Рональд Д. Лэйнг

Использование экзистенциальной феноменологии в психотерапии

Р.Д. Лэйнг получил ученую степень доктора медицины в Университете Глазго. Имя Лэйнга в первую очередь приходит на ум, когда мы думаем о тех терапевтах-практиках, которые бросили вызов медицинской модели, превалирующей в подходе к пониманию корней шизофрении и ее лечению. Более 35 лет он занимается психотерапией, посвятив ей 11 томов своих трудов.

Лэйнг преподает и работает в Лондоне. Ранее он был Председателем Филадельфийской Ассоциации, сотрудничал в Тэвистокской клинике и был научным сотрудником Фонда исследований в области психиатрии.

Статья Лэйнга состоит из двух частей. Одна — описательная: автор дает в ней определения терминов и подводит нас к мысли о необходимости разграничения того, что он называет праксисом и процессом. Вторая — экспериентальная: Лэйнг использует изящные литературные наброски и поэтические диалоги для того, чтобы пошатнуть наши функциональные фиксированные установки, в ловушку которых так легко попасться.

I

Под “использованием” я понимаю эффективность, эффективные действия, искусные средства. Я мог бы озаглавить эту статью “Прагматика экзистенциальной феноменологии”.

В настоящее время не существует общеупотребительного определения системы феноменологии, с которым были бы согласны все, кто использует ее язык. Некоторые авторы, отрицающие феноменологию, например, французский историк Мишель Фуко, на самом деле могут быть отнесены к тем, кто включает феноменологию в свою теорию и свой метод.

Под феноменологией я понимаю науку описания. Для того чтобы описать вещь, процесс, событие, действие или некий ряд вещей, событий, действий, следует избегать смешения понятий, если предполагается корректность описания, или, в более общем выражении, если описывающему ясна сфера, к которой принадлежит описываемое. Описание биохимического процесса — совершенно иного порядка, чем описание намерений. Описание намеренного, или интенционального, поведения — совершенно иного порядка, чем описание ненамеренных актов бездумного поведения. Описание интенциональных действий, взаимодействий или трансакций я называю описанием *праксиса*, используя слово “праксис” (*praxis*) по отношению к области намеренных, или интенциональных, действий; в то время как описание поведения любого рода и любого уровня (молекулярного, биологического, механического или электронного) я называю описанием *процесса*.

Феноменология, таким образом, подводит нас к вопросу о том, что именно описывается.

Дисциплина, обращающаяся к тому, *что именно есть это*, то самое, все что угодно, называется онтологией.

Феноменология — дисциплина, необходимая любой науке. Всякое объяснение требует описания.

За что бы мы ни взялись, любой описываемый объект глубинно влияет на то, как мы станем его описывать, а то, как мы будем описывать, — глубинно влияет на то, какое объяснение мы дадим, как будем рассматривать или понимать, что есть то, что, в некотором смысле, мы определяем посредством нашего описания.

Как мы определяем, как мы описываем, как мы объясняем и/или понимаем самих себя? Какими созданиями себя почитаем? Что мы такое? Кто мы такие? Почему такие? Как мы становимся такими созданиями, за кого себя принимаем? Как мы отдаем себе отчет в том, кто мы такие? За кого себя принимаем, как объясняем свои действия и взаимодействия, свои биологические процессы? Наше уникальное человеческое существование?

В свете оценок, которые мы выносим о себе, о своих сложных и порой противоречивых путях, мы составляем себе представление о наших намерениях и действиях, ощущениях и порывах, нашем опыте и поведении, о том, что имеется на входе, как это преобразуется и что появляется на выходе. Критическое, рефлексивное управление всем этим и составляет экзистенциальную феноменологию, а использование этой дисциплины,

