1.Проблема поиска смысла жизни как основная проблема психологии (Введение)

Чем более зрелом и мудрым становится любой человек, тем отчетливее он понимает, что ощущение полноты жизни определяется в первую очередь качеством решения, сугубо психологических проблем.

Представления среднего человека о собственном внутреннем мире крайне примитивны и скудны, не приведены в стройную систему взглядов.

Если мы не садимся за руль автомобиля без подлежащей подготовки, то как мы можем отправляться по жизненному пути без мало-мальски подробной «инструкции»?

Первым вопросом в такой «инструкции», является главный вопрос­ – поиск каждым человеком смысла жизни.

Некоторые психологи утверждают, что смысл есть «ни что иное, как защитные механизмы, реактивные образования…»

Но человек не может существовать только для спасения своих «защитных механизмов».

Вопрос поиска смысла жизни в психологии именуется «логотерапией», то есть терапией духовных измерений человека.

«Если у личности имеется вопрос: «Зачем я живу?», она может вынести любое «Как я живу»--говорил Ницше, один из основоположников логотерапии. Опасное заблуждение считать, что человеку прежде всего требуется равновесие, в первую очередь ему требуется борьба за какую-то цель, достойную его.

Это его духовная динамика, создающая необходимое жизненное движение, то духовное напряжение, которое и является признаком душевного здоровья и гармонии с самим собой.

Одной из основных психологических проблем современного человека является так называемый «энзистенциальный вакуум», или проще говоря-скука.

Скука, внутренняя пустота ставят перед психологом огромное количество проблем, которые растут с угрожающей быстротой. Человек боится остаться наедине с собой, впадает в депрессию, ощущает пустоту существования, обретает стойкие неврозы. Немало случаев самоубийства, алкоголизма, юношеской преступности можно объяснить только «экзистеннциальным вакуумом». Этот вакуум приобретает иногда, глубоко скрытые формы­—стремление к власти, включая ее наиболее примитивную форму-желание денег, стремление к удовольствию, сексуальная компенсация и т.д.

Ни один психолог не сможет ответить на вопрос о смысле жизни одной фразой, поэтому важен не смысл вообще, а специфический смысл жизни данной личности в данный момент времени.

**2.Самоактуализация как путь работы под собой**

Логотерапия (поиск смысла жизни) ставит перед личностью проблему актуализации жизни, т.е. самоактуализации. Самоактуализация не может быть достигнута, если она замыкается на саму себя, т.е. не имеет выхода во внешний мир.

Согласно логотерапии, самоактуализация возможна тремя путями:

1. совершая дело, 2. переживая ценности, 3. путем страдания.

Первый путь, путь достижения или осуществления цели, очевиден.

Здесь – самоактуализирующиеся люди, все без исключения, вовлечены в какое-то дело, во что-то, находящееся вне них самих.

Дело для них является своего рода призванием (в лучшем смысле этого слова), для них исчезает разделение понятий «труд» и «радость». Все они тем или иным образом находят смысл жизни в поисках бытыйных ценностей (истина, красота, справедливость).

Существование этих ценностей бытия является толчком к самоактуализации. Подавление в себе этих ценностей порождает определенный тип, современных неврозов, например, от проживания среди лжецов, от потери доверия к людям, от постоянного лицемерия.

В некотором смысле человеку необходимо жить в душевной и духовной красоте, а не уродстве, хотя большинство людей не подозревают в себе этих потребностей и ощущают постоянный душевный дискомфорт и разлад. Само понятие «самоактуализации» подразумевает наличие личности, «Я», с которым можно работать. Человеческое существо есть уже как минимум определенный темперамент, определенный биохимический баланс и т. д.

Большинство не склонно прислушиваться к своему «Я», вместо этого ориентируясь на родителей, государственное устройство, власть, традиции и т.д., замещая собственные мнения и проявления обычной и обыденной фальшью.

Обобщая сказанное о самоактуализации, можно сделать следующие выводы: самоактуализация – это предпочтение выбора роста выбору страха, умение прислушиваться к голосу собственного импульса, умение быть честным с собой и моменты принятия на себя ответственности, реализация потенциальных возможностей.

**3.Самопознание и самовоспитания**

Самоактуализация осуществляется через самопознание и самовоспитания.

Самопознание осуществляется не ради поиска чистой истины , а ради формирования себя в соответствии со своими намерениями. Самовоспитание – это определенный тип отношения, поступков, действий к самому себе и к собственному будущему с точки зрения соответствия определенному идеалу. «Каким я должен быть?», чтобы ответить на этот вопрос, необходимо знать самого себя.

Самовоспитание и самопознание, являются необходимыми условиями для личности, которая уважает и любит себя. Любовь к себе нельзя путать с эгоизмом, эгоист тем и отличается, что не в состоянии любить вообще никого. Если начинать самовоспитание с отвращения к себе, ничего не получится.

Отвращение к себе неизбежно вызывает беспощадность к любящим людям, что в свою очередь, вызывает новый виток отвращения к себе.

Выход из этого – перестать быть источником страдания для себя, стать источником постоянного процесса радостного самосовершенствования.

