

ЗАДАВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Томас Хора – частнопрактикующий психиатр-экзистенциалист из Нью-Йорка. Автор книг: "В поисках целостности" и "Экзистенциальная метапсихиатрия".

Есть рассказ о том, как американский профессор отправился в Японию изучать дзэн. Его представили мастеру дзэн, и тот пригласил профессора на чай. Оба сидели за столом, мастер разливал чай. Он продолжал лить чай даже после того, как чашка была наполнена, и чай полился через край. "Вы переливаете чай", – сказал профессор. А мастер ответил: "Вот вам первый урок дзэн. Чтобы изучать дзэн, ваш ум должен быть пустым. В нем не должно быть предварительных мнений; иначе не останется пространства, куда могло бы что-то войти".

Существует много вещей, которые кажутся весьма логичными, естественными, разумными и реалистичными; однако они необязательно истинны. Например, нас привели к убеждению, что очень важно понимать все, связанное с нашим прошлым, чтобы мы могли бы исправить настоящее и предотвратить его влияние на будущее. Много энергии расходуется на то, чтобы помочь людям вспомнить прошлое в мельчайших деталях – что случилось, почему случилось, кто виноват в случившемся.

Есть еще рассказ о человеке, который в течение года или двух подвергался анализу. Его главной проблемой была привычка грызть ногти. Как-то он встречается друга, и тот спрашивает: "Ну, как вам нравится анализ?" – "Замечательно! Говорю вам: каждый должен пройти его. Чудесная вещь!" "А все же перестали вы теперь грызть ногти?" – спрашивает друг. "Нет, – отвечает наш герой, – зато теперь я знаю, почему я это делаю".

Французский психиатр как-то сказал: "Мы не выздоравливаем, потому что вспоминаем; мы вспоминаем, по мере того как выздоравливаем".

Так вот, в экзистенциальной психотерапии мы не углубляемся в прошлое; мы позволяем ему раскрыться в процессе приобретения лучшего понимания того, что есть. Существует несколько вопросов, которые в экзистенциальной психотерапии становятся излишними. Совершенно лишним делается вопрос: "Почему?" Мы не задаем вопросов: "Кто виноват?" или "Что мне делать?" В основном мы предлагаем два вопроса:

"Каков смысл того, что как будто существует?"

"Что это такое, что действительно существует?"

Терапевтический процесс – это ситуация встречи, где раскрываются многие аспекты способа пребывания в мире, свойственного данному пациенту. То, что при этом требуется, – это восприимчивость открытого ума, свободного от предвзятых идей относительно того, что должно быть и не должно быть. Если мы займемся практикой наблюдения за своими мыслительными процессами, мы найдем, что чаще всего наши мысли имеют тенденцию вращаться вокруг того, что должно быть или не должно быть. Если освободить сознание от этих предварительных идей, мы будем в гораздо большей мере способны воспринимать то, что действительно есть.

Психотерапию можно определить как попытку распознать добро под слоем патологии. Из чего состоит патология? Она состоит из неверных восприятий. Например, на прошлой неделе здесь демонстрировался случай – больной неверно воспринимал различие между властью и господством. Проявлять власть – здоровое состояние; но делать перегиб и превращать власть в господство – это болезнь. И вот мы можем помочь пациенту понять, что он неверно воспринимает нечто, сделать для него ясным то, что является экзистенциально здоровым. Благодаря этому он обнаруживает, что в действительности имеет здоровые намерения, которые искажены неверными толкованиями и неверными восприятиями. Поэтому мы могли бы сказать, что патология состоит из неправильных понятий о том, что хорошо, что истинно, что экзистенциально здорово. Ранее мы сказали, что экзистенциальная психотерапия является не интерпретирующей, а герменевтической; она проливает свет, проясняет, помогает людям увидеть экзистенциальные проблемы с большей ясностью. Интерпретирующая перспектива имеет целью помочь людям приспособить свою жизнь к другим людям. Этому может выучиться каждый; но такое состояние не является синонимом здоровья. Экзистенциальный же подход нацелен на то, чтобы помочь человеку прийти к гармонии с фундаментальным порядком существования.

