

— Что это вообще такое — психотерапия? Это по типу игры — кто кого переиграет?

— Никто никого не переигрывает, потому что никто ни во что не играет.

— Ну, а что же это такое?

— Это — жизнь.

— А в чем отличие?

— Психотерапия — это очищенная и ускоренная жизнь.

— Ишь ты.

Разговоры психологов (собр. П. Гавердовской)

Вопрос не в том, как вылечить, а в том, как жить.

Джозеф Конрад

Человек, открытый жизни и изменениям, рискующий быть собой и создавать бытие вокруг себя.

Галина Миккин

Ни один из предлагавшихся в отечественной психотерапии подходов не вызывал такой поляризации мнений и отношений, как ИТЖ — от апологетики по вечным рецептам кумиротворения до рядящегося в одежды опровержения отвергания, точно схваченного Виктором Шкловским: «... пришли посмотреть на цветок и для удобства на него сели» . При этом за исключением небольшой дискуссии , стимулированной попыткой М. Розина «сесть на цветок» [16], до сих пор не было сколько-нибудь целостного анализа ИТЖ как терапевтической системы. Парадоксальная, казалось бы, ситуация, а, впрочем, и интересная психологически: страсти бурлят, не находя достаточного выражения в слове, когда сотни психотерапевтических мыльных пузырей оседают на полках книгами. Случайность?

«Бумажных текстов» у А. Алексейчика не много [1-4]. Создавая гипертекст практики ИТЖ, он не слишком озабочен писанием. Кажется, даже испытывает некоторую настороженность по отношению к «мысли изреченной», вольно или невольно следуя исихастской традиции невыговаривания : «... я много работаю, но очень мало пишу. Очень трудно в спорах передать эту мультимногомерность интенсивной, цельной живой работы (...). Боюсь, что многие пишущие о своей работе психотерапевты становятся более поэтами, мечтателями в психотерапии, чем практическими работниками». Тем не менее, тексты все-таки есть — многоплановые, метафоричные, ироничные, насыщенные, а порой и перенасыщенные, но и в них, не утаивая ничего, А. Алексейчик явно умалчивает о чем-то, больше вопрошает, чем отвечает на вопросы. Его ответы часто считают так или иначе неприличными, забывая, что «Неприличных ответов не бывает — бывают неприличные вопросы» (О. Уайльд). Его вопрошание встречают с раздражением, забывая, что «Гениальных ответов не бывает — бывают гениальные вопросы» (А. Кабаков). Его обвиняют в мегаломании, но он смиренно принимает границы — свои и возможного, даже в профессиональном кураже не заступая за них, не покушаясь на произнесение несказуемого и объяснение необъяснимого. Жанр его терапии и текстов — про-живание и пере-живание. Он не вы-говаривает некую тайну не потому, что выговорить не умеет, а потому, что вы-говоренная тайна перестает быть тайной — теряет свою силу: «Если же соль потеряет силу, то чем сделаешь ее соленою? Она уже ни к чему негодна, как разве выбросить ее вон на поприще людям» (Матф., 5:13). Он подводит к тайне, а как ты ее откроешь, откроешь ли и какой она для тебя окажется — твоя свобода или несвобода, которые ты выбираешь сам. «Когда мы объясним все, останется некий метафизический остаток, который на самом деле все и объясняет» (Г.И. Будкер). Я бы сказал, что «метафизический остаток» как раз и образует главное в ИТЖ — то, что рискует остаться не увиденным, если вы ослеплены физической стороной происходящего.

У каждого свои ассоциации. У меня А. Алексейчик и ИТЖ ассоциируются со

«Сталкером» Андрея Тарковского (мужество хождения в «запретные зоны»), психотерапией Милтона Эриксона (неотделенность от жизни) и EST-тренингом В. Эрхарда (создание ситуаций peak experience).