эффективные и искусные средства этой дисциплины, ее прагматика, ее эффективность в практике психотерапии — и составляют предмет, к которому я собираюсь обратиться на следующих страницах.
Термин “психотерапия” сейчас объединяет множество совершенно различных теорий, методов и видов практики, некоторые из которых антагонистичны и взаимоисключающи. Однако и сейчас, в 1986 году, все процедуры, которые подразумеваются под термином “психотерапия”, пожалуй, имеют некоторые общие элементы.
Люди обращаются к психотерапевтам, потому что считают себя сами или считаются теми, кто их окружает, как (1) воспринимающими себя, других или свои обстоятельства нежелательным или неприемлемым образом или (2) ведущими себя по отношению к себе, другим или внешним обстоятельствам нежелательным или неприемлемым образом.
Такие пациенты попадают к психотерапевту с надеждой и намерением изменить свой опыт (О) или поведение (П) от нежелательного и неприемлемого, каким оно является, к желательному и более приемлемому, каким оно должно стать в результате.
Они хотят, чтобы эти изменения, этот переход, эта трансформация происходили как можно быстрее, безболезненнее, эффективнее, дешевле и с возможно более длительным сохранением нового состояния. То есть, они хотят перейти от негативного (нежелательного, неприемлемого) типа или вида опыта (О отриц, О минус, — О) к позитивному опыту (О позитивное, О плюс, +О); и, аналогично, от негативного (нежелательного, неприемлемого) поведения (П отриц, П минус, —П) к позитивному (П позитивное, П плюс, +П).
Какими бы наивными или искушенными мы ни были как психотерапевты, наши процедуры, предназначенные для того, чтобы облегчить и ускорить подобную трансформацию, необходимо и неизбежно будут основаны на нескольких основополагающих моментах, а именно: на том, каким образом нами будет сконструирована проблема, в чем мы усмотрим главную ее причину, на готовности, энтузиазме, великодушии, с которыми мы будем сопереживать надеждам и намерениям клиента, и на нашем умении применять, во исполнение этих надежд и намерений, необходимые методы и средства.
Мы не можем быть заинтересованными в том, чтобы помочь кому-то быть более бесчувственным и, как скотина, грубым, или — мучителем, террористом, насильником, убийцей, лицемером, лжецом.
Эта проблема могла бы стать предметом длительной дискуссии, но у меня в данной статье не предусмотрено ни времени, ни места для ее рассмотрения. Однако я настаиваю на том, что между терапевтом и клиентом должно существовать *принципиальное соглашение о намерениях*. Для нас, терапевтов, существенно — считать опыт и поведение, к которым стремится прийти в исходе терапии клиент, принципиально желательным и приемлемым. Лично я, например, готов заниматься психотерапией лишь в той мере, в какой надеюсь, что вношу вклад в других, так же как и в себя самого, ради большей человечности, большей личностной самореализации, большей реалистичности, истинности, большей способности любить и быть счастливыми, большего освобождения от ненужных страхов, большей радости, эффективности, ответственности, большей способности проявлять в повседневном существовании желанность человеческого существования, мужество, веру, надежду, нежность и доброту в поступках и т.п.
В каком-то смысле психотерапия — это прикладная теология, прикладная философия, прикладная наука. Ее тактика и стратегия предопределены и дозволены тем, как мы представляем себе, кто мы такие, как и чего мы хотим и не хотим, жаждем и боимся, на что надеемся и от чего приходим в отчаяние, какими должны стать наше поведение и наш опыт в процессе и в итоге.
Все это и составляет теорию и практику экзистенциальной феноменологии в психотерапии.

II

Свою задачу я вижу в том, чтобы показать и описать то, что происходит в опыте людей (О) при посредничестве их поведения (П). Я хочу передать, как я понимаю взаимосвязь между взаимодействиями людей, и насколько различия в способах понимания способны генерировать различия в способах действий, и наоборот.
В этом смысле мое изложение с настоящего момента становится менее ортодоксальным. Я буду перемежать теоретические рассуждения маленькими литературными зарисовками и стихами, а разговор “напрямик” — иронией.
Возможно, вы сочтете такую форму несоответствующей форме статьи. Возможно, так оно и есть. Это задумано как дружеская провокация. Надеюсь, достаточно очевидно, что в мои цели не входит навязать вам “теоретическую модель”. Я всего лишь хочу обрисовать способ понимания, способ рассмотрения того, что происходит, будь это праксис или процесс, разрушительные или разрушающие конструкции, используя иронию, юмор, парадоксальные беседы и язык для достижения своего рода терапевтической *разаяны*, йоги использования яда в качестве лекарства, в духе скорее серьезной игры, нежели мертвящей серьезности: *a ‘la* Милтон Эриксон. Итак, начинаем!