Что же это такое – фундаментальный порядок бытия? Чтобы лучше понять его, нам необходимо иметь в виду, что для достижения гармонии с ним необходимо преодолеть несколько препятствий. Одним из них является операционализм. Что такое операционализм? Это забота о том, как бы сделать нечто еще до того, как мы выясним, что есть что. Имеется особый склад ума, всегда озабоченного тем, как делать что-то. Это стремление мешает сосредоточению ума на том, что действительно есть. Необходимо отставить на второе место заботу о том, как сделать что-то, и тогда мы сможем с большей полнотой осознать то, что есть.

Когда мы сидим вместе с пациентом, пациент предлагает нам некоторые проблемы; и если мы будем знать, как задавать правильные вопросы, нам раскроется весь смысл этих проблем. Упор следует делать на раскрытие проблемы. Иногда неопытные психотерапевты, еще не освободившиеся от операционного и вычислительного образа мысли и миропонимания, склонны к попыткам разрешить проблему логически. Но вывести смысл явления нельзя; этот смысл раскрывается перед нами. Если мы возьмем мячик для настольного тенниса, погрузим его в воду, а затем разожмем пальцы, он непременно выскочит на поверхность. Так же обстоит дело и со смыслом явления: если мы оставим попытки его вывести логически, он откроется нам спонтанно.

Возьмем в качестве аналогии плавание. Какой вопрос будет правильным по отношению к плаванию? Некоторым людям бывает трудно научиться плавать, потому что они склонны спрашивать: "А как вы это делаете?" Если мы будем задавать неверный вопрос, у нас возникнут трудности в любом обучении. Что это значит? Люди, испытывающие затруднения в обучении плаванию, вероятно, в глубине души задают неверный вопрос: "Как вы это делаете?" Каким же будет правильный вопрос? Что такое плавание? Плавать – значит держаться на поверхности. Сущность плавания – это плыть. Когда мы это поняли, разве не будет нам легче научиться плавать?

Теперь возникает вопрос: не является ли такое плавание пассивным? Правильно ли утверждать, что, когда мы плывем, мы отдаемся воде? Если бы мы отделились от воды, мы утонули бы. Что же требуется для того, чтобы плыть? Какого рода деятельность требуется при плавании? Внимание. Плавание это деятельность, которая совершается в сознании. Плавание не пассивно; это не отдача воде, не расслабление. Это качество сознания, которое бдительно, внимательно, восприимчиво по отношению к той невидимой силе, присутствующей в воде, которая называется плавучестью. Если же мы судим поверхностно, плавание может казаться пассивным.

Но мы не должны судить по видимости, нам нужно понимать, что действительно заключено в данном явлении. Это качество внимания. Как бы мы описали то качество внимания, которое требуется для успешного плавания? Первейшее требование – любить плавание. Нам нужно любить плавание, нам нужно быть восприимчивыми. Иными словами, существенное качество, которое требуется для плавания, – это любящая восприимчивость к невидимой силе, на которую мы пытаемся положиться. Это сила любящего разума; она постоянно обеспечивает нас тем, что необходимо для понимания смысла явлений; она дает нам разум, чтобы вносить в них ясность; она вдохновляет нас на правильное решение того, что представляется нам проблемой. Психотерапия заключается не в том, чтобы кто-то что-то делал; она заключается в том, чтобы дать возможность произойти. Она не пассивна; но она и не активна. По отношению к тому, что есть от мгновенья к мгновенью, она проявляет глубокое уважение, любящую восприимчивость.