Мы познакомились без малого двадцать лет назад, когда Александр, о котором я до того что-то скандальное слышал, но особенно не вслушивался, проводил короткий семинар в Ленинграде. Наше получасовое общение не столько заинтересовало меня, сколько чем-то зацепило. Примерно через полгода я ехал в Огниково преподавателем на Школу молодых психологов, в программе которой была и группа Александра. Путь лежал через Москву, где я поделился с коллегами намерением попасть в группу Алексейчика. Я услышал в ответ, что «это тест на порядочность, и приличные люди в этом фашизме не участвуют», после чего не участвовать, естественно, не мог. Необходимость определиться в своем отношении была, а наклеивание полученных из чужих рук бирок претило. Бодались мы с Александром на той группе крепко, но я получил то, о чем Александр позже написал: «... часы приносят такой опыт, такой целительный эффект, который в обычной хронической жизни... мы получаем за годы». Встреча в том смысле, в каком о ней говорится в «молитве гештальтерапии», состоялась — я открылся ИТЖ, а она открылась мне. Были еще две группы. Одна — на семинаре «Балтийские звезды», где мое принятие ИТЖ поставило меня в довольно жесткую оппозицию ко многим коллегам и помогло выстаивать в ней. Вторая — на ежегодном семинаре Александра в Вильнюсе незадолго до моего отъезда. А в промежутках и потом по сей день — «группа на двоих» в коротких встречах, в посиделках до утра, в переписке. Мебиусова петля замкнулась, и можно, не меняя позиции, посмотреть не только на ИТЖ через призму психотерапии, но и на психотерапию через призму ИТЖ. Но о чем мы, собственно, говорим, рассуждая о психотерапии? Понятие психотерапия относится к классу размытых (fuzzy) понятий, смысл которых понятен каждому отдельно, но договориться о котором всем вместе трудно. После выхода книги Д. Зейга и М. Мьюниена [15] пытаться дать ее определение, не впадая в вольное или невольное эпигонство, практически невозможно.

По мало-мальски непредвзятом и строгом размышлении приходишь к согласию с великим скептиком Т. Зазом в том, что «...термин психотерапия обозначает различные принципы (секулярной, то есть светской) этики и их применение на практике. ...каждый метод и каждая школа психотерапии представляет собой систему прикладной этики, выраженную в идиоме лечения. Каждый из этих методов и каждая из школ несет на себе отпечаток особенностей личностей их основателей и приверженцев, их устремлений и ценностей» (см.: [15, с. 179]). Иначе говоря, психотерапия есть самоактуализация терапевта в сфере этической практики.

Не возвращаясь к обсуждению медицинской и немедицинской моделей психотерапии [12; 23; 24; 5, с. 120], замечу, что это модели теоретические, намечающие полюса психотерапевтического континуума. В практике же речь идет не об альтернативах, а о разных пропорциях, разных соотношениях фигуры и фона в гештальте психотерапевтического действия: что в одной модели фигура, в другой — фон, и наоборот. Мне представляется более важным соотношение лишь отчасти совпадающего медицинское-немедицинское с объективное-субъективное в психотерапии вообще и ИТЖ в частности.

Даже фокусируясь на симптоме-мишени, психотерапия возможна и имеет шанс быть успешной лишь тогда, когда носитель симптома [15] переживает симптом как нечто

нежелательное, когда в симптоме концентрируется и через него заявляет о себе нечто собственно к болезни не относящееся. Человека приводит за помощью не сам симптом, а его пере-живание и связанные с ним переживания, тот смысл, который человек симптому придает, причем в значительной своей части — смысл не-сказуемый, не-вербализуемый, не-осознанный и, как правило, рас-щепленный, внутренне конфликтный. А психотерапевт, стало быть, фокусом своей работы имеет не сам по себе симптом, а его переживание. Вот пример, каких множество в практике каждого из нас. Девочку 11-ти лет приводит на прием мать из-за недержания мочи и кала, которое саму девочку не только не тревожит, но, кажется, и нравится ей — она размазывает кал по стенке около подушки и т. д. Картина впечатляющая! Только что вышедший из лона «большой психиатрии» — я «набрасываюсь на симптомы» и делаю все, что могу. Пока однажды не замечаю, что девчонка соревнуется со мной и побеждает. Каждый раз она приходит на прием, разве что не торжествуя открыто: «Ну что?! Взяли вы меня?!». Уловив это, на очередном приеме в ответ на жалобы матери, что, мол, все так же, если не хуже, и победный взгляд девочки, говорю матери: «Знаете, я был неправ. Ваша дочь достаточно выросла и достаточно разумна, чтобы самой определять, что ей нравится, а что нет. Какое я имею право отнимать у нее то, что ей нравится, и мучить ее? Нравится — пусть делает» — и прощаюсь. Мать онемела от возмущения, подхватила дочь и выскочила из кабинета, а через несколько недель позвонила и рассказала: «Я была страшно зла на вас, на дочь, на себя — что не добились продолжения лечения; мы молча прошли коридор второго этажа, спустились на первый, дошли до гардероба, оделись и вышли на крыльцо — все в гробовом молчании; на улице она вдруг сказала: "Он что — совсем дурак, что ли?!" — и все, с тех пор она суха и чиста».

