

# Содержание

## О чём эта книга:

Экзистенциальная психотехника, Фриц Перлз и Эрик Бери.....	6
Цикл первый. Basics: элементы практической психотехники.....	26
Глава 1	
Сознание: awareness и gestalt.....	27
Глава 2	
Постановка психотерапевтической проблемы как метод концентрации сознания.....	57
Глава 3	
Введение в психотехнический практикум.....	93
(на примере темы «Событие»).....	93
Глава 4	
Работа с ложью.....	116
Глава 5	
Работа с привычками (вторая тема практикума).....	128
Глава 6	
Работа с обязанностями (третья тема Практикума).....	157
Глава 7	
Сад желаний (четвертая тема практикума).....	165
Глава 8	
Отрицательные эмоции.....	173
Глава 9	
Организационные формы работы.....	209
Приложение	
Методические таблицы к практикуму.....	228
Цикл второй: введение в коммуникативный анализ и коммуникативную терапию.....	244

Глава 1	
От пустого стула к круглому столу (работа с субличностями в ГТ) .....	244
Глава 2	
Введение в коммуникативную терапию (на примере работы с Критическим Родителем) .....	266
Глава 3	
Ребенок, родитель, взрослый: элементы теории коммуникативного подхода .....	288
<b>Цикл третий</b>	
<b>Невротические механизмы: простые лекции и непростые комментарии</b>	
3-0. Pre-1 .....	318
3-1. Интроекция	
3-1-1. Интроекция: простая лекция .....	324
3-1-2. Интроекция и отчуждение (непростой комментарий) .....	347
3-1-3. Простая лекция об экзистенциальном выборе. ....	352
3-1-4. Интроекция и предметность: комментарий 2 (очень непростой) .....	373
3-1-5. Модальный аспект интроекции, структура эго и воля: комментарий 3 (еще более непростой)....	395
3-2. Слияние (Confluence)	
3-2-1. Простая лекция о СЛИЯНИИ .....	421
Комментарии: несколько лекций о различных формах слияния .....	449
3-2-2. Слияние и сценарии .....	449
3-2-3. Слияние и социализация.....	458
3-2-4. Эмпатия, сценарии и слияние.....	477
3-2-5. Общивание автора.....	488
3-3. Ретрофлексия и игры-по-Берку .....	490
3-3-1. Простая лекция о РЕТРОФЛЕКСИИ ..	490
3-3-2. К новой теории и терапии берновских игр ..	504

О чем эта книга:

## Экзистенциальная психотехника, Фриц Перлз и Эрик Бери

1.

Все хотят хорошо жить.

Этому можно научиться. Точно так же, как каждый, — в принципе, — может научиться хорошо играть на фортепиано. Ну, может быть, не как Рихтер, — но хорошо. Неспособных учеников не бывает. Но, как это ни странно, из тех, кто учится играть на фортепиано, лишь немногие хотят научиться играть хорошо. Гораздо больше тех, кто, по тем или иным причинам, хочет «хоть как-нибудь».

Это не только про фортепиано. Это про жизнь. Или жизнь проще игры на фортепиано? Впрочем, есть немало людей, разнообразие жизненного репертуара которых сводится к чередованию «Чижика-пыжика» и «Собачьего вальса», оставляя «Танец маленьких лебедей» в области недостижимой мечты о «высоком».

Многие ли хотят хорошо жить, — если отличать желание хорошо жить от желания, чтобы хорошо жилось?

Вкус к жизни — принадлежность психики. Психика — это то, чем мы соприкасаемся с жизнью и постигаем ее на вкус. Или (можно и так сказать, попробуйте): мы — это то, чем психика соприкасается с внешней жизнью, такой, какой мы ее устриваем.

*Психотехникой* (от греческого «*тэхне*» — искусство, мастерство, умение) мы будем называть искусство обращения с психикой.

Психика дана каждому из нас прежде всего в себе самом, хотя на самом деле психика «на людей не делится» или, вернее, делится не так, как тела, паспорта и шляпы. Но вот уж что точно является личной принадлежностью — так это *тэхне, искусство*. Попробуйте представить себе Олега Ефремова с актерской «техникой» Смоктуновского!

*Технику* как индивидуальное, личное умение я противопоставляю *технологии* как описанию отчужденного от человека режима обработки тех или иных болванок (или болванов) для получения заранее заданных результатов. Возможны и существуют *психотехнологии*, и одна из задач *психотехники* состоит в защите человеческой личности от технологических на нее посягательств.

