

Ирвин Польстер

Обитаемый человек.

В книге одного из самых известных современных гештальт-терапевтов Ирвина Польстера речь идет о многообразных аспектах “я”, заключенных в одном человеке, диалоге между ними, их синтезе, конфликтах и взаимном влиянии. Профессионалы — психотерапевты и психологи (а также студенты) — получают четкое руководство о том, как работать с противоречивыми “я” пациента, чтобы помочь ему осознать все многообразие составляющих его личность элементов и соединить их в единое целое. Непрофессиональному читателю книга поможет получить более глубокое ощущение самого себя и сделать еще одну попытку ответить на вопрос “Кто я?”.

Представляем вашему вниманию некоторые главы из книги.

3. МНОГООБРАЗИЕ “Я”

В этой главе мы рассмотрим “обитателей” человека, хозяина всех населяющих его “я”, а также терапевтические возможности этого явления. Собирая элементарные переживания, как магнит собирает металлическую стружку, человек создает или воссоздает множество “я”. Эти “я” могут быть сложными или простыми, как, например, “лучезарное я” или обыкновенное “я”, разводящее кактусы”. Они могут быть биологически или культурно универсальными, как “материнское я”; параллельными, как “я доктор” и одновременно “я музыкант”, или противоположными, как “энергичное я” и “ленивое я”. Они могут быть временными или постоянными. Могут неплохо сотрудничать друг с другом или быть изолированными и даже отвергать друг друга.

Я предлагаю исследовать два основных класса этих “я”: “основные” и “элементарные я”. “Основные я” являются наиболее стойкими; человеческий опыт неизбежно идентифицируется с ними. “Элементарные я” значительно более изменчивы, они легче откликаются на актуальные переживания и часто перекрываются в сознании более масштабными целями, обозначенными идеальным “я”. Два этих класса “я” могут отчасти перекрывать друг друга, но между ними достаточно различий, которые необходимо учитывать в терапевтической работе. Терапевту необходимо ориентироваться в изменениях “я” пациента и особенно в их трансформациях от “элементарных” к “основным” или наоборот.

“Основное я”

Стойкая природа “основных я” делает их *sine qua non** человеческого существования. Некоторые из этих “я” чрезвычайно полезны, так как они позитивны и удовлетворяют тем переживаниям, которые человек уже испытал. Например, если девушка росла с чувством безопасности, в жизни у нее может сложиться “безопасное я”, которое станет для нее ведущей силой при взаимодействии с миром, полным опасностей. “Основное я” переживается как неотъемлемая часть личности, которую нелегко изменить под влиянием изменяющихся обстоятельств — это его главное качество.

Но “основное я” часто причиняет вред, когда занимает фиксированную позицию и сопротивляется любым изменениям. Такое “я” вызывает у человека психологическую боль, поэтому-то оно и является объектом первостепенного терапевтического внимания и нуждается в перемоделировании с помощью приобретения нового опыта. Иногда к уже

существующей боли прибавляются новые тяжелые переживания, тогда люди могут прийти к ошибочным заключениям относительно событий, ставших базовыми и для их “основных я”. Все это искажает ясное представление о том, кем же они являются на сегодняшний день.

Например, если в детстве, всплыв, человек ударил младшего братишку, такой травматический опыт может настолько сильно повлиять на него, что вызовет болезненное смещение в сторону только одной версии “я” — “вспыльчивого я”. Так или иначе, это “я”, особенно когда его подтверждают и другие переживания, может настолько доминировать в сознании, что начнет вызывать у человека раздражение к детям, упрямство в общении с друзьями, боязнь выражать свои чувства и т.д. “Вспыльчивое я” может стать плохим советчиком, оно начинает перекрывать вполне положительные качества человека — честность, юмор, великодушие, преданность и др. И тогда никакие важные достижения не смогут конкурировать с этим “вспыльчивым я”. Они будут выглядеть несущественными по сравнению с давно пережитым опытом, когда человек сорвал зло на младшем братишке. Когда “основные я” находятся в активе человека, ему очень трудно что-либо изменить, потому что он предпочитает страдать от сильной психологической боли, нежели поступиться тем “я”, с которым себя идентифицирует.