Это процесс, осуществляемый постоянно, - любое событие становится поводом для беспрерывного самопознания и самовоспитания.

Процесс самопознания сам по себе не обещает ничего приятного. Наоборот, осознавая постепенно свои поступки и защитные механизмы личности, управляющие ими, человек будет испытывать горечь. Но эта горечь целительна в том случае, если ведет к конечной цели самопознания – самовоспитанию и дальнейшей самоактуализации.

**4.Что такое «зло» и «добро»**

Духовное развитие человека – это длительный, непрерывный процесс полной трансформации, роста сознания до немыслимого прежде уровня, расширение внутреннего пространства личности. Неудивительно, что столь важные изменения проходят различные критические стадии, которые нередко сопряжены с нервными и эмоциональными расстройствами и дискомфортно – кризисным душевным состоянием.

У современного человека эти проблемы проявляются все чаще, с угрожающей быстротой.

Для человека с низким уровнем духовного развития существование сводится к осуществлению личных желаний, чтобы жить в ладу с собой, ему достаточно формально выполнять предписание морали общества, в котором он существует, не задумываясь об их сущности. При начальной стадии самоактуализации наступает душевная трансформация, часто сопряженная с чувством неудовлетворенности и внутренней пустоты, нереальности и суетности будничности жизни. Это первый кризис на пути духовного самовоспитания. Часто он характеризуется чувством вины, раскаяния, тяжелой депрессией. Если личность, находящаяся в процессе самоактуализации, сумеет пройти первый душевный кризис, осознать реально, что с ней происходит, за кризисом последует подъем и выход на новую ступень духовного развития. На этой стадии у человека рассеиваются многие сомнения, решаются многие внутренние вопросы, появляется ощущение уверенности. Кажется, что прежняя личность с ее острыми углами и неприятными сторонами исчезает, а на ее месте возникает новый человек, исполненный симпатии, стремлений к добру и справедливости. Это состояние подъема может продолжаться довольно долго, но ему всегда приходит конец.

Для личности, занимающейся самоактуализацией очень важен второй кризис, кризис духовного преображения. Это длительный и сложный процесс, включающий различные фазы: фазу перемен, фазу депрессий и, наконец, фазу душевного успокоения. Так, гусеница, превращаясь в бабочку проходит стадию куколки, стадию беспомощности и бессознательности.

Чем дальше и дальше длится процесс самоактуализации личности, тем более явственны периоды кризисов, необходимых для новой ступени развития личности и духовных подъемов, отмечающих этапы самосовершенствования.

**5.Психология судьбы**

Проходя длительный, бесконечный процесс самопознания, человек неизбежно приходит к вопросу-«Что есть Зло и что есть Добро?».

В каждом человеке «плюсов» и «минусов» практически поровну, что перевешивает и в какую сторону пойдет духовное развитие личности? Куда качнется маятник? Откуда в человеке стремление к злу? Является ли стремление к злу проявлением животных, первобытных сил в человеке?

В природе не существует понятия «зла» и «добра». Никто из представителей животного мира не совершает осознанно жестоких, садистских, поступков, вся кажущаяся жестокость животного мира основана на бессознательных, биологически целесообразных и непроизвольных природных импульсах. Что же в таком случае отличает человека от животного? Можно считать, что интеллект. Но только ли интеллект?.

Разгадывая феномен человеческой личности, нужно в конце концов обратится к тому, чем он (человек) безусловно отличается от животного – к совести, составляющей сердцевину человеческой души.

Франкл называл совесть «органом поисков смысла жизни» или «подсознательным Богом». Именно совесть в процессе самоактуализации человека ведет его от простых вопросов к вечным, от душевного кризиса к духовному подъему.

**6.Механизм неудачи**

Американский психолог Эрик Берн первым обратил внимание на любопытную закономерность: жизнь одних людей представляет собой цепь везений , другие сталкиваются с одними неудачами, третьи вечно унижены, четвертых постоянно бросают и т. д. Берн предположил, что такая повторяемость ударов (или даров) судьбы не случайна.

Людям, оказывается, не всегда хочется выигрывать и быть победителями, иногда комфортнее проиграть, создать себе несчастье. Для чего это нужно и возможно ли изменить «плохой» сценарий человеческой жизни? Исходя из теории самоактуализации, стремление к «отрицательному» сценарию жизни заложено в принципе маятника – от кризиса к подъему. Стремление к страданию, в таком случае, есть ничто иное, как потребность духовно развивающейся личности к поэтизации бытия, художественной потребности в красоте и возвышающих переживаниях.

Вторая возможность принципиально иная – жизнь пуста, в ней ничего не происходит, личность находится в состоянии «экзистенциального вакуума». Какой выход у человека в этой ситуации кроме «моделирования» некоего художественного произведения в центре которого он, страдающий герой. Какой можно сделать вывод? В основе любого сюжета лежит конфликт. Коль скоро человеку недостает конфликта в его бытовой и, тем более, духовной жизни, он уходит от реальности, создавая и проживая несуществующие конфликты, заменяя свой путь самосовершенствования на психологическую позицию «улитки». Позиция «ирреальной» жизни ведет к еще одной серии современных неврозов (или проблем). Человек принимает и воспринимает действительность как некий грандиозный «театр абсурда», в котором нет места глубоким и личным духовным переживаниям.