## 2.

Так понимаемая психотехника не может не быть экзистенциальной. Будучи *искусством проявления себя через формы жизни*, она постоянно требует как овладения этими формами, так и выхода за их пределы, то есть, пользуясь выражением В. Франкла, *ла, трансценденции*.

Бытует точка зрения, что «экзистенциальной» делает психотехнику обращение к джентльменскому набору особых, «экзистенциальных» проблем. В качестве таковых принято перечислять проблемы смерти, одиночества, вины, смысла жизни и т.п.

Но каждый опытный психотерапевт знает, что если клиент проявляет желание потрепыхаться, например, вокруг «страха смерти», это чаще всего

на поверку оказывается тем, что Перлз именовал *elephantshit*, а в после-перлзовской гештальт-терапии назвали «дефлексией» — болтовней, позволяющей клиенту, оставаясь в создающем безопасностъ контакте с терапевтом, не говорить о действительно существующем. Когда ко мне приходит клиент с подобными разговорами, я стараюсь выяснить, в чем состоят его реальные проблемы, и, как правило, мне это удается.

В тех редких случаях, когда разговор про смерть не является для клиента формой дефлексии, я рекомендую прочесть «Книгу жизни и практики умирания» Согьяла Ринпоче. Опираясь на этот классический текст, можно поговорить о том, что в приличных духовных традициях (тибетский буддизм вовсе не является здесь уникальным) хорошо известно, что никакой «смерти» нет, есть только измененные состояния сознания, которые следует проходить определенным образом. А страх, — вполне законный и обоснованный, — вызывают скорее свойственные нашей так называемой «культуре» чудовищные формы умирания.

От этого естественно перейти, — а Согьял Ринпоче с этого начинает свою книгу, — к тому, что общепринятые у нас непотребные формы умирания вполне соответствуют, — если «разуть глаза», — столь же непотребным формам жизни. И опп-то, формы жизни (включая в их число и практики умирания), и составляют материал, предмет и тематику экзистенциальной психотехники.

Вот типичный клиентский запрос: как заставить себя дописывать диссертацию, которая «навязала в зубы» и писать которую страшно не хочется. Экзистенциальный подход поставит перед клиентом

вопрос таким образом: надо ли дописывать эту опостылевшую и обнаружившую свою полную бессмысленность «диссертацию на соискание» (в которую руководитель вложил много сил, по поводу которой жена ждет прибавки к зарплате, — столь же, впрочем, мифической, как и сама зарплата) или, не откладывая, как лесные мужики в «Улитке» Стругацких, на послезавтра, прямо сейчас заняться поиском своего, то есть осмысленного для себя (а также нормально оплачиваемого) дела. Или все-таки не губить труд нескольких лет и воспользоваться им для обретения определенного социального статуса, — но тогда хорошо понять, что «диссертация на соискание» и есть «диссертация на соискание»: Пирковой номер академического вытья среди академических волков, с которых стало бы и «Бытие и время» послать в Межрайонный институт птицеводства на предмет оценки народнохозяйственной полезности в соответствии с утвержденной формой. Тем более, что занятие диссертописанием создает клиенту удобный предлог для уваливания от домашних дел, возможность интенсивного общения «по науке» с интересующей его девушкой, и др. и пр., — испужное подчеркнуть.

Не уклоняться от подобных, — и еще более мелких, каждодневных, — выборов, осуществлять их грамотно, осмысленно и творчески значит практиковать то, что Хайдеггер называет экзистенцией или Dasein, — ответственное участвующее присутствие.

Таким образом, экзистенциальная психотехника — это постоянно практикуемое и совершенствуемое искусство принятия на себя действительной ответственности за собственный образ жизни.

## 3.

У экзистенциальной психотехники есть серьезная традиция. Еще Платон говорил о «калокагатии», красивом и благородном образе жизни. Его последователи понимали философию именно как формирование образа жизни, и лишь впоследствии она выродилась до образа мышления. Так, впрочем, происходило со многими значительными движениями в истории. Образ жизни как целое был, например, в центре внимания многих основателей духовных движений и духовных реформаторов<sup>1</sup>, меж тем как позже плоды их деятельности оформлялись в виде социально-конформных «религий», оставлявших своим усердным последователям мало места для экзистенциального поиска.