Изменить такое “вспыльчивое я” подчас чрезвычайно трудно. Для своего смягчения оно может выдвигать неосуществимые условия, например, никогда не выражать свой гнев или получить прощение у близких (иногда уже умерших). И тогда терапия может зайти в тупик.

В таких жестких условиях, даже если в “основном я” и произошли некоторые положительные изменения, человек может по-прежнему чувствовать неопределенность. Глубоко проникшее в суть человека, даже “обезвреженное”, “я” бросает тень на новые проявления личности. Ощущение полноты жизни ведет к образованию новых конфигураций “я”. Этот опыт должен быть очень весомым и требует повторения, для того чтобы старое “основное я” ушло на задний план.

Человеку со “вспыльчивым я” необходимо много раз повеселиться друзьями, порадоваться своему успеху, от души поплясать на вечеринке, прежде чем его “веселое я” впишется в композицию его целостного “я”. Выдвижение на первый план “веселого я” в качестве “элементарного я” может помочь изменить направленность пациента в целом. Возможно, “веселое я” не станет главенствовать, но оно не исчезнет без следа, а просто примет другие размеры в психологическом пространстве человека. Описанный ниже случай можно рассматривать как пример именно такой трансформации.

Гарри, сорокапятилетний мужчина, обратился к терапевту, потому что чувствовал себя глупым. В семье Гарри высшим достижением считалась профессия врача, это и было критерием ума человека. Брат Гарри, человек умный, стал врачом, а Гарри не стал. Неизвестно, кем бы стал Гарри, если бы с детства не был инвалидом. Самого факта инвалидности было и так вполне достаточно, чтобы чувствовать себя неполноценным, но семья добавила к этому еще один довод. Профессия врача — тайная мечта Гарри — означала для него непреложный признак интеллекта. Весь этот комплекс переживаний и создал его “глупое я”. У Гарри появилось твердое убеждение, что он глупый человек. Характерной особенностью “глупого я” Гарри была его глухота к тому, что на самом деле происходило в его жизни. А ведь Гарри дураком не был. Он сам, фактически из ничего, создал свое дело, а позже сумел продать его за сто миллионов долларов. Его любили многие люди, ценили за щедрый, великодушный и кипучий характер. Он сумел объединить вокруг себя компанию друзей.

Внимательно всматриваясь в свою жизнь, Гарри легко распознал свое “любящее” и “успешное деловое я”. Он не мог не видеть, что любим многими и успешен в делах. Он признал и оценил эти свои “я”, но они по-прежнему оставались для него неактуальными, как будто другой реальностью. Для него они были лишь “элементарными я”, но не главными. Иными словами, они не могли служить доказательством его интеллекта. Он

считал свои достижения благосклонностью судьбы, а вовсе не свидетельством своего ума, а ведь именно “основное я” создает такого рода уверенность.

Насколько непоколебимым было его “основное я” можно судить по тому, как он относился к своему успеху в бизнесе. Для любого другого человека в этих условиях такой успех в делах был бы лучшим доказательством его ума, Гарри же считал, что он просто оказался в “нужное время” в “нужном месте”. Он полагал, что просто сумел увидеть будущее за продукцией, которую стал выпускать. Он думал, что ему просто удалось создать правильную систему управления, что ему повезло с людьми, которых он подобрал для работы. Все это, утверждал он, было просто удачей и не более того. Однако, несмотря на депрессивное самоуничижительное отношение к себе, Гарри говорил оживленно, без пауз и находился в состоянии легкого возбуждения, не проявляя никаких признаков замедленного мышления. Он легко схватывал все, что я говорил ему.

Для того чтобы преодолеть его устойчивое убеждение в своей глупости и обратить его внимание на успехи в работе, я попросил Гарри поподробнее рассказать о своей работе. О том, каким образом он попал в то самое “нужное место”; что удалось другим предпринимателям на этом же поприще; рисковал ли он, как он смог правильно оценить этот риск; как ему удалось набрать нужных людей для работы, каковы их характеристики и вклад в дело; как он относился к этим людям и к их работе; сколько времени он уделял работе... Когда мы стали детально обсуждать все стадии развития его бизнеса, у Гарри появился новый опыт и новое представление о своих умственных способностях. Но оно не разрушило его твердую убежденность в собственной глупости: раз он не стал врачом, значит не может считать себя умным. И все-таки его представление о своей глупости стало понемногу блекнуть и отступать на дальний план.