Что такое неудача ?

У человеческого тела есть свой «красный свет», сигналы опасности, которые врачи называют симптомами и синдромами. Эти негативные сигналы работают на человека, если он способен их правильно оценить. Болевые ощущения, связанные, например, с приступами аппендицита, спасают человеку жизнь. Если бы он не чувствовал боли, то воспалившийся аппендикс привел бы к его неизбежной гибели.

Существует и «симптомы», свойственные типичному неудачнику. Мы должны научится распознавать их, чтобы, обнаружив в себе, своевременно принять соответствующие меры. Зная определенные характеристики личности, «дорожные знаки», ведущие к неудаче, можно заставить их выполнять роль негативной информации, и выводить нас на верную дорогу. Однако мало осознать их как нежелательные, самое главное – искренне и глубоко поверить, что эти свойства личности не могут принести ни успеха, ни счастья. Порой самые преуспевающие люди ощущают их негативное «давление».

Никто сознательно, преднамеренно и обдуманно не решает приобрести отрицательные черты характера. Не возникают они и по воле случая. Однако подобные свойства отнюдь не свидетельства испорченности человеческой натуры. Негативные качества – это способ решения внутренних трудных проблем. Человек берет их на вооружение потому, что ошибочно видит в них выход из трудностей. И хотя их значение и назначение основаны на ложных посылках, они являются составной частью понятия «образ жизни». Вспомним, что человеческий организм всегда стремится реагировать соответственно обстоятельствам. Человек может избавиться от симптомов неудачи не усилием воли, а только поняв,

что они работают против него. Когда мы осознаем эту правду, те же самые бессознательные силы, которые побудили нас взять на вооружение негативные свойства, помогут нам избавиться от них.

Рассмотрим симптомы механизма неудачи.

Когда мы не можем осуществить некие замыслы, важные для нас, или удовлетворить какие-то насущные потребности, мы склонны испытывать чувство разочарования, неудовлетворенности, безысходности. В известной мере эти чувства так всем, в силу того, что человек – существо несовершенное. Правда, с возрастом человек начинает понимать, что удовлетворить все желания невозможно, что наши реальные дела и поступки никогда не бывают так хороши, как наши намерения. Мы усваиваем тот факт, что совершенство вовсе и не требуется, а для практических целей вполне достаточно приближения к нему. Мы привыкаем терпеливо сносить определенную дозу разочарований, не теряя душевного равновесия. Ощущение неудовлетворенности, безысходности становится симптомом неудачи лишь в том случае, если оказывается причиной чрезмерных эмоциональных переживаний, вызывает чувство глубокого недовольства и собственной никчемности. Постоянное, хроническое разочарование обычно признак того, что цели, которые ставит человек, нереальны или его представление о себе неадекватно. Есть два типа «разочарованных» - счастливчики и «маленькие люди». Счастливчик имеет для гармоничной жизни все, и тем не менее страдает от глубокого разочарования, потому что все, им достигнутое не соответствует тем нереальным целям, которые он для себя определил. «Маленький человек» считает себя неумелым, хроническим неудачником, искренне верит в то, что он просто не имеет права надеяться на успех, он не достоин лучшей жизни. Невольно он ведет себя в соответствии с созданным образом, всякий раз умудряясь оправдать свою самооценку.

Разочарование, раздражение, недовольство – это все способы решения проблем, которыми мы научились пользоваться еще в раннем детстве. Когда младенец голоден, он выражает недовольство плачем. И, как по волшебству, тут же появляется молоко. Многие дети, подрастая, продолжают пользоваться этим способом воздействия на чересчур податливых родителей для удовлетворения своих желаний и улаживания собственных дел. Действуя в детстве, этот метод совсем не действует в зрелом возрасте. И все-таки многие вновь и вновь пускают его вход, проявляя раздражение и жалуясь на жизнь, подсознательно надеясь, что жизнь «сжалится», поспешит на помощь и решит за них все проблемы. Неудачник так долго «практикует» чувство безнадежности, что пораженческие настроения входят у него в привычку. Он проэцирует их на будущее и покорно ждет неудач. Мысли и чувства неразрывно связаны друг с другом, чувства – это почва, на которой произрастают мысли и идеи. Именно по этой причине хроническому «неудачнику» необходимо представлять себе те чувства, которые могут возникнуть у него в случае успеха, и почаще мысленно воспроизводить их.