В новейшей истории зерна экзистенциальной психотехники формировались, среди прочего, в развернувшейся на гребне американского *Human Potential Movement* гуманистической психологии и психотерапии. У двух замечательных психологов, — Ф.Перлза и Э.Берна, — сложились подходы, технически способные обеспечить значительную долю экзистенциальной Работы.

*Гештальттерапия*, собственно, и объявила себя не только, и даже не столько психотерапией, сколько образом жизни. Но когда *Human Potential Movement* сошло на нет (известно, чем кончают идеологии, пытающиеся доверить человеку-цесарю богово), а гуманистическая психология бесславно растаяла в воздухе, сменившись для тех, кто попросту, модой на бравые технологии НЛП, а для тех, кто позаковыристее — престижным академизмом трансперсоналов (благо замечательно умеющий держать нос по ветру Эбрекем Мазлоу на ходу пе-

репрыгнул в посад «четвертой психологии»), пришел конец и этому образу жизни в его культурно-исторической данности.

Нынешние гештальттерапевты пытаются вернуть к социальному статусу «психотерапии» как профессиональной деятельности, уход от которой составлял пафос последних лет жизни Фрида Перлза. Валелеянная им мечта об органической целостности гештальт-кибуца уступает место претензии новых гештальтистов на солидное подожсние в психотерапевтическом истеблишменте. Впрочем, ни за океаном, ни в Европе, ни в наших родных пенатах, они так и не научились договариваться между собой о совместных социальных действиях и общих ценностях.

Но если все это до сих пор каким-то образом живет и существует, это доказывает, что сундук гештальттерапии полон сокровищ. И сокровища эти нужны многим — для разного и,лю разным причинам. Нужны они и мне, и я издавна за ними охочусь.

Впрочем, господа претенденты на лейбл «гештальтистов» могут не беспокоиться, я им не конкурент. Смешно *интроецировать* — то есть проглатывать, садясь на крючок и становясь «последователями» — концепцию, которая объявляет интроекцию *невероятным механизмом*. «I do my thing, you do your thing»<sup>2</sup>. Мне нужно ехать, а шашечки можете оставить себе<sup>3</sup>. Что же касается сокровищ, то они, в терминологии копирайта — «public domain»<sup>4</sup>.

В точном соответствии с объяснениями самого Перлза, гештальттерапию (как и все прочее) нужно *ассимилировать*. Чтобы ассимилировать, как опять же подробно описывал мэтр, ее нужно пред-



варительно *диссимилировать*, т.е. «разгрызать» ги «разжевывать». А потом, основательно снабдив собственной слюной и прочими пищеварительными соками, уподобить себе, сделать своей составной частью то в ней, что окажется питательным (а что делают с остальным, тоже известно). ¶

Однако здесь есть одна ловушка. Заимствуя идеи из психоанализа, гештальтпсихологии, психодрамы, bodywork Шарлотты Селвер и др., Перлз постоянно подчеркивает, что принцип соединения-целого важнее, чем те части, из которых оно состоит. Так что важно, диссимилируя гештальттерапию, не разчленить ее до нейтральных элементов, не потерять главное — «вкус и запах» того уникального, что делал Фриц Перлз. Нужно осуществить диссимиляцию и ассимиляцию таким образом, чтобы прежде всего и преимущественно схватывать именно центральные идеи: проблемы, которые стояли перед Перлзом, и ответы, которые он находил, утверждал и практически отработывал. А центральной для Перлза, по моим представлениям, является идея *экзистенциального выбора*. ¶

Так определяется одна из задач этой книги: Я постараюсь именно так диссимилировать и ассимилировать идеи и уроки Перлза, чтобы они, с одной стороны, несли в себе черты его уникальности, а с другой — были полезной пищей для вечно творчески голодных экзистенциальных психотехников.

#### 4.

Так сложилось, что Эрик Берн — наиболее известный у нашей широкой публики гуманистический психолог. Его «Игры» (потом «Хелло», а также «Я о'кей, ты о'кей» Харриса) были едва ли не пер-

выми переведенными в советском андерграунде книгами по практической психологии, которые распространялись в ксерокопиях и читались наряду с Кастанедой и Даниилом Андреевым.