Кроме “успешного делового я” у него было еще и “любящее я”. Это “я” тоже не выдерживало конкуренции с его “основным я”. Гарри был способен оценить многое из того, что он сделал для людей: он платил своим сотрудникам большие премиальные; он поселил в своем доме супругов, когда они находились в бедственном положении; он всегда дарил людям подарки и никогда не забывал привозить сувениры из различных поездок. Гарри было очень приятно рассказывать мне об этом, но он не рассматривал эти поступки как особые достижения.

Я попросил Гарри прервать рассказ и почувствовать то, что может чувствовать человек, совершая такие поступки. Обращая внимание на подробности переживаний, я добивался того, чтобы ему было сложнее отвлечься от удовольствия, которое он получал. Мысленно обращаясь к впечатлениям, на которых он обычно не останавливался, Гарри научился получать от них удовольствие и смаковать их. Таким образом они все больше и больше становились для него реальностью. Когда он как следует прочувствовал эти переживания, его “элементарные я” стали приобретать более яркие очертания.

Тем не менее, по окончании терапии, когда мы сфокусировали внимание на радостях жизни, Гарри все еще не верил в свои умственные способности. Однако, мне кажется, что “элементарные я” стали настолько важными для него, что “основное я” перестало быть диктатором в композиции “я”. Оно оставалось главной фигурой, но его голос притих на фоне демократического большинства “элементарных я” Гарри.

Главная цель терапии состоит в том, чтобы изменить направление внимания пациента таким образом, чтобы найти новый, более привлекательный фокус восприятия самого себя. В случае с Гарри его “глупое я” не стало умным, просто факты говорили сами за себя — оно оказалось в ряду других его “я”. Тогда сразу изменилась и степень его важности по отношению к другим “я”. Таким образом, одним из способов переформирования “я” может стать такое признание: “Мое “основное я” может быть не настолько доминирующим, как мне казалось раньше”.

Когда окружающая среда выявляет различные аспекты наших “я”, порой возникает такая путаница, что не сразу становится ясно, какое же “я” доминирует. Иногда мы можем

чувствовать себя ближе всего к “хорошему человеку” и принимать его как свое “основное я”. В другое время нами руководит скорее “сильная личность” и т.д.

Мера изменения хорошего состояния — это не то кратковременное чувство “я”, как описывали его ранние гештальтисты. Они признавали текущие изменения, но считали, что эти изменения легко поддаются воздействию окружающей среды. Даже изменяя что-то в самом себе, общаясь с другими людьми, человек зависит от своей внутренней сущности, которая ограничивает его подверженность внешним влияниям. Когда человек обнаруживает свое “я — хороший человек”, он может оставаться стабильным перед лицом “я — сильная личность”; для него это важный фактор в сохранении стабильности и свежести реакций.

С успехом справляясь с противоречиями, культивирование “основного я” создает у человека постоянство, надежность, чувство целостности и принадлежности, без слепых ограничений, которые могут отрицать его другие “я”. “Основное я” всегда находится в борьбе за господство с “элементарными я”, которые нельзя не учитывать, но очень не хочется принимать во внимание. А теперь давайте посмотрим, как же это происходит.

“Элементарное я”

“Элементарные я” более изменчивы, чем “основные”, их легче заметить и в обычном разговоре, и в психотерапии. Они гораздо больше зависят от привходящих обстоятельств, нежели “основные я”. “Элементарные я” легче отзываются на требования текущего момента.

Водораздел между “элементарными” и “основными я” виден не так ясно, поэтому определенная часть терапии должна быть посвящена тому, чтобы перевести одно в другое. Например, человеку, который считает, что он бывает добрым (то есть имеет “доброе элементарное я”) может быть полезно узнать, что его доброта настолько глубокое качество, что на самом деле является его “основным я”.