III

Первым действием учителя должно быть внедрение идеи о том, что мир, который, как мы думаем, мы понимаем, представляет собой лишь взгляд, лишь описание мира. Учителям необходимо приложить все усилия, чтобы донести эту идею до своих учеников. Но принять эту идею — чрезвычайно трудно, мы слишком увязли в том особом взгляде на мир, который побуждает нас чувствовать и вести себя так, будто нам известно об этом мире все. Учитель с самого первого шага стремится остановить, не дать хода такому мироощущению. Колдуны называют этот акт остановкой внутреннего диалога и считают его единственной наиболее важной техникой, с помощью которой можно обучить учеников (Castenada, 1974, p. 231).

Это лишь опыта мгновенье,
Не принимай его всерьез —
Познанье состоит из грез.

У одного человека была такая проблема. Он был женат и на протяжении вот уже полутора лет его преследовало убеждение, что жена изменяет ему. Он не считал для себя возможным показать ей, что ему все известно, поскольку жена не считала уместным напоминать об этом. Они вели себя так, *как если бы* никакой любовной связи на стороне не существовало. Все оставалось на своих местах. Но вот настал день объяснения между ними.
Она: Поговорим о нас.
Он: Тогда уж и о Ральфе.
Она: Ты это о чем?
Он: Ты прекрасно знаешь.
Она: Понятия не имею. Объясни, пожалуйста, куда это ты клонишь, на что намекаешь.
Он: не прикидывайся, ты все прекрасно понимаешь.
Она: Ты должен мне объяснить, о чем речь. Я не понимаю, о чем ты.
Он: О твоей связи с Ральфом.
Она: Какой связи? Ничего такого нет. Ты все выдумал. Тебе приснилось. Это все — твои фантазии. Ты просто что-то накручиваешь. Нет никакой связи. С чего ты взял, будто есть какая-то связь?

У него не было веских доказательств, на которые он мог бы опереться. Никаких “улик”. Она категорически отрицала его правоту. Он был совершенно убежден по множеству крохотных штрихов, что сконструированная им картина (ее связь с Ральфом) соответствует действительности. Но он не мог найти, к чему прицепиться даже в области их интимных отношений. Все было “на месте”, *как если бы* ничего не происходило. В самом деле, он чувствовал растерянность. Он потерял уверенность. Может быть, он действительно все выдумал? Он посоветовался со своим другом-психиатром. Рассказал ему все и спросил: “Не психотик ли я? Если я все это выдумываю, то, видимо, страдаю чем-то вроде паранойи? Может, я стал параноиком и просто до сих пор не замечал этого? Я — психотик?” Психиатр ответил: “Да”.
Перспектива помешательства повергла его в состояние *катастрофического беспокойства*. Он пришел ко мне и рассказал свою историю. Случайно я знал, что у его жены действительно была любовная связь. Круги нашего общения пересекались, и любовная связь его жены, кроме него, была известна всем. Я ему так и сказал.
Известие повергло его в другую катастрофическую реакцию. В течение года он пребывал в глубокой депрессии. Когда он выбрался из нее, он задал себе вопрос: “Что меня повергло в такую депрессию? Не думаю, что ревность. Просто *я оказался чрезвычайно привязан к своим ощущениям реальности*”.
Модификации подобной ситуации возникают на всех уровнях: на международном, межрасовом, между компаниями и фирмами, между мужчинами и женщинами, родителями и детьми. Часто никто не знает, что случилось, что происходит, в чем суть дела, а что — ни при чем?
Феноменология — это попытка освободить наш рассудок от слепой, некритичной *приверженности* к *любому* набору значений и смыслов, приносящих несчастье, независимо от того, верны они или ошибочны, истинны или ложны.
“Лечит” в подобных случаях способность увидеть ситуацию слегка в смешном свете. Но это не всегда смешно.