За неудовлетворенностью нередко следует чрезмерная и направленная по ложному пути агрессивность. Агрессивность сама по себе не является одной из форм неадекватного поведения, как долгое время считали психологи. В паре с эмоциональной энергией она часто способствует достижению цели. Добиваться желаемого следует наступая, а не обороняясь или проявляя нерешительность, энергично берясь за решение проблем. Уже само наличие большой задачи достаточно для усиления эмоционального «давления» в нашей «котельной» и развязывания агрессивных тенденций. И если в этих условиях на пути движения к цели появляется препятствия, то могут возникнуть серьезное коллизии. Неиспользованный эмоциональный «пар», не найдя нужного выхода, обычно устремляется по ложному пути и превращается в разрушительную силу. Сотрудник, испытывающий огромное желание влепить затрещину начальнику, выпускает пар дома, набрасываясь на жену и детей. Учительница, испытывающая дискомфорт в семье, срывается на учениках и т. д. Но может случится и так, что человек направит скопившуюся агрессивность против собственной персоны, подобно скорпиону, который в состоянии крайнего раздражения смертельно жалит сам себя. Типичный неудачник не использует свою агрессивность для достижения конкретной цели. Устремляясь по ложным каналам, она проявляет себя в состоянии постоянной тревоги, в изнурении работой, в других разрушительных для здоровья действиях. Она может быть направлена и вовсе на других людей в виде крайней раздражительности, грубости, распространения слухов и сплетен, бесконечных придирок, постоянного брюзжания. Когда человек данного типа ставит перед собой нереальные, заведомо невыполнимые цели и в результате терпит неудачу, он, как правило, знает один выход: «стараться еще сильнее». Обнаружив, что, по сути, бьется головой о каменную стенку, он в большинстве случаев бессознательно принимается стучать еще крепче.

Агрессивность нужно не изживать, не искоренять, а понять ее причины, позаботиться о том, чтобы обеспечить ей надлежащие каналы для полезного приложения. Понимание этого механизма уже поможет человеку справиться с агрессивно-безысходным циклом. Неуправляемая агрессия – не что иное, как попытка поразить единственную мишень (поставленную цель), ведя беспорядочную стрельбу по всем направлениям.

Чувство неуверенности вырастает из убеждения в собственной неполноценности, несостоятельности, в неспособности что-то сделать. Если человек решил для себя, что «не отвечает» каким-то требованиям, он чувствует себя неуверенно. Во многих случаях неуверенность вовсе не означает, что внутренние ресурсы в самом деле малы, это чувство просто отражает тот факт, что человек принимается сравнивать свои реальные способности с воображаемым идеалом – совершенным «Я». Неуверенный в себе человек постоянно думает, что он «не такой» - не преуспевающий, не счастливый, не компетентный, не уравновешенный. Все упомянутые выше качества – достойные цели, но их нужно добиваться, а не убеждать себя в том, будто они уже должны быть в наличии, да еще непременно в абсолютной степени.

Тот, кто убежден, что он уже «хороший» в абсолютном смысле, не только лишает себя побудительных мотивов для дальнейшего самосовершенствования, но и неизбежно чувствует неуверенность, теряет опору. Чувство неуверенности нередко появляется там, где вымысел выдается за реальность, где существует необходимость или стремление постоянно доказывать себе и другим собственное превосходство. Возникает своеобразный порочный круг.

Еще один симптом действия механизма неудачи – чрезмерное и хроническое ощущение полной изоляции и отчуждения от людей. Временами все томятся чувством одиночества, это неизбежная плата за право быть человеком и сохранить свою индивидуальность. Однако, существует форма одиночества как следствие отрыва от жизни, от своего реального «Я».

Одиночество – это опасный способ самозащиты, когда обрезаются все человеческие коммуникации, и прежде всего узы эмоционального характера. Таким путем стараются оградить идеализированный образ собственного «Я» от разоблачений, обид, насмешек. Одинокий человек боится людей, но в то же время жалуется, что у него нет друзей, не с кем отвести душу. Однако в большинстве случаев он сам ведет себя пассивно, считая, что люди сами должны искать контакты, первыми пойти навстречу, позаботится о том, чтобы он не скучал и не страдал от одиночества. Ему и в голову не приходит, что он сам может что-то предпринять для создания желаемой ситуации. Независимо от ваших от ощущений человек должен заставлять себя общаться с людьми, бывать в обществе. Психологам давно известно, что человек, постоянно сталкивающийся с объектом или явлением, вызывающим страх, в конце концов, перестает бояться. Так, заставляя себя общаться с людьми – общаться не пассивно, а непременно активно, - одинокий человек сможет постепенно убедиться, что его принимают за равного.

Нерешительность – еще один способ уклонения от возможных ошибок и ухода от ответственности. Он базируется на ложной посылке, что не приняв решения, не совершают и ошибок. Возможность ошибаться буквально приводит ужас человека, который старается себя и других убедить в собственной нерешимости то есть в том, что он всегда во всем прав. Ведь если он ошибается, то совершенная картина собственного всеведущего «Я» разрушится. Следовательно, для такого человека принятия решения становится вопросом жизни или смерти. Один из способов, якобы помогающих избежать опасности, состоит в том, чтобы уклонится от принятия как можно большего числа решений или подольше их оттягивать. Другой способ состоит в том, чтобы всегда иметь под рукой «козла отпущения», на которого в случае чего можно свалить всю вину. Второй тип людей если не уходит от решений, то принимает их поспешно, преждевременно, без достаточной подготовки. С решениями у них вообще «нет проблем». Ведь они непогрешимы и поэтому не могут ошибаться. Следовательно, к чему размышлять над фактами и последствиями? Нетрудно понять, почему оба типа, как правило терпят неудачу. Одни постоянно попадают в беду из-за поспешных и необдуманных решений, другие же все время оказываются в затруднительном положении, потому что бездействуют. Преодолеть нерешительность вам поможет правильное понимание чувства самоуважения и стремление сохранить его. Многие проявляют нерешительность, думая, что перестанут уважать себя, если вдруг выяснится, что они ошиблись.