Один пациент, известный общественный деятель, назовем его Дейв, переживал депрессию. У него было множество хороших “элементарных я”, которые были перекрыты одним “основным”. Оно выражалось неопределенным чувством собственной незначительности. Его “элементарные я” были вполне реальными — “компетентное”, “популярное”, “идеальное”, однако он лишь смутно осознавал их. Для него они скорее представляли собой мнение окружающих.

Я решил пофантазировать о том, почему же люди любили Дейва. Например, он умел быть покровителем, а раз человек чувствует свою власть, значит люди становятся на его сторону. Далее, он муж и отец, а значит, по крайней мере, жена и дети любят его. Или так: люди любят его, потому что он умный, красивый и надежный. И если все это было бы не так, люди безусловно изменили бы отношение к нему. В финале своих фантазий я услышал, наконец, его абсурдное убеждение: в любовь можно верить, только если у человека вообще нет никаких положительных характеристик, которые могут вызывать корыстную заинтересованность у другого человека.

Тем не менее, несмотря на весь свой нигилизм, Дейв все-таки почувствовал подлинность уважения к нему других людей. Однажды он рассказывал мне о том, какой получил подарок и вдруг неожиданно покраснел; его покинуло обычное безразличие. Когда сессия закончилась, он попросил меня назначить следующую встречу немного раньше, чем обычно, и я с удовольствием согласился. На следующей сессии Дейв прежде всего сказал мне, что был очень взволнован, когда осознал, насколько плотным был мой график и при этом я все-таки сумел уделить ему время. Для него это означало мою любовь и уважение к нему. Его чувства открылись и такая простая вещь, как внеурочная сессия, стала для него необыкновенно значимой, хотя раньше он не признавал куда более заметные признаки любви и уважения к нему. В этот момент ему стало ясно, что те “элементарные я”, к которым мы обращались, были самыми настоящими, а он просто не принимал их во внимание.

Здесь мы подошли к появлению “основного я”. Мы проработали сценарий, по которому люди испытывали ложные чувства по отношению к Дейву. Теперь он столкнулся с другим, еще большим страхом: “Что, если бы те люди, которые восхищались мной, знали бы о моем “упрямом я” [которое он считал основным]? Что если бы они узнали о том, как я жестоко издевался над своей матерью, или о моей криминальной юности, когда я едва не попал в тюрьму? Тогда бы они поняли, что я не тот человек, которым следует восхищаться”.

Итак, мы попали в царство противоречивых “я” Дейва. “Упрямое я”, пропитанное ощущением дурного прошлого, определило целый пласт его переживаний на многие годы. Тогда он не хотел ничего делать, чтобы как-то исправиться, этого хотела его мать. Но любая такая попытка была красной тряпкой для его упрямства.

Проработка этих переживаний смягчила Дейва. Сам факт, что он смог говорить об этом, восстановил некоторую диспропорцию его “я”. Вновь пережитое старое “основное упрямое я”, сформированное его мятежной юностью, заняло нужное место. Оно стало одним из многих его “я” и перестало быть “основным”. Зато те “я”, которые были менее значимыми для него, те, благодаря которым он снискал любовь и уважение людей, стали более значимыми. Оказывается, именно его “элементарные я” в значительно большей степени создавали то, чего он достиг в жизни, чем его “основное упрямое я”, которое стало отходить на задний план.

Однако, зная способность Дейва рефлекторно запрещать себе чувствовать, я был уверен, что все эти достижения достаточно глубоко проникли в его личность. Я попросил Дейва закрыть глаза и сказать мне, что он чувствует. Он обнаружил некоторые новые оттенки своего внутреннего состояния: слезы умиления, свободное дыхание, ощущение, что он вновь молодой, — все эти ощущения были более “основными” среди его переживаний, нежели анахроничное, диктаторское “основное упрямое я”.