Интересно обратить внимание на тот факт, что некоторые люди плавают с большими усилиями, тогда как другие целыми часами не выходят из воды, не совершая при этом усилий и не испытывая усталости; они при этом даже не напрягаются. То же самое относится и к жизни вообще, и к психотерапии в частности. Разница заключается в качестве осознания. Если мы уверены, что должны плавать сами, плавание будет для нас очень трудным, утомительным занятием, и мы окажемся плохими пловцами. Но если мы поймем, что здесь налицо поддерживающая нас сила, тогда плавать становится все легче и легче. Сходным образом, если мы уверены, что нам в психотерапии надо кого-то лечить, что мы должны исцелить человека, изменить его личность, мы получим весьма трудное занятие, сделаемся разочарованными и измученными людьми.

Это напоминает рассказ о том, как два психиатра работали в одной и той же поликлинике. В конце дня они вместе спускаются на лифте. Один из них – пожилой джентльмен; он выглядит весьма энергичным и опрятным; другой – молодой человек, с виду усталый и измученный. Однажды молодой человек говорит: "Не пойму, как вам это удается. Целый день вы работали, принимали одного пациента за другим; и все же вы не обнаруживаете совершенно никакой усталости. А я, выслушав всех этих пациентов, вконец измучен. Скажите, как вы это делаете?" Старший отвечает: "А кто же их слушает?" Конечно, это не то, что мы стараемся делать, но есть способ работать активно, действенно и без усилий – это дать возможность производить работу любящему разуму.

Что же требуется от психотерапевта, для того чтобы проявилось хорошее общение? В чем причина того, что некоторые психотерапевты не испытывают никаких проблем в общении? Есть такие индивиды, которые могут прийти в психиатрическую лечебницу, сесть около пациента, не разговаривавшего несколько лет, – и вскоре этот пациент начинает разговаривать; тогда как другие психотерапевты могут целые годы безуспешно пытаться вызывать его на разговор, а пациенту всякий раз, когда к нему приближается такой человек, становится хуже и хуже. Что же это за таинственное качество? Или это магия? Нет, дело здесь в мотивации. Психотерапевт должен обладать правильной мотивацией. Чтобы общение происходило разумно и терапевтически благотворно, существует несколько требований. Одно из первых – психотерапевт должен быть свободен от желания лечить. Это нелегко. Для пациента такое желание лечить может означать чуждое вторжение; ему может показаться, что им манипулируют. Качество присутствия в каждом из нас различно; оно предопределено нашей системой ценностей и мотивацией.

Одним из самых частых мотивов психотерапевта оказывается желание лечить. Оно неизбежно, особенно среди психотерапевтов, обладающих операционным подходом к жизни. Если способ пребывания в мире психотерапевта является операционным, его пациенты будут оказывать значительное противодействие. Никому не нравится быть объектом терапии. Что же тогда способно облегчить общение? Должно существовать качество ненавязчивости. Многие ошибочно принимают этот принцип за невмешательство. Однако между ними имеется весьма тонкое, но коренное различие. Ненавязчивость – это форма любви и уважения, а невмешательство есть пренебрежение. Научиться ненавязчивости довольно трудно.

Разрешите мне лишь кратко пояснить слово "приятие". Кто мы такие, чтобы принимать или не принимать кого-либо? В тот момент, когда мы думаем таким образом, мы немедленно устанавливаем некоторого рода структуру, в которой занимаем место выше пациента. Лучше оставить категорию приятия; мы не принимаем и не отвергаем; мы существуем, для того чтобы понять все, что раскрывается от мгновенья к мгновенью; и мы доступны тем, кому интересны пояснения по этому поводу. Если нет, мы будем просто сидеть в состоянии спокойной восприимчивости к тому, что есть, что существует от мгновенья к мгновенью. Это будет тотальной ненавязчивостью в духе любви. Мы доступны для пациента. Мы сидим с ним в этом духе доступности и помогаем ему выяснить все, что он, возможно, желает узнать или понять.