Когда типичному неудачнику нужно найти «козла отпущения» или как-то оправдать собственные просчеты, он часто обвиняет общество, «систему», судьбу, говорит о неравных шансах. Он не выносит, если кто-то счастлив и преуспевает. Чувство обиды – это попытка сделать наши собственные неудачи удобоваримыми, объясняя их пристрастным отношением, несправедливостью. Но попытка в качестве лекарства использовать обиду приносит больше вреда, чем сами неудачи. В действительности она – смертельный яд для душевного состояния, делающий ощущение счастья совершенно невозможным и поглощающий массу сил, которые можно было бы употребить с большей пользой. И вновь мы видим тот же порочный круг. Человек, который беспрерывно сетует и обижается, постоянно чем-то недоволен или держится вызывающе, - не лучший партнер или сослуживец.

**7.Подсознательная работа разума (Заключение)**

Интерес людей к работе психотерапевта вполне понятен, даже закономерен. Это не просто досужее любопытство – в наше напряженное время никто не застрахован от стрессовой ситуации, преодолеть которую собственными силами человек не в состоянии. Квалифицированную помощь в таких случаях может оказать только специалист. К сожалению, отечественная психотерапия не получила пока должного развития, хотя потребность в подобного рода консультациях, судя по всему, огромна. Что касается Запада, то там уже давно существует десятки школ психотерапии. У каждой свои техники, свои способы интерпретации (или свои объяснения, почему они отвергают саму идею «интерпретации»), свои теории и методологии (и мифологии). Однако при всем многообразии, даже калейдоскопичности различных направлений, существует ряд общих приемов, которые применяют психотерапевты и которые ими иногда замалчиваются, а иногда и не вполне осознаются. И поскольку именно эта «имплицитная психотерапия» обеспечивает во многом успешность психотерапевтического воздействия, имеет смысл в ней разобраться.

Сразу же оговорюсь: речь пойдет лишь о тех направлениях в западной психотерапии, которые пытаются в той или иной степени содержательно проанализировать переживания, мысли, чувства человека (с точки зрения медицины, здорового), пришедшего к специалисту за помощью. Таковы все школы психоанализа, гуманистической психотерапии, логотерапии, отчасти – гештальттерапии. В отличие от направлений, представители которых используют в своей практической работе с клиентом «формальные» приемы (гипноз, тренинг социального поведения и т. д.), упомянутые выше школы можно объединить термином «содержательная психотерапия».

Итак, о каких общих приемах идет речь? Начнем с самого элементарного.

Считается, что дать человеку выговориться, рассказать без утайки о своих проблемах, необходимое, хотя и недостаточное условие для их разрешения.

При таком подходе с порога отвергается противоположная стратегия: не разглашать того, что мучает, держать это в тайне. Логика здесь проста – раз клиент пришел к психотерапевту, значит, он «не может молчать». Отсюда задача специалиста видится именно в том, чтобы помочь человеку высказаться о наболевшем и, главное, понять, что кроется за его словами.

Между тем «говори!» отнюдь не единственно возможное, обеспечивающее успех действие психотерапевта. Вполне вероятна ситуация, когда больше пользы принесет другое: не пытаться разговаривать, а, напротив, убедить, что обсуждать проблему нельзя ни с кем, настолько она интимна, болезненна и сложна. Я так представляю себе подобное обращение психотерапевта к клиенту: «Передать словами то, что Вы переживаете, Вы се равно не сможете – «мысль изреченная есть ложь». По совести, единственный совет, который я могу Вам дать – «молчи, скрывайся и таи». «Замолчите» свою проблему, ведь чем четче Вы ее обозначите, тем безнадежнее она станет; чем полнее Вы ее, как Вам кажется, поймете, и постараетесь, соответственно этому пониманию, перестроить свое поведение – тем неправильнее будет себя вести. Ваше лечение – в молчании. Только так – не говоря вслух, больше того – даже не стараясь додумать про себя, Вы постепенно сможете это «рассосать» в себе, в своей душе. Как психотерапевт я в состоянии сделать для Вас только одно – молчать вместе с Вами, или вернее, разговаривать на постороннюю тему, но нет так, чтобы косвенно, по ассоциации вывести на мучающие Вас вопросы, а, напротив, - уводить от них в сторону».

Единственное психотерапевтическое лекарство – время, единственный лекарь души – сама душа. Ей нужно время, чтобы провести свою тонкую, таинственную и тихую работу по «самосшиванию» разорвавшейся душевной ткани. Боль же делает человека нетерпеливым, и он вредит своей душе, не дает ей нужного тихого времени на эту работу. Вот психотерапевт и должен, грубо говоря, помочь «тянуть время». Ему ничего не надо узнавать, не нужно бередить рану, ведь в данном случае познание умножает скорбь. Как говорил Лао-цзы, чтобы мутная вода в сосуде стала чистой – не трясите его. Оставьте в покое, и через какое-то время муть сама осядет. Задача психотерапевта в том и заключается, чтобы не дать клиенту «трясти сосуд» (и уж, тем более, не трясти его самому), предоставить человеку возможность и моральное оправдание не торопить себя.