Ощущение множества возможностей в формировании “собственного я” открывает зеленую улицу дальнейшим изменениям. Такая переменчивость формации “я” особенно полезна, когда мы имеем дело с особыми событиями жизни и теми “я”, которые образуются в результате этих событий. Для того чтобы сочетать эти “я”, человек должен сначала увидеть ясную картину индивидуальных “я”. Когда человек имеет лишь смутное представление о них, он не сможет отвести им нужное место в своей жизни и почувствовать себя целостным. В этом случае можно персонифицировать черты характера с помощью диалога между различными частями. Терапевтический процесс становится процессом восстановления отторгнутых или утраченных “я” человека, потому что личное развитие в первую очередь состоит в использовании того, что человек уже имеет, для того чтобы стать тем, кем он уже является.

Часть II.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К “Я”

4. ВНИМАНИЕ КАК ОСНОВНАЯ ЭНЕРГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Один эпизод из школьной жизни крепко врезался в мою память. Мой друг Энди мечтательно смотрел в окно, когда наша гренадерского вида учительница внезапно налетела на него. Она схватила его за подбородок и заорала: “Будь внимательным на уроке, Энди!” Тогда мне показалось, что это очень глупое замечание, потому что он был внимательным, только не к ней. Более того, он и не собирался обращать на нее внимания, пока она не потрудилась его привлечь.

У этого эпизода есть три важных аспекта: во-первых, мое сочувствие Энди; во-вторых, я понял, что существует большая разница между тем, на что ты обращаешь внимание, и тем,

на что ты должен обращать внимание; и, наконец, в-третьих, мое несказанное облегчение от того, что эта учительница не поймала меня. Вот такое довольно странное воспоминание посетило меня. Сейчас, шестьдесят лет спустя, я отчетливо вижу, что принудительное внимание — это ключевой источник искажения при формировании “я” человека. И в то же время, когда внимание получает новое направление, оно становится ключевым фокусом терапевтического процесса.

Вот маленький пример понимания собственного “я”, которое возникает в результате направленного внимания. Один мой пациент многократно переживал неудачи, он чувствовал в себе некое “неадекватное я”, которое было для него “основным я”. Стойкая природа его “я” заставляла моего клиента принимать себя таким, поэтому ему было трудно увидеть то, что было очевидным для меня: он был необыкновенно упрямым человеком. Но от того, что этот человек был поглощен своим “неадекватным я”, его внимание не было направлено на его “упрямое я”.

Когда я привел ему пример его упрямства, мой клиент сначала был ошеломлен, а затем заинтригован. Его внимание впервые было направлено на то “я”, существование которого вдруг стало очевидным даже для него. Такое отвлечение внимания сослужило ему такую же службу, что и вору-карманнику, который толкает вас в плечо, а в это время вынимает у вас бумажник. И хотя мой пациент всячески игнорировал свое упрямство, как маленький Энди свою мечтательность, упрямство никогда не покидало его.

В тот момент, когда ему удалось переключить свое внимание, он был прямо очарован своим упрямством и признал его. Прежде всего он разглядел его в привычном поведении: в отказе от общих правил, в своем молчании, в зажатом теле, в забывчивости. Затем, когда мой пациент принял свое упрямство, он обрушил поток критики на самого себя как начальника и на свой доминантный стиль работы. Он стал передразнивать свои отрывистые инструкции подчиненным; показал, как не может повернуть шею в сторону говорящего с ним; рассказал, что может просить совета, а поступать по-своему. Таким образом мы добрались до “критичного я” моего клиента, которое стало активным дополнением к его застойному упрямству. В этот момент его “неадекватное я” перестало быть “основным”, оно стало просто частью общей структуры его “я”.

Подобное сужение внимания характерно для навязчивостей, депрессий, паранойи и других диагностических категорий. Когда человек постоянно фокусируется на определенном классе переживаний, например, на критике в адрес властей, — такое суженное внимание навязывает ему и суженную структуру “я”, превращая “критическое я” в “основное”, а самого человека — в кверулянта*. Это “суженное я” сопровождают такие отвлеченные формы поведения, как леность, бунтарство, малодушие, изворотливость, болтливость. Оно создает фиксацию “я” и не позволяет проявляться “активному я”, которому необходимо изменчивое внимание к актуальным переживаниям. Свежее восприятие происходящего с презрением отвергается, а внимание притупляется. Оставшиеся фиксированные “я” становятся диссоциированными, отторгнутыми, фрагментарными, рассеянными, отвлеченными или вытесненными. Про таких пациентов терапевт говорит, что их внимание не достаточно направлено, чтобы создавать мотивацию, активность или научение. К их выгоде или неудобству, они действуют с позиции избирательного внимания, отрезая переживания, связанные с этим “я”.