Раньше мы говорили о влиянии. Влияние – это великое проклятие в жизни, в дружбе, в семейной жизни, в делах, в профессии; а в терапии оно абсолютно ядовито. Конечно, мы не имеем никакого права пытаться оказывать влияние в каком бы то ни было направлении; однако мы можем оказывать влияние просто качеством своего присутствия и своей доступностью, готовностью прояснить то, что мы поняли, то, что у нас спрашивают. Когда мы в таком духе сидим с пациентами, обычно трудности в общении не возникают. Очень скоро пациенты начинают задавать вопросы; число вопросов все увеличивается. Всякий раз, когда задан какой-то вопрос, мы находимся здесь же, чтобы дать пояснения, стараясь понять ситуацию как можно лучше. Если нам случится понять то, что есть, вопрос "как?" не возникнет. Психотерапия представляет собой герменевтический процесс прояснения всего того, что нуждается в прояснении. Именно эта ясность понимания некоторых вопросов имеет силу исцелить пациента. Целительная сила – не в психотерапевте, а в правильности его пояснений. Исцеляет истина, а не человек, который свидетельствует об истине. "Палец, указующий на Луну, – это не Луна", – говорят мастера дзэн. Следовательно, мы ничего не делаем; ничего не делает и пациент; терапия не производится; она разворачивается спонтанно, как прогрессивный процесс прояснения, рассвета.

Ен Гуй был учеником даосского мудреца по имени Чжуан-цзы. Этот Ен Гуй был также выдающейся фигурой при императорском дворе и должен был стать советником императора. А император обладал большой склонностью к тому, чтобы рубить головы своим советникам, если те ошибались. Ен Гуй боялся браться за такое опасное дело. Придя за советом к учителю, он сказал ему: "Не думаю, что я достаточно просветлен, для того чтобы оставаться в безопасности в этом высоком положении". На это Чжуан-цзы ответил: "В таком случае ты должен удалиться от дел и практиковать пост ума". "Что это такое – пост ума?" спросил Ен Гуй. Чжуан-цзы дал ему следующее наставление: "Когда ты хочешь слышать ушами, не слушай ушами; когда ты хочешь видеть глазами, не гляди глазами; когда ты хочешь понять умом, не думай умом. Смотри – увидишь и поймешь при помощи дао". Ен Гуй удалился от дел и провел три года, практикуя эту дисциплину. По прошествии трех лет он вернулся к учителю и сказал: "Господин, думаю, я уже готов". "Что ж, докажи это", – ответил Чжуан-цзы. И вот Ен Гуй сказал: "До того как я стал практиковать пост ума, я был уверен, что я – Ен Гуй; а теперь, после того как я практиковал пост ума, я пришел к пониманию, что Ен Гуй никогда и не существовал". – "Да, ты готов", – сказал учитель.

Что он имел в виду, говоря это? Если он никогда не был Ен Гуем, кем же тогда он был? И если Ен Гуя никогда не было, кто же мы такие? Ен Гуй открыл, что он – не личность с собственным "я", с собственным умом, с собственными мнениями, что он – проявление любящего разума. Он стал благотворным

присутствием в мире, человеком, который полагается не на личное мнение, но на вдохновенную мудрость. Такой человек живет в безопасности.

Цель экзистенциальной психотерапии заключается в том, чтобы помогать людям в достижении подлинного бытия. Для того чтобы знать, что истинно, нам надо смотреть прямо на то, что неистинно. В человеческом существовании есть одна странность: без проверки существование имеет склонность оставаться не подлинным. Каково происхождение слова "персона"? Слово "персона" означает маску. В греческой трагедии актеры держали перед своими лицами соответствующие маски, буквально надевали на себя "лики". В действительности же нет личности, нет "персоны". Однако в жизни мы все ведем себя так, как если бы были различного рода персонами. Мы говорим о конституции личности, мы изучаем ее, становимся поглощены ее улучшением. Что такое эта конституция? Разве не стремление притвориться кем-то, притвориться тем, чем мы не являемся? Конституция может улучшить видимость индивида, может исказить ее или отвлечь от нее. Мы не говорим, что так должно быть или не должно быть; но давайте поймем то, что есть, то, что действительно существует.