Увлечение Берком было повальным. Во всех углах Союза, от Ленинграда до Владивостока (называю эти города, потому что знаю о работах там группах) занимались выявлением эго-состояний, пытались анализировать «игры» и «сценарии». Однако чаще всего это ни к чему не вело; после некоторых попыток анализа появлялись взаимные обвинения («Ты играешь со мной в игры!») и разочарования («Такой уж у меня сценарий!»).

Ткнув публику носом в определенную область психопатологии, Берн «забыл» рассказать, что с этой психопатологией делать. Поэтому широкий круг людей пережил сначала увлечение транзакционным анализом, а потом охлаждение, и сейчас это направление психотерапии практически, пожалуй, менее распространено (во всяком случае, в Москве), чем гештальттерапия.

Можно предположить, что это — не случайность. Книги Берна (во всяком случае, популярные) устроены таким образом, что сами по себе не дают ключа к транзакционной терапии. Возможно, это объясняется тем, что после ставших бестселлером «Игр» Берн обращался к довольно определенной категории читателей: это пособие (или реклама) для актуальных или предполагаемых клиентов, с которыми работают или будут работать обученные транзакционные терапевты.

Дело в том, что берновская терапия, похожая в этом на фрейдовский психоанализ, является *аналитической*, и для проведения транзакционного анализа (ТА) от клиента требуется некоторое, —

хотя бы довольно узкое, — владение его понятийным аппаратом. Клиент Берна должен изучать ТА, но как клиент, а не как терапевт. А то, что должен уметь и понимать терапевт, либо скрыто между строк, либо недосказано.

Кроме того, обращаясь к широкой публике, Берн должен был стараться писать относительно «просто». Он ценил свой успех (такова идеология) и берег свою публику, в частности, от дискомфорта, связанного с необходимостью усваивать даже мало-мальски сложные теоретические рассуждения.

При всем том, Берн — один из наиболее ярких представителей *коммуникативного подхода* в психотерапии, да и в психологии вообще. Трансакция (коммуникативное взаимодействие) для него — не вторичный феномен, «всего лишь» проявление того, что и так уже есть «в» личности. Трансакция является для Берна фундаментальной, первичной психологической реальностью, все остальное — по идее — из нее вытекает.

Кроме того, Берна можно назвать одним из значительнейших представителей *экзистенциальной психотерапии*, хотя в литературе о нем это, как правило, не отмечают. Недаром очень многие пытались и пытаются так или иначе объединить его с Перлзом (который явным образом называет свою терапию экзистенциальной), или хотя бы найти какие-то точки соприкосновения. У них по сути действительно много общего, хотя по внешней форме изложения об этом не сразу можно догадаться.

Иными словами, трансакционный анализ далеко не так прост, как может показаться наивному читателю или посетителю трехдневного семинара. Довольно легко понять схемы и их непосредственный смысл. Берновские схемы обладают к тому же тем

преимуществом, что их нострудно не только понять, но и научиться практически обнаруживать Ребенка, Родителя и прочих персонажей в себе и в других; для этого достаточно двух-трех групповых занятий. Но не так легко понять, о чем это все. Это требует опыта — жизненного, психотерапевтического, интеллектуального!

Таким образом, задача диссимиляции и ассимиляции естественно стоит и по отношению к наследию Берна. И столь же естественно, что мне, — хотя я честно пытался, потратив на это несколько лет, — в конце концов так и не удалось разделить книги о Берне и Перлзе и отделить их от книги об экзистенциальном выборе. Получилось, что все это — одна книга.

## 5.

Эта книга задумана как рассказ о работе нашей мастерской — Мастерской психологии личности Института практической психологии.

Впрочем, я остро чувствую разрыв между тем, что умею рассказать, и тем, что «на самом деле» происходит в нашей работе. Я понимаю больше (и не совсем то), что знаю, а знаю гораздо меньше, чем понимаю (и тоже не совсем то). «Понимающий не говорит (то есть не может оформить свое понимание в транслируемое знание), говорящий (то есть формирующий это самое знание) не понимает». И, — как говаривали софисты, — если бы и можно было нечто постичь и даже высказать, то разобрать высказанное уж точно никак нельзя.

Тем не менее, как сказал ежик в известном анекдоте, «косить надо».

