАС, — ЭМОЦИЯ ВСПЫХНЕТ С ПОЛНОЙ СИЛОЙ И ЯСНОСТЬЮ.

И НАОБОРОТ, ВЫ МОЖЕТЕ ЗАМЕТИТЬ, ЧТО ДАЖЕ В ПРИСУТСТВИИ ЧЕГО-ТО ИЛИ КОГО-ТО, ФРУСТРИРУЮЩЕГО ВАС, ВЫ НЕ ЧУВСТВУЕТЕ ЭМОЦИИ, ПОКА НЕ ПРИМЕТЕ КАК СВОИ СОБСТВЕННЫЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ТЕЛЕСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

ВЫ НАЧИНАЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ ГНЕВ В СЖИМАНИИ КУЛАКОВ, В ВОЗБУЖДЕННОМ ДЫХАНИИ И Т.П.

Знаменитая теория Джеймса-Ланге, представляющая эмоции как реакцию на телесные движения (например, убегание вызывает страх, или плач вызывает печаль) — половина правды. Нужно добавить к этому, что сами телесные движения или состояния являются релевантной ориентацией в среде и потенциальной манипуляцией ею. Например, не просто бег, а убегание, убегание от чего-то, убегание от чего-то опасного, — вот что составляет ситуацию страха.

Только сознавая свои эмоции, биологический организм может распознавать, с чем он сталкивается в среде и какие особые возможности в данный момент в ней присутствуют. Вы можете обрести ориентацию для правильного действия, только признав и приняв свое стремление к кому-то или чему-то, оценив силу своего порыва к этой вещи или этому человеку вопреки расстояниям и препятствиям. Только признав и приняв свое горе, свое чувство безнадежности по поводу утраченного, вы можете выплакаться и проститься. Только признав и приняв свой гнев, сознавая спонтанно принятую позу нападения в столкновении с кем-то или чем-то фрустрирующим, вы можете эффективно мобилизовать свои силы и преодолеть препятствия.

Психотерапию часто называют «тренингом эмоций». Чтобы заслужить такое определение, мы должны (как ясно из предыдущего) использовать методики, объединяющие как ориентацию в среде (анализ ситуации в настоящем, чувств, фантазий, памяти), так и распускание мышечных зажимов «тела». Чрезмерный перевес одной из сторон может привести лишь к видимости успеха. В одном случае уделяется слишком много внимания так называемому «приспособлению к реальности», что в целом означает более полное принятие существующего положения, как оно понимается и утверждается «авторитетами». В другом случае, если психотерапевт работает только с «телом», он может добиться того, что пациент во время сеанса будет имитировать и выражать различные чувства, но, к сожалению, они не будут соответствовать тому, как он переживает свою ситуацию вне терапевтической сессии. «Разрядки» эмоциональных блоков можно достичь, только гармонизуя «внутреннее» и «внешнее».

Чтобы обострить сознавание эмоций, попробуйте следующее:

ЛЕЖА, ПОПРОБУЙТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СВОЕ ЛИЦО. ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ РОТ? ЛОБ? ГЛАЗА? ЧЕЛЮСТИ? ОБРЕТЯ ЭТИ ЧУВСТВОВАНИЯ, ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: «КАКОВО ВЫРАЖЕНИЕ МОЕГО ЛИЦА?»» НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ, ПРОСТО ДАЙТЕ ЭТОМУ ВЫРАЖЕНИЮ БЫТЬ. СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА НЕМ, И ВЫ ЗАМЕТИТЕ, КАК БЫСТРО ОНО МЕНЯЕТСЯ. В ТЕЧЕНИЕ МИНУТЫ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ НЕСКОЛЬКО РАЗНЫХ НАСТРОЕНИЙ.

Пока вы не спите, вы все время что-то сознаете, и это «что-то» всегда имеет какой-то эмоциональный тон. Все, что совершенно безразлично, что вас не касается, то есть лишено эмоции, — просто не вызовет процесса образования фигуры/фона в такой степени, чтобы этого было достаточно для сознавания.

Очень важно сознавать непрерывность своего эмоционального опыта. Понимание эмоций не как угрозы рациональному управлению своей жизнью, а как ориентира, составляющего единственную возможную основу рациональной организации человеческого существования, открывает путь к культивированию непрерывного сознавания их мудрых советов. Это не потребует лишнего времени или внимания. Вот грубая аналогия. Для хорошего водителя естественно постоянно сознавать, что мотор его машины работает мягко. Это не находится в фокусе его внимания; звук мотора — часть динамики фигуры/фона в его управлении машиной. Вместе с тем это нечто, что относится к делу, и этот звук быстро становится фигурой и привлекает внимание, если появляется малейшая нерегулярность. Другой водитель, который, может быть, не хочет беспокоиться, не заметит изменившегося звука или не придаст ему значения, не обратит внимания на возникший дефект. Постоянно сознавать эмоции можно только если вы готовы сознавать то, что действительно существенно в вашей жизни, даже если это отличается от того, что говорят другие или что вы сами себе говорили раньше.

Многие люди полагают, что их жизнь пуста, в то время как на самом деле они чувствуют скуку и запрещают себе сделать что-то, что разогнало бы их скуку. Между тем, скука — состояние, с которым не так уж трудно справиться, так что давайте рассмотрим это.