Для западного психотерапевта самоочевидна обратная установка – экстраверсивная и активная. В принципе эта установка жесткого рационализма. Сон разума всегда рождает чудовищ (утверждение, что сон разума или, скажем, «полусон» - подчас разгоняет чудовищ, кажется абсурдным), и потому психотерапевт призван разбудить разум, обратить его на свои предпосылки.

Первым подобную рационалистическую задачу поставил З. Фрейд (недаром книга Зощенко о психоанализе называлась «Повесть о разуме»). В его терминах это звучало так: добиться, чтобы вытесненное представление вернулось в поле ясного сознания и тем самым создать предпосылку, дабы человек вновь, уже с открытыми глазами, пережил, «отреагировал» вытесненное болезненное переживание и преодолел его. Можно сказать, что психотерапевт не доверяет автоматической работе сознания (которое ведь зачем-то произвело «вытеснение»), а стремится извне, искусственно выправить то, что оно должно делать само и незаметно. В этом удивительная вера в возможности разума, в слово – что отрефлексировано, названо, то преодолимо. «Психоаналитический процесс сам по себе есть поиск истины. Целью этого поиска является истина о феноменах – но о феноменах не внешних, а внутренних… Главная цель психоанализа – помочь людям отличить истину от лжи в самих себе это – терапевтический метод, являющийся эмпирическим приложением тезиса «Истина делает нас свободными».

Сказанное относится не только к одному психоанализу, но и ко всем направлениям содержательной психотерапии, выросшим от его семени (иногда – подобно в яростном споре, даже бунте против Фрейда). Разногласия начинаются дальше и касаются ключевого вопроса: что есть истина? Что внутри человека «истина», что»ложь», кто тут судья и как ему судить? Если психотерапевт – это естествоиспытатель, который, словами Бекона, «пытает» природу, то как именно должен он «пытать» природу того, кто обратился за помощью, «выжимать» из него голос его тайны», неизвестной ему самому?

Единого мнения по поводу того, как трактовать слова клиента, у психотерапевта нет (как, впрочем, и единодушия даже в определении – назвать ли человека, пришедшего со своей бедой, клиентом или все же пациентом). Споры о правилах интерпретации подчас очень напоминают то, о чем говорит Раскольников в «Преступлении и наказании»:

« - А уж и не знаю, чего вам пожелать со своей стороны! – подхватил Раскольников… - Пожелал бы больших успехов, да видите, какая ваша должность комическая!

Почему же комическая-с? – тотчас навострил уши Порфирий Петрович…

Да как же, вот этого бедного Миколку вы ведь как, должно быть, терзали и мучали, психологически-то, на свой манер, покамест он не сознался; день и ночь, должно быть, доказывали ему: «Ты убийца, ты убийца…» - ну, а теперь, как он уж сознался, вы его опять по косточкам разминать начинаете: «Врешь, дескать, ты не убийца! Не мог ты им быть! Не свои ты слова говоришь!» Ну, как же после этого должность не комическая!»

В самом деле, преодолевая отчаянное, дикое сопротивление традиционных структур общественного и индивидуального сознания, фрейдовская парадигма с «эдиповым комплексом», «комплексом кастрации» и т.д. в конце концов утвердилась в общественном мнении. Теперь психотерапевт знает до чего он должен «дошептаться» с клиентом, как расшифровывать его слова, какую «тайну» искать в его подсознании (или «вкладывать» туда). Это же знает (предчувствует, предвидит) и клиент.

Как известно, время рождения психоанализа – конец Х Х века. Что же касается места рождения, то пожалуй, логичнее всего таковыми должен был быть «остров лицемеров» - викторианская Англия, где в приличном обществе не произносились тогда не только слова «грудь» или «зад», но и «ноги». История, однако, редко оказывается столь уж логичной.

Как бы то ни было, элемент эпатажа вовсе не случайный «накладной» расход в психоанализе. Работало своего рода «перевоспитание взрывом», как по иному поводу выражался Макаренко. Действительно, если бы специально заняться поисками чего-то самого кощунственного, оскорбительного для пуритански-ханжеской морали среднеинтеллигентского общества конца Х Х века, то едва ли можно было бы найти нечто более подходящее, чем идея, что в глубине психики человека скрыто неосознанное сексуальное влечение к своим родителям. Эта идея великого Фрейда ошеломляет куда сильнее, чем, скажем, очевидно противоречащая здравому смыслу гипотеза, согласно которой Земля не плоская и неподвижная, а круглая и вертится!