Такое диссоциирующее поведение часто приводит к однонаправленности, которая может отставлять в стороне нужные характеристики и переживания. Это происходит с помощью рефлекса конфигурации, отвечающего за сотрудничество между разнообразными частями личности. В стрессовых ситуациях возникают диссоциированные изменения внимания, то есть человек просто выводит отдельные части своей личности из зоны внимания. Однако, несмотря на то, что внимание отрезано, “я” продолжает функционировать. Оно может даже оказывать определяющее влияние, но всегда изолированное от личности в целом. Различные “я”, будь то “основные” или “элементарные я”, могут прекрасно сотрудничать, конкурировать, могут и отторгать друг друга. Иногда они обманывают друг друга, а порой

покоряются. Все они некоторое время могут быть в фаворе или немилости. Они сопротивляются воздействию, принимают его или отбрасывают. С такой мозаикой характеристик некоторые “я” могут иметь больше влияния, нежели другие. “Я”, которое получает основное внимание, может вводить свой распорядок, становится руководящей силой, которая некоторое время демократическим или диктаторским образом распоряжается другими. Его влияние направляет внимание, но в дальнейшем человеку придется учитывать исключенные и искаженные “я”, которым необходимо сотрудничество. Ведь наша конечная цель — демократия, не так ли?

Руководящее “я” имеет ряд характеристик давно сложившегося Эго, но оно не просто является участником игры в покер, обставляющим Ид, Супер-Эго и реальность. Оно само по себе, оно активный участник и имеет свое собственное направление и отношения с другими “я”. Оно выигрывает или проигрывает на ярмарке разных “я”. Иногда эта сила вполне сознательная, например, если человеком руководит его “амбициозное я”. Оно направляет его, и таким образом человек к сорока годам становится миллионером или профессором к тридцати, если даст волю своему “амбициозному я”. Такое руководящее “амбициозное я” может быть и бессознательным. Не имея четкого направления, человек может скрывать свое “амбициозное я” даже от своего сознания, прячась за спиной у своего наивного попустительства.

Человек, который достигает своих целей с ограниченным представительством “я”, рискует не получить удовлетворения, потому что подчиненные или смещенные “я” могут либо саботировать его цели, либо не принимать участие в успехе.

Бессознательно выключенное внимание является источником патологии, так же, как и исключение определенного “я” путем чрезмерного сужения внимания на другом “я” может сделать человека инвалидом, как если бы ему ампутировали часть тела.

Однако процесс сужения внимания, каким бы вредным бы он ни был, приводит нас к ключевому моменту терапевтической работы. Это момент пробуждения внимания, который парадоксальным образом достигается в терапии именно с помощью сужения внимания. Получается, что и болезнь и выздоровление имеют один и тот же источник — суженное внимание. Часто именно так и происходит: возникающая в сознании диссоциация, *sine qua non* суженного внимания, может стать как терапевтическим союзником, так и источником опустошения человека.

Диссоциация может быть полезна, когда это внимание временно сужается для решения общих задач человека, таких как, например, сосредоточенность на определенной цели. Однако важно, чтобы после такого сужения внимания человек смог снова вернуться к другим потребностям, как, к примеру, писатель не может участвовать с общественной жизни, пока не закончит свою книгу.

Терапевтическая сессия сама по себе является ярким примером пользы от сужения внимания. Терапия включает такие процедуры изменения сознания, которые позволяют решать широкий круг личных проблем человека и заостряют фокус, а не остаются в узких рамках опыта. Медитация, гипноз, наркотики, “промывание мозгов”, акцент на состоянии “здесь и сейчас” — все эти психотерапевтические методы преодолевают социальные пути и личные противоречия (E. Polster, 1987, p.163).