В эксперименте на сосредоточение мы видели, что скука возникает, когда произвольное внимание обращается на что-то неинтересное и отнимается у того, что могло бы вызвать интерес и спонтанное формирование фигуры/фона. Природа сознает в качестве целительного средства утомление, тенденцию уснуть или войти в состояние транса, когда ослабление принуждения даст спонтанному интересу выйти на передний план в качестве фантазий. Если вы примете этот естественный процесс вместо того, чтобы бороться с ним, вы можете использовать фантазии как средство обнаружения того, что же вы хотели бы делать. Это очень просто в одиночестве. Закройте глаза и допустите легкую дремоту. Часто это вызовет ясное представление о том, чего вы хотите. На людях, когда действуют соображения долга, соблюдения условностей, нежелание огорчить других, необходимость дурачить начальника и т. д. — ситуация сложнее. Но даже при этом признаться себе, что нечто вам не интересно, — это путь к тому, чтобы найти моменты интереса, если уж действительно необходимо делать то, что вы делаете. Но ситуаций, которые хронически вызывают скуку, нужно либо избегать, либо изменять их. Вы могли заметить, как по-разному вы чувствуете себя с разными людьми. Один наводит скуку, другой раздражает; один вызывает подъем, другой — подавленность. Вы, конечно, предпочитаете тех, с кем легко, или с кем вы чувствуете себя счастливым или значительным. В этих ваших реакциях, скорее всего, присутствует немалая доля «проекции» (то есть вы вкладываете собственную установку в других, а затем считаете, что другие заставляют вас чувствовать то-то и то-то). Но часто справедливо и другое: когда вы можете почувствовать вполне определенную реакцию на другого человека, может быть, что этот человек, сознавая или не сознавая это, намеревается вызвать в вас эту реакцию. Меланхолик может хотеть вызвать в вас подавленность, льстец — чувство собственного величия, задира — раздражение, любитель ворчать — недовольство. И наоборот, живой человек хочет вас заинтересовать, счастливый хочет, чтобы вы разделили с ним его счастье. Развивая чувствительное сознавание своих реакций, можно стать хорошим «ценителем людей».

Преодолев тенденцию проецировать нежелательные чувства и отношения на других людей, то есть научившись видеть другого человека, а не собственные проекции на него, можно начать замечать, когда кто-то хочет заморочить вас потоком слов и фактов, загипнотизировать монотонностью голоса, усыпить и подкупить лестью, ввести в депрессию хныканьем и нытьем. Вы можете развить эту полезную интуицию, сначала замечая, как вы реагируете на окружающих людей, а потом наблюдая, подтверждается ли ваша реакция другими чертами поведения этих людей. При этом вы начнете разделять проецирование собственных несознаваемых тенденций и действительную интуицию относительно других.

Нарушения равновесия личности исправляются не сдерживанием или подавлением чрезмерно развитой стороны, а сосредоточением на недоразвитой стороне, приданием ей дополнительной значимости и ее дифференциацией. Чрезмерный перевес сенсорной стороны может породить ипохондрию, эмоций — истерию, мышления — компульсивный и фригидный интеллект. Но такой перевес одной стороны обычно сопровождается недоразвитостью в других сферах. Восстановление гармонии и интеграции приходит посредством высвобождения того, что заблокировано. Эта, прежде обедненная, сторона личности потребует теперь своей доли энергии и внимания, и равновесие будет восстановлено.

Вот еще один эксперимент для углубления сознавания эмоциональных переживаний:

ПОСЕТИТЕ ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ГАЛЕРЕЮ, ЖЕЛАТЕЛЬНО ДОСТАТОЧНО РАЗНООБРАЗНУЮ. БРОСАЙТЕ ЛИШЬ БЕГЛЫЙ ВЗГЛЯД НА КАЖДУЮ КАРТИНУ. КАКУЮ ЭМОЦИЮ, ХОТЯ БЫ НЕЯСНУЮ, ОНА ВЫЗЫВАЕТ? ЕСЛИ ИЗОБРАЖАЕТСЯ БУРЯ, ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ В СЕБЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ВИХРИ И ВОЛНЕНИЕ? НЕ ПУГАЕТ ЛИ НЕМНОГО ВОТ ЭТО ЛИЦО? НЕ РАЗДРАЖАЕТ ЛИ ЭТОТ ЯРКИЙ ПОДБОР КРАСОК? КАКИМ БЫ НИ БЫЛО ВАШЕ МИМОЛЕТНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИЗМЕНИТЬ ЕГО ДОБРОСОВЕСТНЫМ РАЗГЛЯДЫВАНИЕМ, ПЕРЕХОДИТЕ К СЛЕДУЮЩЕЙ КАРТИНЕ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, КАКОЕ ТОНКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЧУВСТВО ВЫЗЫВАЕТ ЭТОТ РИСУНОК, ПЕРЕХОДИТЕ К ДРУГОМУ. ЕСЛИ ВАШИ РЕАКЦИИ КАЖУТСЯ ОЧЕНЬ СМУТНЫМИ И МИМОЛЕТНЫМИ, ИЛИ ВЫ ДАЖЕ ВООБЩЕ НЕ СПОСОБНЫ ИХ ОТСЛЕДИТЬ, НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ЭТО ВСЕГДА БУДЕТ ТАК — ПОВТОРЯЙТЕ ОПЫТ ПРИ КАЖДОМ УДОБНОМ СЛУЧАЕ. ЕСЛИ ТРУДНО ПОПАСТЬ В ГАЛЕРЕЮ, МОЖЕТЕ ПРОДЕЛАТЬ ТО ЖЕ С РЕПРОДУКЦИЯМИ.