Ко мне обратилась дама. Ее четырнадцатилетнему сыну поставили диагноз “шизофрения” и поместили его в клинику. Какое-то время сын не ладил с отцом. Он отказывался выполнять его просьбы и распоряжения, заявляя: “Ты мне не отец”.
Клиентка знала, что ее муж действительно не был отцом ее ребенка, но это было ее тайной. Она пришла посоветоваться, должна ли она открыть эту тайну мужу и/или сыну. Если она не скажет, то сын останется с этим тягостным диагнозом, его начнут лечить, и он и вправду станет шизофреником. Она не могла этого допустить. И она решилась признаться мужу, хотя рисковала при этом всем. Ей казалось, что он не сможет смириться с правдой. Он ее изобьет, убьет, бросит.
У этой истории счастливый конец — слишком хороший, чтобы быть правдой. Она рассказала все — и мужу, и сыну. Муж очень огорчился, сын испытал огромное облегчение. Поведение, приведшее к постановке диагноза, полностью исчезло, а муж и жена отправились в новое свадебное путешествие.

Она нашла в себе мужество, чтобы воспользоваться шансом на правду. Даже если весь наш проживаемый опыт “реальности”, от начала и до конца, конструируется, это стремление конструировать нашу реальность точно, правильно освобождает нас от отчаяния и эмпиризма. К правде следует относиться не как к какой-то субстанции или вещи, а как к *праксису*; грамматически это не существительное, обозначающее объект или даже соотношение между объектом и процессом, а глагол, передающий *правдивую* речь и реальные, происходящие между нами действия.
Описание представляет собой определение и предписание.
Мать привела ко мне четырнадцатилетнюю девочку, страдающую анорексией (описание *процесса*).
Девочка заявляет:
— Я не страдаю анорексией,
— Я голодаю в знак протеста (описание праксиса).
Лечить ли ее от анорексии?
Пытаться ли прекратить ее голодную забастовку?
Факты просты:
ей “не ется”,
она не ест.
Одна конструкция состоит в том, что
она страдает анорексией,
другая конструкция — что
она голодает в знак протеста.
Она не садится.
Страдает ли она от “несидячести”?
Или у нее “несидячая” забастовка?

Эти два способа описания ее “не-едения” являются двумя способами определения того, что происходит — в терминах процесса (страдает психическим расстройством) и в терминах *праксиса* (интенциональный, т.е. намеренный выбор-в-действии). В таких описаниях и определениях имплицитно уже содержатся два способа предписаний, две стратегии ответных действий: в терминах процесса — лечение расстройства, в терминах праксиса — лечить ее как личность. Отношение к выбору лечения будет зависеть от того, как мы к ней отнесемся, куда ее отнесем.

Восьмилетний мальчик
не читает и
не пишет.
Страдает ли он от алексии? (процессуальное описание, определение, предписание и объяснение).
Или он устроил “читательную” забастовку? (праксическое описание, определение, предписание и объяснение).

Страдает ли он аграфией?
Или он объявил “писательную” забастовку?
Итак, анорексия или отказ от еды?
Алексия или отказ читать?
Аграфия или отказ писать?

Это все — конструкции; в каждом из случаев — объяснения своего рода, уже не простые описания.
Полезно проводить различия между
изображением,
описанием, определением,
конструкциями,
объяснениями,
предписаниями,
но в большей части клинической терминологии все эти категории безбожно перемешаны и перепутаны.

Эпистемологи не устают твердить нам, что
карта — это не территория,
меню — это не блюда,
ноты — это не музыка,
нарисованная трубка — не трубка с высокосортным
табаком.
Радикальные конструктивисты не дают нам отправиться домой, не отпускают нас так легко.
То, что я принимаю за территорию, может быть картой.