Когда пациент входит в кабинет терапевта, он освобождается от многих норм и ограничений, действующих в окружающем его мире. В терапии действительно происходит нечто такое, что не укладывается в обычные рамки. Человек может сказать все, что пожелает, о том, что он чувствует и как хотел бы поступить. Создается новый контекст открытости для тонкого слоя переживаний. Помимо особой атмосферы терапия также предлагает множество процедур, которые стимулируют дух и вызывают новые чувства. Такая концентрация внимания дает в руки терапевту определенный рычаг — ведь в мире, находящемся за пределами кабинета, противоречия обыденной жизни и текущие сложности могут парализовать человека при решении его проблем.

То, что человек приобрел в отвлеченной от жизни терапевтической ситуации, он должен научиться воспроизводить в реальной жизни. Эффектная терапевтическая сессия не всегда становится эффективной терапией, которая приносит видимые позитивные изменения в жизни пациента. Многие люди становятся почти профессиональными пациентами. Они чувствуют себя свободно и создают иллюзорное впечатление эффективной терапевтической работы. Они делают проницательные замечания, яркие наблюдения, приобретают новые функции. Они ведут умные беседы о том, как победить зло мира, в котором мы живем. Все это прекрасно, но нам необходимо использовать все достижения терапии в реальном мире, а в нем нет такого согласия, как в психотерапии. Сильно суженное внимание вызывают и наркотики. Сложность в обоих случаях состоит в том, что человек не может воспроизводить новый опыт подобного внимания в обычной ситуации. Он может достичь его, только если снова начнет принимать наркотики или вернется в кабинет терапевта. Один руководитель Наркологического реабилитационного центра говорил, что может вылечить от наркомании любого, пока тот живет в его центре, но через десять дней после возвращения к обычной жизни он снова обратится к наркотикам.

Терапевты хорошо знают, что любое новшество, найденное в терапии, следует проверять в реальной жизни, которая не стоит на месте. Пока пациент пытается применить изменения, полученные им в уютном кабинете терапевта, новый комплекс проблем расцветает прежде, чем терапия опять найдет очередные противоядия.

По этой причине, невзирая на ощутимую пользу, которую приносит диссоциация в создании оптимальной открытости новому опыту, она является лишь противодействующей силой для более ранних диссоциаций. Это парадоксально, но терапевту так же необходимо столкнуться со старыми диссоциациями пациента, как и привлечь внимание к новым направлениям. Такое задание усложняется сочетанием сильнейшей детской восприимчивости со слабо развитой способностью переживать трудности. Ребенок просто плачет и просит внимания, то же самое предлагает и диссоциация. Детские переживания требуют простых решений, а такое упрощение не годится для сложного мира взрослых.

Одна из форм диссоциации — развитие очень специфичного критерия приемлемого образа жизни, как, например, любовь отца, или диплом с отличием — своего рода критерии собственного “я”. В подобном случае, даже если возможны многие другие источники для удовлетворения, неосознанная навязчивость будет определять, что является абсолютным критерием хорошей жизни.

Главное намерение психотерапии — предоставить выход диссоциированному “я” как с помощью внимания к другим “я” пациента, так и с помощью контактов с другими людьми, особенно с терапевтом. Когда эти контакты переживаются активно, а внимание восстанавливается, происходят самые эффективные изменения.

Уделяя внимание отторгнутым переживаниям, можно включить их в общий процесс формирования личности. Например, “нелюбимое я” человека, которым пренебрегал его отец, диссоциированное от любви друзей или учителей, должно проявиться вновь. Когда человек позволяет себе реально почувствовать любовь к себе, как бы это ни происходило — с телесными ощущениями, с помощью фантазий, подробных обсуждений актуальных любовных переживаний и т.д., — “нелюбимое я” получит право на существование. Новая любовь начнет разрушать стену диссоциации, просачиваясь к “нелюбимому я”, и свежие впечатления больше не будут отгорожены “диссоциирующим я” и снова станут доступны человеку. С новыми чувствами человеку легче продвигаться к изменениям собственного “я”.

Варианты внимания

Существует три варианта восстановления новых каналов внимания — концентрация, очарованность и любопытство. Они достаточно важны, чтобы каждый из них рассмотреть особо...

...Терапевтическая задача использования внимания имеет две противоположные версии: настройка на самого пациента и изменение направления его внимания...