Следующий эксперимент будет твердым орешком, потому что мы предложим вам сознавать эмоции, которых мы обычно избегаем, — те самые, которые пугают нас и заставляют стремиться к «владению собой». Эти нежелательные эмоции, однако, тоже должны быть сознаваемы и разряжены, прежде чем мы сможем свободно входить в ситуации, где мы их испытываем. Предположим, человек боится публичных выступлений, потому что однажды, когда он попробовал, он «провалился». Предположим, девушка боится влюбиться, потому что однажды была обманута. Предположим, кто-то боится разозлиться, потому что однажды, когда он показал свою злость, его сильно побили. Каждый из нас пережил много подобных случаев, которые воспроизводятся в воображении; они не дают нам возможности заново подойти к интересным ситуациям, если нам не повезло в подобных ситуациях в прошлом. Эти старые переживания — «незаконченные дела», которые препятствуют тому, чтобы мы принялись за привлекающие нас «новые дела». Можно попробовать завершить их, повторно переживая их в воображении. Каждый раз, воспроизводя эти болезненные эпизоды, вы сможете находить добавочные детали и переживать в сознавании все больше и больше эмоций, которые с ними связаны.

ВНОВЬ И ВНОВЬ ОЖИВЛЯЙТЕ В ФАНТАЗИИ ПЕРЕЖИВАНИЕ, КОТОРОЕ ИМЕЛО ДЛЯ ВАС СИЛЬНУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ НАГРУЗКУ. КАЖДЫЙ РАЗ СТАРАЙТЕСЬ ВСПОМНИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ. КАКОЕ, НАПРИМЕР, НАИБОЛЕЕ ПУГАЮЩЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВСПОМНИТЬ? ПРОЧУВСТВУЙТЕ ЕГО ВНОВЬ, ТАК, КАК ЭТО ВСЕ ПРОИСХОДИЛО. И ЕЩЕ РАЗ. И СНОВА. УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ОПИСАНИИ НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ.

Возможно, в фантазии всплывут какие-то слова, нечто, что вы или кто-то другой говорили в этой ситуации. Произносите их вслух, вновь и вновь; слушайте, как вы произносите их, почувствуйте, как вы переживаете их выговаривание и их слушание.

Вспомните ситуацию, в которой вы были унижены. Воспроизведите ее несколько раз. Обратите при этом внимание, не возникает ли в памяти какой-нибудь более ранний опыт подобного рода. Если это так, перейдите на него и проработайте его.

Делайте это для различного рода эмоциональных переживаний, насколько у вас хватит времени. Есть ли вас, например, незаконченные ситуации горя? Когда кто-то, кого вы любили, умер, могли ли выплакать? Если нет, можете ли сейчас? Можете ли вы мысленно представить себя у гроба и проститься?

Когда вы были более всего разъярены, пристыжены, в замешательстве, чувствовали себя виноватым, и пр.? Можете ли вы пережить эти эмоции вновь? Если нет, то можете ли вы почувствовать, что вам мешает?

Рассказывая о своих реакциях в эксперименте, где нужно было почувствовать свое лицо, многие студенты сообщали, что они обнаружили у себя «каменные» лица. Некоторые выражали гордость по поводу своего умения быть скрытными, и говорили, что у них нет ни малейшего намерения отказываться от преимущества «прятаться за сценой». Можно подумать, что они рассматривают все свои отношения с людьми как нескончаемую игру в покер\*. Если, как они утверждают, они не расслабляют свое «каменное» лицо даже в интимных ситуациях, — против кого они играют?

Почти всем было трудно выполнять этот эксперимент. Вот типичный пример: «Эксперимент на сознав ание эмоций до сих пор вызывает настолько сильное сопротивление, что не дает значимых результатов. Главные сопротивления — чувство неудобства и скука. Мне не удалось ни почувствовать выражение лица, ни заметить, меняется ли оно. Единственное выражение, которое я заметил, было нажимание нижней губы на верхнюю вверх и вперед. Я связал это с чувством беспокойного цинизма, которое я переживаю, когда слышу что-то (обычно в связи с делами), чему я не верю. В другие моменты я обнаруживал свое лицо застывшим. Это настолько беспокоило меня, что я прекращал эксперимент, как только сознавал это слишком ясно. Я также замечал, какое у меня лицо, когда я сержусь. И это сознавание также слишком беспокоило меня, чтобы продолжать его».

\* Игра на идиоме: по-английски «каменное лицо» буквально «лицо игрока в покер». — Прим. пер.

Некоторые отмечали, что выражение их лица не изменяется, оставаясь как бы застывшим. Другие — что их лица меняются так быстро и постоянно, что они не успевают найти слова для называния выражения. Некоторые утверждали, что как только они находили, как назвать выражение своего лица, они сразу вспоминали ситуации, в которых оно было бы подходящим. Другие говорили, что они могли обрести какое-то выражение лица, только если они придумывали какую-нибудь эмоциональную ситуацию, а потом отмечали, что происходило с лицевыми мускулами.

Обнаружение невыразительности своих лиц дало некоторым студентам новые основания для недовольства собой: «Я нашел, что мое лицо не слишком выразительно, скорее даже придурковато. Рот чаще всего приоткрыт, а глаза косят. Обе эти привычки я могу преодолеть только если постоянно сознаю, что я делаю со своим лицом. Я заметил, что мое лицо более выразительно, когда я взволнован. Если бы мне удалось управлять этим, полагаю, что выглядел бы более интересным человеком». — Это отражает общую тенденцию пытаться работать над симптомом, не не над его основой. Произвольно управлять чертами лица — это не выразительность, а актерство, и если только не быть очень хорошим актером, то это превращается в «корчение рож». — И даже в обучении актеров признается, что можно хорошо играть на сцене, только если вызывать в себе воспоминание о сходных переживаниях а жизни, и вызывать соответствующие выражения лица и прочие черты поведения, которые соответствуют этому переживанию (см. напр., «Работу актера над собой» Станиславского, где большое внимание уделяется культивированию сенситивной и аффективной памяти). Мы, однако, стремимся научить вас не столько убедительно играть сценические роли, сколько выражать себя.