Не буду касаться вопроса, как победила в сознании научного сообщества сумасшедшая идея Коперника, но теория Фрейда завоевала признание не вопреки, а благодаря своей, мягко говоря, парадоксальности. Во-первых, чисто логически. По Фрейду, в глубине психики «таится» нечто такое, что человек «вытесняет», ибо хочет скрыть от себя неприемлемое – с точки зрения социальных норм – для его сознания. Следовательно, чем более «ужасное», непереносимое для человека и общества Фрейд «обнаружит» в глубине подсознания (или, как утверждают его критики, искусственно «вложит» туда), тем убедительнее будет сама гипотеза о «вытеснении».

Во-вторых, собственно психологически, эмоционально. Нужно, чтобы клиент был потрясен открывшейся картиной. Конечно, заявление о скрытом сексуальном влечении к своей матери способно было (особенно в начале ХХ века) вызвать подлинный шок. Однако в принципе важен не только и не столько конкретный повод для такой реакции (т.е. конкретный способ интерпритации бессознательных переживаний), сколько то, что ее так или иначе удавалось вызвать.

Войдя в культуру, став мощным элементом общественного сознания, пропитав собой искусство, психоанализ – именно потому – стал утрачивать свое терапевтическое воздействие. Противники и сторонники теории по-разному объясняют уменьшение ее «практической» отдачи. Первые считают, что психоаналитический миф разоблачен; по логике вторых можно предположить, например, что после того, как раскрылась тайна Эдипова комплекса, в «коллективном бессознательном» начали образовываться новые, небывалые ранее (и непонятные) комплексы – бессознательное защищается, отвечает на вторжение в его пределы.

Разумеется, нелепо говорить о закате психоанализа. Есть еще громадные культурные ареалы, например, наша страна, где его основные постулаты по-прежнему непривычны, не проникли сколь-либо заметно в культуру, не говоря уже о массовом сознании. А главное, люди, хотя и знакомые с общей теорией, все-таки могут воспринимать как откровение то, что им говорят про них (так, человек, все знающий о любви из книг, ошеломлен, когда это чувство вспыхивает в нем самом).

И все же надо отдавать себе отчет: один из основных рычагов психоаналитического воздействия подорван, эффективность его, несомненно, снижена. Созрела потребность в появлении новой, столь же неожиданно-ошеломляющей теории, принципиально нового способа прочтения человеческих бессознательных переживаний, включая и те, что уже выявлены психоанализом. В самом деле – не слишком ли велики претензии, действительно ли расшифрованы истинные, имманентные законы бессознательных переживаний? В крайнем случае, можно утверждать, что расшифровали определенный слой, за которым лежит следующий. Ведь очевидно, что удариться о твердое, непробиваемое «дно души» невозможно.

Однако дальнейшее развитие психотерапии (поэтому его и не решаешься назвать «прогрессом») пошло иначе. Не к более невероятным, фантастическим – а к более нормальным интерпритациям, не глубже – а ближе к поверхности; не парадоксальнее – а банальнее. Таковы, на мой взгляд, почти все «декаденты психоанализа», составляющие корпус современной психотерапии – теории (учения) Франкла, Эриксона, Фромма, Берна, Хорни и, конечно же, гуманистическая психология, вообще отменившая саму идею «интерпретации», навязывания чего-либо клиенту и отмечающая едва ли не крайнюю точку на пути разрушения психоанализа. Быть, может, с этим и связано то, что ни одно из названных направлений не может сравниться по своему воздействию на человека и культуру с теорией «Старика». Более того, некоторые из них (например, гештальттерапия) с целью спровоцировать эмоциональную реакцию, собственно «отреагирование» клиента, прибегают к довольно сильным внешним «механическим» приемам.

Однако в арсенале практически всех школ содержательной психотерапии остался еще один важнейший элемент, обеспечивающий успех.

Утверждение, что психотерапевт льстит клиенту, звучит по меньшей мере странно. Хороша лесть – мучающая, часто оскорбляющая! Однако эта лесть «хороша» именно потому, что психологически глубока и убедительна, недаром исходит она не от дилетанта, а от профессионального психолога.

В романе Ф. Мориака «Клубок змей» невзначай дан пример такой «психотерапевтической лести». Муж бросил страстно любящую его и богатую жену и бежал с не слишком молодой и небогатой женщиной. Жена в полном отчаянии. Ее мать, Женевьева, разумеется, всячески, поносит зятя (Фили), но отец матери (т. е. Дед женщины, Янины, которую бросили) неожиданно высказывает иную точку зрения: «Я заявил, что вовсе не собираюсь защищать Фили, а только хочу сказать, что мы были к нему несправедливы: он оказался не таким уж низким человеком, как мы его считали. Вероятно, ему слишком бесцеремонно показывали, что, раз супругу Янины обеспечена роскошная жизнь, то он должен терпеть все унижения, ходить у вас на цепочке, - никуда ему теперь не убежать. Но люди не такие уж подлецы, как нам кажется…

Ах, вот что? – упрямо твердила Женевьева. – Ты, значит, считаешь, что муж поступает благородно, бросив двадцатидвухлетнюю жену и дочку?