Многие годы психотерапевтов смущал вопрос о тревоге; в этой области имелось и имеется множество теорий и рассуждений. Были выработаны разнообразные технические приемы, чтобы помочь людям справиться с тревогой. Но пока мы, такие, каковы есть, бессознательно или по неведению живем ненастоящей жизнью, пока притворяемся чем-то другим в сравнении с тем, чем действительно являемся, всегда будет существовать тревога. Тревога – это страх: мы боимся, как бы не обнаружилось то, что мы – не то, чем кажемся.

Невротическую тревогу можно сдерживать, можно контролировать, подавить, скрыть, приглушить лекарствами; но ее невозможно излечить до тех пор, пока человек не станет подлинным. Легко узнать, что является собой личность; но что такое, что действительно есть? Что такое мы – в действительности, без масок? Так ли отвратительно это существо, что его нужно скрывать? Настолько ли мы ужасны, что нам необходимо надевать на себя внешнюю форму конституции личности, чтобы сделать себя приемлемыми для своих собратьев? В чем смысл этой игры в прятки, которой мы заняты всю жизнь? Что мы скрываем?

Хайдеггер говорил об экзистенциальном ужасе, об "ужасе перед ничто". Главная тема Хайдеггера заслуживает внимания, особенно в контексте затронутых здесь вопросов. Он говорил: "Ничто по контрасту со всем, что кажется существующим, является завесой бытия". Что он хотел этим сказать? Мы упомянули об ужасе перед пустотой. Дети часто выражают желание быть кем-то: "Я хочу быть тем-то, когда вырасту". Каков смысл этого желания? Так вот, оно указывает на то, что мы как раз хотим почувствовать себя кем-то. В психологии мы говорим об игре, о разных ролях, о функционировании; но когда же мы бываем самими собою, тем, чем действительно являемся? И что это такое? Мы можем пройти через всю жизнь, ни разу не встретившись с самими собой, никогда не обнаружив истины нашего собственного бытия. Важно ли это? Есть ли в этом какая-нибудь выгода?

Экзистенциальная литература часто упоминает об отчуждении; что это такое? Это, главным образом, отделенность от истины того, что мы в действительности такое. Мы настолько вовлечены в свое притворство, тратим так много энергии на улучшение своих масок, мы настолько озабочены функционированием, исполнением роли, влиянием и подверженностью влиянию, что, по мере того как проходит время, становимся все более и более отчужденными от осознания своей истинной, подлинной сущности.

При помощи какого метода мы могли бы приблизиться к цели – достижению подлинности? Наделе этот метод очень прост. Все, что нам нужно сделать, – это научиться задавать правильные вопросы. Вся область психотерапии в целом является жертвой неудачного выбора вопросов. Какие же вопросы чаще всего задаются в этой области?

Первый – "Почему это произошло?" Этот вопрос – из сферы причины и следствия; он предполагает, что, поскольку нечто произошло, оно должно иметь причину или обоснование. Это звучит весьма логично; к сожалению, в более широком контексте логика недостаточно разумна. Второй вопрос – "Кто виноват в случившемся?" – является персоналистским вопросом. В действительности никто не виноват; нет ни причины, ни виновного. Третий вопрос – "Что делать по этому поводу?" – является операционным; он предполагает, что мы способны остановить неверный ход событий. И четвертый вопрос – "Как нам остановить это?" – является собой вопрос процесса: предполагается, что для исправления положения, что кажется нам необходимым, требуется некоторый процесс.

Эти вопросы ведут по неверному пути. Всякий раз, когда мы успешно отвечаем на них, мы гонимся за недостижимым. Для того чтобы быстро достичь цели постижения истины, мы можем задать два

правильных вопроса:

Первый – "В чем смысл того, что кажется существующим?"

Второй – "Что это такое, что действительно есть?"