**Эксперимент 8: вербализация**

Вербализация — это «выражение в словах». Если мы описываем объекты, сцены или действия, — мы используем их название вместе с другими словами, которые касаются их организации, отношений, свойств и т.д. Мы говорим, каковы они, основываясь на видении, слышании и другом непосредственном опыте. Если мы рассуждаем о них, — мы манипулируем рядами слов, которые их описывают. Это может происходить уже без непосредственного опыта, потому что коль скоро что-то названо, слово может для многих целей выступать в качестве названного. Действование со словами вместо действования с объектами может быть во многих отношениях более экономным и эффективным; достаточно представить себе сцену обсуждения как переставить концертный рояль! Но заметьте: комбинирование слов не передвигает само по себе того, что этими словами обозначается.

Нормальная, здоровая вербализация обычно отталкивается от невербального — объектов, условий, положения дел и пр., — и заканчивается невербальными эффектами. Это не значит, что вербализация иной раз не может быть полезной и в отношении того, что само уже вербально — книг, пьес, или того, что кто-то сказал; но эта тенденция разговаривать по поводу разговоров иной раз превращается в болезнь. Если человек боится соприкосновения с актуальностью — с людьми из плоти и крови, с собственными ощущениями и чувствами, — слова начинают использоваться как экран между говорящим и его средой, а также между говорящим и его собственным организмом. Человек пытается жить в одних словах, — и смутно ощущает, что чего-то не хватает.

У «интеллектуала» вербализация гипертрофирована. Он навязчиво и компульсивно пытается быть «объективным» по отношению к своему личному опыту, что, как правило, означает словесное теоретизирование по поводу себя и по поводу мира. Тем временем, посредством этого самого метода он избегает соприкосновения с чувствами, с драматизмом актуальных ситуаций. Он живет подставной жизнью слов, изолированных от остальной части его личности, высокомерно презирая тело и стремясь к словесным победам «правильности», произведенного впечатления, пропагандирования, рационализации, — в то время как действительные проблемы организма остаются без внимания.

Но эта «словесная болезнь» не ограничивается одними интеллектуалами. Она достаточно универсальна. Частичное сознавание того, что что-то не в порядке, заставляет людей писать такие книги, как «Тирания слов»; в последние годы семантика (Коржибский) стремится восстановить связь слов по крайней мере с вневербальной реальностью среды, настаивая, что каждое слово относится к чему-то невербальному. Наши эксперименты на актуальность и абстракцию также были направлены на это. Но семантики часто употребляют всю энергию и внимание на заботу о точности по отношению к внешним вещам, избегая таким образом семантических проблем, касающихся внутреннего: они редко касаются сенсорномоторных корней языка.

Наша техника обнаружения и сознавания патологических аспектов вербализации состоит, как и для других функций, в том, чтобы прежде всего рассматривать это как существующую деятельность. Это относится как к проговариванию слов вслух, так и к «просто думанию» — внутренней речи. Ребенок учится сначала говорить вслух, но потом человек может использовать этот обретенный во внешнем общении язык как внутреннюю речь, «думание». В интегрированной личности такое думание — полезное средство для активной работы со сложными отношениями сознаваемых потребностей, воображаемых средств достижения и явного поведения, которое делает конкретным то, что сначала воображалось. Большинство взрослых людей, однако, полагает, что мышление независимо и первично: «Легко думать, но трудно выражать мысли». Это происходит из-за вторичного блока, из-за страха по поводу того, как другие будут реагировать на мысли, высказанные вслух. Однако если человек сможет говорить в хорошем темпе, воодушевлен своей темой, оставляет свои страхи, перестает проверять свои высказывания, прежде чем произнести их вслух, одним словом, когда нечего бояться, — становится очевидным, что говорение и думание тождественны.

Чтобы интегрировать наш вербальный и мыслительный опыт, мы должны сознавать его. Средство ориентации по отношению к говорению — слушание:

ПОСЛУШАЙТЕ, КАК ВЫ ГОВОРИТЕ В КОМПАНИИ. ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЗАПИШИТЕ СВОЙ ГОЛОС. ВЫ БУДЕТЕ УДИВЛЕНЫ И, МОЖЕТ БЫТЬ, РАЗДОСАДОВАНЫ ТЕМ, КАК ОН ЗВУЧИТ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ВАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВАШЕЙ РЕАЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ В ВАС БУДЕТ НЕЖЕЛАНИЕ ПРИЗНАТЬ УСЛЫШАННЫЙ ГОЛОС КАК СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ.

ПОЧИТАЙТЕ ВСЛУХ СТИХИ, КОТОРЫЕ ВЫ ЗНАЕТЕ, И ПОСЛУШАЙТЕ СЕБЯ. НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ В ЧТЕНИЕ, НЕ СТАРАЙТЕСЬ ЧИТАТЬ ГРОМЧЕ, ЯСНЕЕ ИЛИ ВЫРАЗИТЕЛЬНЕЕ. ЧИТАЙТЕ ТАК, КАК У ВАС ПОЛУЧАЕТСЯ, ПОВТОРЯЙТЕ ЧТЕНИЕ, И СЛУШАЙТЕ, ПОКА ВЫ НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИНТЕГРАЦИИ ГОВОРЕНИЯ И СЛУШАНИЯ.