Все знают, что
меню — это не блюдо, но многие едят меню.
Волны и частицы — это не свет.
Мозг — это не душа.
Когда сердце остановится, сердечных приступов не будет.
Смерть абсолютно безопасна.
Люди, которых мы считаем пациентами или клиентами, редко
мучаются от физической боли.
У них душевные страдания.
Многих засосала невидимая трясина перепутанных значений.

Вот случай из терапии супружеской пары.
Они ссорятся.
Она встает и направляется к двери.
Он кричит:
— Почему ты выходишь за дверь?
Она отвечает:
— А я не выхожу за дверь.
Он смущен и взбешен.

Ты меня любишь?
Если ты любишь меня, верь мне
Верь мне
ты меня не любишь,
ты никого не любишь,
И ни-кто не любит тебя
кроме меня
Верь мне
Но
не верь
потому что я говорю так
а просто загляни в самое сердце своего сердца
и ты обнаружишь
что все, что я сказал тебе, —
чистая правда.

Терапия в подобном случае состоит в том, чтобы путь ползком из бутылки представить высоким полетом, выпустить муху из бутылки. Это самая идиотская ловушка. Как только это осознаѓешь, реально уяснишь себе, ловушка перестанет быть ловушкой. Если ты поймешь, что это смертельно, то оно тебя уже не прикончит.

Ты любишь меня
Ты меня не любишь
Верь мне
Не верь мне

Мы *узнаем* то, что мы видим, и это обучение полно сложностей, противоречий и парадоксов. Иногда рассудок может отпрянуть в испуге.
Вот два описания случаев из моей семейной жизни. Как и в той книге, где они были опубликованы впервые (Laing, 1984, p. 136—138, 144)[1], я воздержусь от многочисленных комментариев, которыми я мог бы снабдить эти примеры. Надеюсь, особенно в контексте уже приведенных рассуждений, уместность этих примеров будет очевидна. Если же для вас останется неясным, в чем их уместность, то должен с сожалением отметить, что вы не поняли, о чем я пытался вести речь.

Корфу. Полдень, пляж

Адам (мой восьмилетний сын) видит какой-то неопознанный объект, находящийся довольно далеко от берега и уносимый в море. Он разрабатывает “план” с “деталями операции”. Прежде всего он, Артур (наш сорокалетний приятель) и я должны доплыть до объекта, идентифицировать его и, если это окажется возможным, притащить на берег. Первая фаза плана прошла без неожиданных событий. Артур, Адам и я взгромоздились на нависшую над морем скалу, сбросили в море свои маски и трубки для подводного плаванья, нырнули вслед за ними, нашли их в воде и натянули на себя. Следующей фазой было доплывание до неопознанного дрейфующего объекта. Мы все вместе стартовали. Вскоре Артур и Адам обогнали меня, это

было незадолго до того, как я заплыл дальше, чем заплывал, по крайней мере, за последние 25 лет. Дальше оказалось слишком далеко. Объект темной массой возвышался столь же далеко впереди, как это казалось с берега. Адам и Артур уплыли уже футов на 30—40. Затем Артур остановился. Адам продолжал плыть вперед, но Артур велел ему вернуться. Они вместе вернулись ко мне, и мы втроем поплыли к берегу.
Я с благодарностью почувствовал песок под своими ослабевшими ногами и был просто счастлив от того, что вновь оказался на безопасном берегу. Артур выглядел человеком, испытывающим облегчение. Адам был в ярости. В таком состоянии я его еще никогда не видел. Он просто свихнулся от злости. Он бросился на песок и забился, извиваясь, как угорь. В нашем вынужденном поражении он всецело винил Артура.