… - Нет, ты слишком глупа…Но я вот что скажу: Фили кажется мне не такой уж дрянью с тех пор, как…

Женевьева прервала меня и принялась кричать, чтобы я хоть подождал, пока Янина уйдет из комнаты, - для нее, бедняжки, оскорбительно, что я защищаю ее мужа. Но Янина, упорно молчавшая до той минуты, вдруг заговорила изменившимся, неузнаваемым голосом:

Мама, зачем отрицать? Мы все старались на каждом шагу унизить Фили, мы готовы были с грязью его смешать. Вспомни, - как только разделили наследство, мы стали командовать…Да, я вообразила, что его можно водить на поводке, как породистого красивого песика. Мне даже не так было больно , как прежде, что он не любит меня. Ведь я им владела, он принадлежал мне, стал моей собственностью: деньги-то были у меня в руках, - пусть попрыгает около меня, постоит на задних лапках. Это собственные твои слова мама…Мы думали, что для него деньги дороже всего. Может быть, он и сам так думал, и все же стыд и гнев оказались сильнее. Ведь он не любит эту женщину, которая отняла его у меня, - он мне сам признался, когда уходил. И, несомненно, это правда. Он высказывал мне столько горьких, жестоких истин, что можно этому поверить. Он ее любит, но она не презирала его, не старалась унизить. Она отдалась ему, а не купила его А я купила его, как приглянувшуюся безделушку.

… - И вдруг Янина сказала: «Увезите меня с собой, дедушка».

Да, дед, не будучи психотерапевтом (впрочем, он адвокат, представитель родственной профессии), попал «в точку». Что же произошло?

Попробуем разобраться. Прежде всего здесь явственно просматривается типично психотерапевтическое построение. Центральный момент – «обернуть проблему», выставить в качестве причины (виновника) несчастья самого потерпевшего. Далее. В таком «оборачивании» и содержится то, что я назвал специфической «психотерапевтической лестью». Наконец, как правило (во всяком случае, очень часто), подобная лесть оказывается как раз тем, что нужно клиенту, она в значительной мере обеспечивает лечебный эффект.

Теперь попытаюсь обосновать эти положения.

Первое. Психотерапевт вынужден «оборачивать» проблему на клиента просто по определению – по своей социальной роли и возможностям. Ну, в самом деле – ведь «…психолог при всем желании не может улучшить его (клиента – Л.Р) материальное или социальное положение. Исправить внешность или вернуть утраченного близкого человека, т. е., не может воздействовать на внешний, бытийный аспект его проблем». Больше того – чаще всего психолог и в ситуации-то, с которой к нему пришел клиент, разобраться не в состоянии, ведь перед ним только один участник, одно действующее лицо излагаемых событий. Тут у психотерапевта могут быть две стратегии: верить клиенту на слово или не верить.

Но что, собственно, значит «верить» или «не верить»? Существует достаточно хорошо известный каждому психологический закон: свое поведение (и тем более свои неудачи) мы склонны объяснять стечением внешних, случайных, независимых от нас обстоятельств, даже чьей-то злой волей, а поступки окружающих – особенностями их характера, личности. «Другим мы приписываем больше диспозиций (внутренних установок. – Л.Р.), чем самим себе. Описывая себя и других при помощи биполярных шкал, предусматривающих вариант ответа «в зависимости от ситуации», мы гораздо чаще пользуемся этим вариантом при самоописании, чем при описании других». Так вот – верить клиенту – значит, как правило, верить, что в его бедах и проблемах мы не знаем, точнее, знаем только с его слов. Тогда, чтобы помочь клиенту (не выходя из своего кабинета!), нужно быть или аббатом Фариа из «Графа Монте-Кристо», разъяснявшим простодушному Дантесу подлинные причины его злоключений, или мисс Марпл из романов Кристи – во всяком случае, психологом либо психотерапевтом быть не обязательно.

«Психолог вообще не специалист по житейским советам, полученное им образование отнюдь не совпадает с обретением мудрости».

Когда человек начинает верить, что не от объективных, не зависящих от него причин, а наоборот, от него самого исходят его проблемы, это вызывает угрызения совести, раскаяние, самобичевание, словом, мучительные, неприятные ощущения. Но, с другой стороны, подобная переоценка резко изменяет роль и место человека в ситуации, которая, как оказывается, порождена им самим. Он попадает в ее центр, он становится демиургом в своей ситуации, когда у него формируется «стихийно-идеалистский» (точнее – субъективно-идеалистический, «стихийно-солипсистский») взгляд на свои проблемы, я и называю «психотерапевтической лестью». Это сопровождается и болезненными, горькими чувствами, и одновременно чувством облегчения. Такая позиция в принципе глубоко органична, естественна для человека. Ему действительно свойственен стихийно-эгоцентрический взгляд на мир. Вольно или невольно человек всегда смотрит со своей «колокольни». Формулы человеческой гносеологии: «Человек – мера всех вещей», «Человек – вот правда!» Подразумевается, что человек не какое-то родовое обозначение, а попросту Я, я сам. В наиболее прямом и непосредственном виде это мироощущение, как известно, проявляется у детей и связано с двумя вещами: ощущением своего бессмертия и своего «почти-всемогущества». Нормальный ребенок, которого любят родители, - самое естественно-религиозное, непосредственно-религиозное существо. Связь взрослого религиозного чувства с инфантильным отношением к отцу прослежена многими авторами,начиная с Фрейда