ЗАТЕМ ПРОЧТИТЕ ТО ЖЕ СТИХОТВОРЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ РЕЧЬЮ — «В УМЕ». ТЕПЕРЬ ВАМ УЖЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЛЕГКО СЛЫШАТЬ СОБСТВЕННУЮ ВНУТРЕННЮЮ РЕЧЬ. ТЕПЕРЬ, КОГДА ВЫ ПРОСТО ЧИТАЕТЕ КНИГУ ИЛИ ГАЗЕТУ, ВСЛУШАЙТЕСЬ В СВОЮ ВНУТРЕННЮЮ РЕЧЬ, «ПРОГОВАРИВАНИЕ» ЧИТАЕМОГО. СНАЧАЛА ЭТО ЗАМЕДЛИТ ЧТЕНИЕ И, МОЖЕТ БЫТЬ, ВЫЗОВЕТ БЕСПОКОЙСТВО, НО ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ВЫ СМОЖЕТЕ «СЛУШАТЬ. ТАКЖЕ БЫСТРО, КАК ВЫ ЧИТАЕТЕ; ЭТА ПРАКТИКА МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ ВАШУ ПАМЯТЬ БЛАГОДАРЯ ВОЗРОСШЕМУ КОНТАКТУ С МАТЕРИАЛОМ.

НАКОНЕЦ, ПОПРОБУЙТЕ «ПРИСЛУШАТЬСЯ. К СВОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ РЕЧИ — ДУМАНИЮ. СНАЧАЛА ЭТО МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ВАС «ЗАМОЛЧАТЬ, НО ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ БЕЗЗВУЧНОЕ БОРМОТАНИЕ НАЧНЕТСЯ СНОВА. ВЫ УСЛЫШИТЕ НЕСВЯЗАННЫЕ, .СУМАСШЕДШИЕ» ОТРЫВКИ ПРЕДЛОЖЕНИЙ, ПРОПЛЫВАЮЩИЕ ВНОВЬ И ВНОВЬ. ЕСЛИ ЭТО ВЫЗЫВАЕТ СЛИШКОМ БОЛЬШОЕ БЕСПОКОЙСТВО, НЕМНОЖКО ПОГОВОРИТЕ С СОБОЙ НАМЕРЕННО: «СЕЙЧАС Я СЛУШАЮ СЕБЯ. НЕ ЗНАЮ, О ЧЕМ БЫ ПОДУМАТЬ. ПОПРОБУЮ ПРОДЕЛАТЬ МОЛЧА ЭКСПЕРИМЕНТ .ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ. ДА, ЭТО ЗВУЧИТ ТАК ЖЕ, КАК ЕСЛИ БЫ Я ДЕЛАЛ ЭТО ВСЛУХ. А ТЕПЕРЬ Я ЗАБЫЛ, ПЕРЕСТАЛ СЛУШАТЬ...»

ОТМЕЧАЙТЕ МОДУЛЯЦИИ ВАШЕГО ВНУТРЕННЕГО ГОЛОСА. КАКОЙ ОН — СЕРДИТЫЙ, ЖАЛУЮЩИЙСЯ, НОЮЩИЙ, НАПЫЩЕННЫЙ? ИЛИ ОН ЗВУЧИТ ПО-ДЕТСКИ? ПРОГОВАРИВАЕТ ЛИ ОН ПЕДАНТИЧНО ВСЕ ПОДРАЗУМЕВАЕМОЕ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ЗНАЧЕНИЕ УЖЕ ПОНЯТО?

Будьте настойчивы в этом упражнении, пока вы не почувствуете интеграцию, соединение слушания и говорения. Этот внутренний диалог есть то, что Сократ называл сущностью мышления. Если вы сможете почувствовать функциональное единство говорения и слушания, ваше думание станет более выразительным. В то же время часть вашего думания, которая ничего не выражает, которая крутится как мотор на холостом ходу, начнет понемногу исчезать.

Обратите внимание в обычном разговоре на «лишние выражения», вроде «не правда ли», «правда?», «хорошо...», «наверное...» и пр., а также бессмысленные звуки — ворчания, мычания и пр., которые служат лишь для предотвращения малейших моментов молчания в речевом потоке. Как только вы заметите этих «спасателей лица», этих «требователей внимания», — они начнут исчезать из вашей речи, делая ее более гладкой.

Когда вы овладели внутренним слушанием, сделайте решающий шаг — перейдите к внутреннему молчанию! Это очень трудно. Многие люди не могут поддерживать даже внешнее молчание. Не путайте внутреннее молчание с пробелами, трансом, остановкой «ума». Останавливаются только «говорение-и-слушание», но сознавание присутствует:

ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВНУТРЕННЕЕ МОЛЧАНИЕ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ВНУТРЕННЕЙ РЕЧИ; ПРИ ЭТОМ ОСТАВАЙТЕСЬ ПРОБУЖДЕННЫМ И СОЗНАЮЩИМ. ПОНАЧАЛУ ЭТО МОЖЕТ УДАВАТЬСЯ ЛИШЬ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД, «ДУМАНИЕ> НАВЯЗЧИВО ВОЗОБНОВИТСЯ. ДЛЯ НАЧАЛА ХОРОШО, ЕСЛИ ВЫ ХОТЯ БЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ВНУТРЕННИМ МОЛЧАНИЕМ И ГОВОРЕНИЕМ; ДАЙТЕ ИМ СМЕНЯТЬ ДРУГ ДРУГА. ХОРОШИЙ СПОСОБ — КООРДИНИРОВАТЬ ЭТО С ДЫХАНИЕМ. ПОПРОБУЙТЕ ОСТАНАВЛИВАТЬ ВНУТРЕННЮЮ РЕЧЬ ВО ВРЕМЯ ВДОХА. ЗАТЕМ, ВО ВРЕМЯ ВЫДОХА, ДАЙТЕ ПРОГОВОРИТЬСЯ ВНУТРЕННЕ ВОЗНИКШИМ СЛОВАМ. ЕСЛИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ, ТО ПОЛЕЗНЫМ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОГОВАРИВАНИЕ ЭТИХ СЛОВ ВПОЛГОЛОСА, ШЕПОТОМ. ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ НАСТОЙЧИВЫ В ЭТОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ, ВАШИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ СТАНУТ ЯРЧЕ, ОЩУЩЕНИЯ ТЕЛА — ОПРЕДЕЛЕННЕЕ, ЭМОЦИИ — ЯСНЕЕ, ПОТОМУ ЧТО ВНИМАНИЕ И ЭНЕРГИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ОБЫЧНО В БЕССМЫСЛЕННОМ ВНУТРЕННЕМ ГОВОРЕНИИ, ТЕПЕРЬ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В ЭТИХ БОЛЕЕ ПРОСТЫХ И БОЛЕЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ФУНКЦИЯХ.

Поэзия — искусство выразительной речи — основывается на способности молчаливо поддерживать сознавание потребностей, образов, чувств, памяти, — в то время как слова возникают и организуются, так что эти слова оказываются уже не банальными стереотипами, они пластически организуются в выражающую богатый опыт фигуру. Такие слова выражают то, что имеет невербальную основу.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ РЕЧИ И ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТМЕТИТЬ ЕЕ РИТМ, ТОН, «ХОДОВЫЕ» ФРАЗЫ. КОМУ ВЫ ГОВОРИТЕ? С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ? ПРИДИРАЕТЕСЬ И ВОРЧИТЕ? ЛЬСТИТЕ КОМУ-ТО? НЕ ПОВОРАЧИВАЕТЕ ЛИ ВЫ ФРАЗЫ ТАК, БУДТО ЧТО-ТО СКРЫВАЕТЕ — САМИ НЕ ЗНАЕТЕ ЧТО? СТАРАЕТЕСЬ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ? ИЛИ ЭТО БЛЕФ? ИЛИ ВАМ НРАВИТСЯ, КАК СЛОВА ТЕКУТ, ЦЕПЛЯЯСЬ ДРУГ ЗА ДРУГА? ЕСТЬ ЛИ У ВАШЕЙ ВНУТРЕННЕЙ РЕЧИ ПОСТОЯННАЯ АУДИТОРИЯ?

Большая часть того, что вы считаете оценками и моральными суждениями — это ваша внутренняя речь во внутренних драматических ситуациях. Если вы можете останавливать внутреннюю речь, поддерживать внутреннее молчание, вы сможете яснее и проще оценивать факты и свое отношение к ним.

Мы приведем несколько отчетов студентов об этих опытах. Большинство рассказывает о разочаровании при слушании записи собственного голоса: он звучал выше, тоньше, менее сильно и т.д., чем казался говорящему. Некоторые, однако, были удивлены приятно.

Значение этого ощутимого различия в некоторых случаях подвергалось большому сомнению: «Я согласен, что представление человека о себе обычно отличается от его действительной личности. Но нежелание принимать запись своего голоса за собственный голос не может быть мерой этого. Что тогда делать с тем фактом, что чем больше человек привыкает слышать свой голос в записи, тем больше он его узнает и принимает как свой? Следует ли на этом основании полагать, что его представление о себе при этом становится более близким к его действительной личности? Я думаю, что нет».

— Хотя здесь идет речь о сравнительно небольшой проблеме, давайте вкратце обсудим ее. Человек может испортить индикатор, если он показывает нечто нежелательное. Если человек встает на весы, чтобы взвеситься, а потом, неудовлетворенный результатом, сдвигает стрелку, это, конечно, не указывает на изменение его веса; если к тому же ему удается погасить сознавание того, что он сам непосредственно воздействовал на индикатор, он может дурачить себя, полагая, что то, что сначала ему не нравилось, теперь исправлено. Если после первого шока от слышания записи своего голоса человек пускается в рационализации по поводу различия в прохождении звука по костям и по воздуху, несовершенства средств звукозаписи и пр., он может легко успокоить себя представлением об искажениях, которые вносятся записью в то, что он полагает своим голосом. Между тем, принятие звукозаписи своего голоса за действительно свой голос, что на самом деле постепенно происходит, до некоторой степени действительно сближает представление о себе и реальную личность.

Слушание внутренней речи вызвало множество комментариев: «В моем внутреннем говорении звучал тон придирчивости. Как будто я не удовлетворен вещами, как они есть, и все время сердит на себя, недоволен и ворчу». — «Я обнаружил, что я не просто разговариваю сам с собой, а будто бы читаю длинную проповедь невидимому собранию. Часть этого бессмысленна, не имеет логической связи, но все имеет сходный агрессивный, насильственно-убеждающий тон, который Я, по-видимому, полагаю необходимым для хорошей речи перед публикой. Моя внутренняя речь медленна и довольно искусственна».

Попытка создать внутреннее молчание вызывает наибольший интерес и разнообразие отчетов:

«Мне показалось совершенно невозможным найти то, что вы называете «внутренним молчанием». Честно говоря, я почти уверен, что такое невозможно, и если кто-то рассказывает, то достиг этого, откуда вы знаете, что он не дурачит вас?»