Артур: Не обвиняй меня! Это было разумным выходом.
Адам: Нет, не было.
Юта (моя жена, мать Адама, наблюдавшая за нами с берега): Вы были всего лишь на полпути.
Адам: Нет, не на полпути. Мы были почти у цели.
Папа: Нет, мы не были почти у цели. Цель была еще очень далеко. Говорю тебе определенно: слишком далеко.
Адам: Нет.
Папа: Да.
Артур: Адам! *(тот не слушает)* Адам! Маме с берега было виднее.
Адам: Не было.
Папа: Было.
Адам смотрит на нас всех.
Папа: Я тебе говорю. Было еще далеко.
Артур: Было далеко.
Юта: Вы не продвинулись и до полпути.
Он полностью окружен.
Адам: Врете вы все.
Артур: Послушай. Зачем нам тебе врать?
Адам: Вы друзья.
Адам молчит.
Артур: Оказалось, что расстояние слишком велико для меня, а для тебя — и подавно.
Он по-прежнему молчит.
Папа: Слушай. Ты еще не можешь плавать дальше Артура или даже дальше меня.
Адам: Откуда тебе знать?
Папа: Мама смотрела на нас с берега. Мы проделали не больше половины пути.
Юта: Точно.
Адам: Она врет.
Юта: Нет, не вру. Ты просто не желаешь никого слушать, в этом вся беда.
Адам: И не собираюсь вас слушать.
Юта: Посмотрел бы ты лучше на все это со стороны. Тебе стоило бы это сделать.
Папа: Ты что, правда считаешь, что все знаешь лучше всех?
Адам не отвечает.

Мы все перевели дух. Кроме Адама, который все еще пребывал “в себе”, хотя и продолжал молчать.

Папа: Как бы то ни было, это не поражение.
Адам: Поражение.
И все началось с начала. После того, как мы полностью прошли описанную выше перепалку по третьему кругу с минимальными вариациями, горячность Адама ни в коей мере не ослабла.

Юта: Это был оптический обман.
Адам: Что??
Юта: Оптический обман.
Адам: Оптический обман?! Что такое “оптический обман”?
Юта: То, что кажется не таким, какое оно на самом деле.
Адам: Ты хочешь сказать, что я не могу верить собственным глазам?!
Папа: Ну, не всегда. Не так, чтобы совсем. Не безоговорочно. Не без сомнений.
Адам: Сомнений?!

Март, 1977

Юта отпрянула, наткнувшись в гостиной на Адама, совершавшего размашистые магические пассы палкой около нашего чахнущего пальмового деревца.

Юта: Могу ли я верить своим глазам? Верить ли мне своим глазам?
Адам: Нет.

Чуть позже.

Юта: Ушам своим не верю! Глазам своим не верю!

IV

Все знают, сколь сильно мы подвержены воздействию со стороны самых близких и самых дорогих нам людей. Очень трудно разобраться в будничной повседневности, порождающей большую часть радостей и огорчений наших пациентов. Язык Декартово-Галилеевых естественных наук бессилен нам здесь помочь, поскольку *наша* теория должна быть эксплицитно предназначена для того, чтобы *понять* мир личных страстей, намерений и действий, то есть праксис так же, как и *процесс*. Принцип дополительности Нильса Бора может оказаться нам здесь полезен.

Любая убедительная, логически последовательная психотерапевтическая теория должна быть направлена на развитие прагматического знания, знания-в-действии, раскрывающего, как мы лично воздействуем друг на друга.

Между нами происходит столь много всего, что мы никогда не сможем охватить эту реальность своим знанием. Но мы знаем, что разделение между фактом и чувствами является продуктом шизоидных конструкций, от которые не может быть прока в практике психотерапии.

В реальности доводы сердца (праксис) и физиология мозга (процесс) сосуществуют и взаимозависимы.

В этом выступлении я старался отразить способ понимания того, что видимо и что остается за кадром, того, что попадает в поле зрения и что не попадает, под каким бы углом зрения ни смотреть. Эта прагматическая рефлексивность, этот рефлексивный прагматизм по необходимости отразился и на моем стиле изложения. Поэтому может оказаться, что основное значение данной презентации состоит в попытке открыть или выявить такой способ взглянуть на то, что мы понимаем и делаем, который позволит понимать и делать то, что я описал.

Литература

Castaneda, C. (1974). Tales of power. New York: Touchstone Books (Simon & Schuster).
Laing, R.D. (1984). Conversations with Adam and Natasha. Pantheon Books, a Division of Random House.

---

[1] Перепечатка из Conversation with Adam and Natasha (1984) Pantheon Books, a Division of Random House, New York.