Дело было так. Шел медведь по лесу, вдруг видит — на полянке ежик траву косит. Медведь удивился и на всякий случай ежику врезал. Ежик отлетел в кусты, отряхнулся и снова за косу. Медведь удивился еще больше и на всякий случай врезал ежику посильнее. Ежик отлетел еще дальше, отряхиваться ему пришлось дольше, но он снова молча схватился косить. Медведь разозлился и врезал ежику уже как следует. Ежик перелетел через куст, еле встал и говорит: «Эк колбасит! А косить-то надо...»

У нас в мастерской говорят, что этот ежик заготавливает «личный силос».

Так вот, по определенным соображениям (об этом дальше) я полагаю, что написать<sup>4</sup> и издать эту книгу мне все же следует. Только я очень прошу, чтобы читатели, найдя в книге много разной идеологии, философии, теоретических разработок и методических рекомендаций, не принимали все это буквально за то самое, что автор хочет сказать. Один толковый студент спросил как-то Грегори Бейтсона после его лекции: «Вы ведь не ждете, что мы все это так и заучим, как вы рассказываете? Мне все время кажется, что за всем, что вы говорите, есть что-то другое». — «Да-да, вот именно», — радостно отозвался Бейтсон<sup>5</sup>.

## 6.

Почему я считаю необходимым издать эту книгу?

Я смею полагать, что в нашей мастерской живет Работа, а если это так, то ее опыт требует передачи.

Я полагаю, что в нынешней ситуации только Работа может сделать человеческое существование осмысленным. Старый мир на наших глазах прихо-

ей и самообманом. Такого вокруг много, и у людей с хорошим вкусом это вызывает естественное отвращение. Десятки магазинов с десятками шкафов, наполненных «эзотерической» литературой, все больше наводят на людей тоску.

Конечно, чем бы дети ни тешились, все благо. Но нам, элите, надо косить. Так что сведения о полянах с хорошей травой, а также конструкциях кос и способах их использования, представляются подлежащими неукоснительному распространению.

## 7.

Коль скоро утверждается, что психотехническая Работа является пропедевтикой к пневмотехнической, кто-то может поинтересоваться пневмотехническими ориентирами автора. Ответу. «На заре времен» (в 1971 году) я был всосан «московским эзотерическим бульон-ом» (аналог первобытного бульона, в котором возникла, по преданию, жизнь) и начал свое активное в исм обращение. Книг (как и людей) тогда у нас было немного, каждая — на вес золота. Мне посчастливилось выбрать (или она меня выбрала?) «В поисках чудесного» П.Д.Успенского. До сих пор я перечитываю эту книгу примерно раз в год-полтора, каждый раз по-новому.

Петр Демьянович, — спасибо ему огромное, — ухитрился изложить гурджиевскую невинтицу (попробуйте почитать другие записи лекций Г.И.<sup>9</sup>) таким образом, что это можно понять, выделить главные идеи, проследить аргументацию и «подключиться». Идея требует не согласия или отвержения, идея — если она действительно живая идея, — тре-

будет понимания, что, и достигается: «подключением и размышлением»<sup>10</sup>.

Со временем, а также знакомясь с прочим наследием П. Д. Успенского, я начал улавливать специфические искажения, присущие его передаче идей Гурджиева. Тогда начали быть доступными и полезными и другие записи его лекций (собственные сочинения Г. И. — про другое, с ними — работа особая, если кто соберется ее предпринять).

Стало понятным также, что Гурджиев — во всяком случае «русского периода» — не собирался «преподавать систему», что нет никакой «системы Гурджиева». Тем большая бессмыслица — словосочетание «система Гурджиева-Успенского». Кто-то (чуть ли не со ссылкой на Идриса Шаха) писал, что у Успенского «есть система, но нет метода». Нет у него никакой системы. К его последней книге вполне применимо цитируемое им замечание Гурджиева по поводу одной из ранних его книг, что-де «если бы Вы понимали хоть малую часть того, что написали в своей книге, я пошел бы к Вам в ученики». В космологических схемах Успенский просто запутался (поэтому при первых нескольких чтениях я советую их пропускать), зато в так называемом «психологическом» аспекте ухитрился передать (хотя и без адекватного понимания) огромный и совершенно бесценный материал.

Бесценный, — но сугубо недостаточный. «Работать» на основе только этого материала просто невозможно. Не получилось у самого Успенского, что он с горечью признавал к концу жизни. Не получилось (как можно понять из замечаний Ч. Тарта) у американских групп, не получилось — это я знаю из своего опыта — и у московских. «И многие из вас умрут, как собаки»<sup>11</sup>.