«Мне удалось поддерживать внутреннее молчание в течение коротких отрезков временя, но это было скучной потерей времени. Это мимолетное, неестественное состояние, потому что сразу же приходит мысль, что нужно вернуться к нормальной деятельности, потому что есть вещи, на которые нужно обратить внимание, дела, которые нужно закончить, — интересные и осмысленные».

«Пытаясь достичь внутреннего молчания, я почувствовал, что мышцы горла настолько напряглись, что я должен был прекратить это глупое занятие, чтобы не закричать».

«Я обнаружил, что поддержание «внутреннего молчания» вызывает во мне нервозность и беспокойство. После примерно трех минут я был готов чуть не выпрыгнуть в окошко. Это напомнило мне детские соревнования — кто дольше просидит под водой».

«Эксперимент на внутреннее молчание— это нечто, чего я не могу выполнить. Как будто я не дышу и начинаю судорожно ловить воздух, чтобы выскочить из этого. Но я знаю, что именно отсутствие внутреннего молчания не дает мне заснуть в течение двух часов, когда я ложусь спать. Этот внутренний голос гудит и гудит и не останавливается».

«Я совершенно не ожидал, что мне удастся создать полное молчание, и был очень доволен, хотя и озадачен, обнаружив, что это-таки возможно, и создает восхитительное, некоторым образом «полное» чувство».

«Это восхитительно! Мне удается это только на короткие моменты времени, но когда удается — это поистине чудесно, и какое освобождение от непрерывной внутренней болтовни!»

«Я не могу удержаться от говорения одним или несколькими голосами сразу. Молчание, которого я пытаюсь достичь, возникает на мгновение, которого я не могу измерить, это практически вообще не имеет времени. Затем оказывается, что я начинаю делать заметки в своем мысленном блокноте, то есть начинаю выслушивать компетентные описания того, когда и почему молчание прервалось, — что само по себе и прерывает молчание. Например, вот есть молчание. Затем я замечаю звук дождя и в молчание проникает метка: «дождь». Ментальная записная книжка сразу пополняется замечанием, что первым подкралось имя чего-то, — и скоро все это превращается в мою обычную внутреннюю болтовню».

«Мне совершенно не удавалось внутреннее молчание до прошлого воскресения, когда я прогуливалась в парке с моим мужем. На некоторое время я не была занята обычными «заботами», которые занимают мой «ум». Внезапно я схватилась за беднягу и закричала «Вот оно». Это, конечно, прекратило молчание, но на короткое время, без единой мысли, я переживала ландшафт, ветер, ритм наших шагов, и другие подобные вещи. Если это и есть опыт внутреннего молчания, то назвать это «чудесным» — значит сказать слишком мало».

«Наиболее волнующим и трудным экспериментом были мои попытки создать внутреннее молчание. Большую часть времени это мне не удавалось, но временами, когда удавалось на несколько секунд, я бывал поражен возникающим чувством огромной потенциальной силы и релаксации. К сожалению, через несколько секунд я уже начинаю говорить внутренне об этом самом успехе — что, разумеется, сразу же разрушает его».

**Эксперимент 9: интегрирующее сознавание**

Если вы серьезно поработали над предыдущими экспериментами — над ощущениями тела, эмоциями и вербализацией — вы уже чувствуете себя более живым и более спонтанно-выразительным. Мы надеемся, что вы все в большей степени обнаруживаете, что для поддержания этого чувствования вовсе не нужно постоянного усилия, которое поначалу казалось необходимым. Вы не распадаетесь на части или куски, не «сходите с ума», если ослабляете произвольное сдерживание, принудительное внимание, постоянное «думание» и активное вмешательство в свое поведение. Наоборот, ваш опыт становится все более связным, организуется в осмысление единства. Это и есть подлинная интеграция, в отличие от интеграции принудительной, произвольной, когда вы искусственно подавляете одни тенденции поведения и навязываете себе другие.

Когда вы оставляете попытки привести свое поведение в соответствие с заимствованными у «авторитетов» условностями, на поверхность выходят сознаваемые потребности и спонтанный интерес, и вы можете обнаружить, кто вы есть и что вам подходит. Это ваша природа, сердцевина вашей жизненной силы. Энергия и внимание, которые уходили на принуждение себя из-за ложного чувства «долженствования», часто направлялись против ваших собственных здоровых интересов. В той мере, в какой вы можете вернуть себе эту энергию и по-новому ее направить, будут расширяться сферы реального жизненного интереса. Лечит сама природа — natura sonat. Рана заживает, кость срастается. Врач должен лишь очистить рану или правильно расположить кость. То же относится и к вашей личности.

Любой из методов, применяемых в современной психотерапии, взятый изолированно, одновременно и пригоден, и недостаточен. Поскольку физическая и социальная среда, тело, эмоции, мышление, речь — все это 'существует в едином целостном процессе функционирования организма в среде, — внимание к любому из этих компонентов может быть полезным для углубления личной интеграции. Методы, которые абстрагируют из живого единства одну из этих частей и более или менее исключительно на ней концентрируются, — скажем, на чувствовании тела и мышечных зажимах или на межличностных отношениях, или на воспитании эмоций, или на семантике, — в конце концов окажутся эффективными. Даже если метод ограничивается частностью, эффект имеет тенденцию распространиться на всю целостность функционирования. Но естественно заключить, что такие частичные методы, поскольку они являются абстракциями от конкретной актуальности, сами по себе оказываются не сутью терапии, а различными подходами к реализации терапевтических намерений.

Опасность в исключительном использовании любого из этих частичных методов состоит в том, что эффект может не распространиться в достаточной степени или достаточно быстро на те сферы, которыми этот метод пренебрегает. Если частичный метод используется в изоляции от всего остального, несознаваемые сопротивления в других компонентах целостного функционирования могут возрасти до такой степени, что сделают дальнейший прогресс на выбранном пути невозможным.

До сих пор наши эксперименты направляли специальное внимание на различные сферы вашего опыта. Поскольку эти сферы, взятые по отдельности, являются абстракциями от целостного функционирования, давайте теперь поработаем над переходами из одной сферы в другую, замечая, что ситуация при этом остается той же, но вы выражаете ее по-разному, в зависимости от того, на какой аспект ситуации вы обращаете внимание.

ПОПРОБУЙТЕ НА ОСНОВЕ СОЗНАВАНИЯ ЛЮБОЙ НАЛИЧНОЙ СИТУАЦИИ ПРОИЗНОСИТЬ ФРАЗЫ, БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ АДЕКВАТНО ВЫРАЖАЮЩИЕ ЭТУ СИТУАЦИЮ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТЕЛА, ЧУВСТВ, РЕЧЕВЫХ ПРИВЫЧЕК, СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ПР. НАПРИМЕР: «Я СТИСКИВАЮ ЧЕЛЮСТИ И НАПРЯГАЮ ПАЛЬЦЫ... ИНЫМИ СЛОВАМИ, Я СЕРЖУСЬ, НО НЕ ДАЮ СВОЕМУ ГНЕВУ ВЫРАЗИТЬСЯ... ИНЫМИ СЛОВАМИ, МОЙ ГОЛОС ЗВУЧИТ С НЕРВНОЙ ДРОЖЬЮ, НО ОН МЯГОК И СДЕРЖАН... ИНЫМИ СЛОВАМИ, В НАШЕМ ОБЩЕСТВЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА МЕЖДУ ЛЮДЬМИ ЗАВИСИТ ОТ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ В ИХ ПОВЕДЕНИИ...»»

КАЖДАЯ ИЗ ТАКИХ ФОРМУЛИРОВОК — ИМЕЮЩИЙ ОТНОШЕНИЕ К ДЕЛУ И СУЩЕСТВЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИВУЮ СИТУАЦИЮ. УЧИТЕСЬЛЕГКО МЕНЯТЬ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ. ЭТО УГЛУБИТ И РАСШИРИТ ВАШУ ОРИЕНТАЦИЮ В ТОМ, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ И ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ.

Приведем несколько отрывков из отчетов студентов, чтобы дать представление о диапазоне реакций на этот эксперимент.

«Я более всего разочарован в этих экспериментах своей неспособностью спонтанно связывать различные функции... Я могу реконструировать все мои реакции на данную ситуацию впоследствии, но мне это не удается в течение самой ситуации. Могу лишь сказать, что я уверен, что, продолжая экспериментировать, я достигну желаемой интеграции функций».

«Этот так называемый эксперимент смешон! Весь этот словесный ритуализм ничего не дает. Сознавание слишком точно, остро и сложно, чтобы его можно было выразить в этих, как правило обманчивых, фразах «Иными словами...» Сказать одно, значит не сказать другое. Это непригодная техника для выражения различных аспектов или граней целостного сознавания. Это только отвлекает и искажает».

«Проработав все эти эксперименты, я чувствую некоторую меру интеграции своей личности и жизненной энергии. Это хорошее чувство».

«Я чувствую, что только начинаю обретать сознавание того, что происходит. Я начинаю понимать смысл того, что значит жить, будучи частью мира... Что касается способности интегрировать различные сферы, это интересно, но потребует дальнейшей работы».

«Если бы материал преподносился с большим пониманием трудностей непрофессионалов и с более ясным описанием того, что же требуется, это было бы, мне кажется, более полезным».

«Я, по-видимому, что-то упустил. Я не могу почувствовать интегрированного сознавания. Как будто я не хочу этого, как будто я изо всех сил стараюсь избежать его, убежать от него, не видеть. Почему, почему, почему?»

«Я в самом деле думаю, что мой опыт начинает связываться в более значимые целые. Это несомненный факт, но по какой-то непонятной причине я очень сопротивляюсь тому, чтобы признать, что вы помогли мне».

«Раньше я несколько раз переживал душевный подъем, связанный с внезапным функциональным единством, подъем пробуждающегося сознавания, и эти неожиданные инсайты заставляют меня с волнением продолжать эксперименты. Мои первоначальные сомнения по поводу ваших процедур постепенно исчезают».

«Эти эксперименты восхитительны, отчасти потому, что результаты разительно отличаются от то, чего я ожидал, прочтя инструкции. Проделав предыдущие эксперименты, я думал, что свести их все вместе будет просто. В действительности это потребовало большой практики. Но вот к чему я пришел: когда вы говорите о «переходе» от одной сферы к другой, это совсем не «переход». Например, когда я произносил фразы, которые должны были различить ситуацию тела и ситуацию чувств, я обнаружил, что это одно и то же. Тело, так же как и чувства и речевые привычки, — части чего-то, это составные части чего-то функционирующего. И когда умеешь переводить внимание на различные аспекты ситуации, тогда все аспекты вместе составляют общее ощущаемое единство ситуации. Вы здесь, не сказав этого прямо, дали вариант эксперимента 4, однако на этот раз единство, которое подлежит дифференцированию — не картинка или музыкальная пьеса, а каждый сам для себя».