Это было на заре моей психотерапевтической работы и случилось не как воплощение терапевтического замысла, но как давший урок акт отчаяния (иногда растерянность — особый вид мобилизации). При желании, хотя и с некоторыми натяжками, можно ассоциировать случившееся с техниками предписания симптома, парадоксальной интенции и т.д. Однако, техники вне терапевтического диалога не работают. Мы можем подбираться к переживаниям/смыслам пациента в ходе клинической работы, с помощью интерпретаций или тестов, но в конечном итоге должны принять, что «Объективной реальности не существует, это лишь иллюзия сознания, существует лишь объективация реальности, порожденная известной направленностью духа. Смысл должен быть соизмерим с моей судьбой. Объективированный смысл лишен для меня всякого смысла. Смысл может быть лишь в субъективности, в объектности есть лишь издевательство над смыслом» [6, с. 177, 184]. Моя задача как терапевта состоит не в том, чтобы проникнуть в эти смыслы (пациент вправе повторить слова 10-летнего мальчика: «...на вопрос: "Что бы ты хотел попросить у Бога?", могу ответить — это мой секрет. И я не собираюсь разглашать его»), а в том, чтобы создать условия, в которых пациент имеет возможность прожить и пережить эти смыслы сам полнее и иначе.

Происходит ли это в ИТЖ и, если происходит, то как? И чем, собственно говоря, ИТЖ отличается от обычно проводимых воркшопов и тренингов? Я буду опираться на живой опыт групп, в которых участвовал сам, и на свой опыт жизни в них, руководствуясь позицией Дона Хуана в изложении К. Кастанеды — значение события определяется взятым у него уроком. Начну с начала — с процедуры формирования группы, которую один из «посидевших на цветке» назвал введением в фашизм.

Действительно, формирование группы Алексейчиком не вписывается ни в медицинскую

модель, в которой группу формирует психотерапевт без какого-либо участия пациентов — по, так сказать, медицинской целесообразности, ни в модель психологическую, в которой участие добровольно и ограничено только заданным форматом группы. Здесь же происходит что-то несусветное. Большое скопление народа. Кто-то хочет попасть в группу, кто-то просто посмотреть на этот цирк пришел и даже наблюдателем не останется. Но что-то витает в воздухе, атмосфера наэлектризована. Когда уже начинают искры проскакивать, появляется Алексейчик и в заранее образовавшийся сам собой пустой круг сажает человек 5-7, оставляя за собой право добавить еще кого-нибудь — подвешивает в вибрирующей атмосфере возможность своей протекции. Дальше любой из не попавших в число избранных волен войти в круг и попытаться добиться от избранных принятия в группу — сказать или сделать неизвестно что, но так, чтобы избранные захотели его принять. Никаких правил для избранных нет: захотят — примут, не захотят — не примут. Робеющие, наигранно бодрые, наглые... всякие — соискатели по очереди заступают на периферию круга, что-то говорят, отвечают на вопросы. Кто-то остается, кто-то уходит, несолоно хлебавши. И все как-нибудь образовалось бы тихо-мирно к какому-никакому удовольствию собравшихся, если бы не Алексейчик, который то начинает куражиться, то не мытьем, так катаньем добивается того, что кто-то уже принятый вылетает из группы, то позволяет группе принять кого-то за просто так, то вдруг призывает добровольца, который выгонит из группы парочку принятых, чтобы самому войти, и т.д. и т.п.... Так продолжается до тех пор, пока он не сочтет, что можно, наконец, остановиться.

В связи с одной только этой процедурой на Алексеячика навешано больше моральных бирок, чем в свое время наград на Леонида Ильича. Позволю себе, оставив морализацию любителям, поделиться теми уроками, которые мне удалось взять у Александра, побывав в шкуре соискателя. Замечу, что влезая в нее, я не был его фаном — играли роль и его непринятие многими вполне уважаемыми коллегами, и профессиональные клише, и смесь профессиональной ревности с соревновательностью, и предложение Александра включить меня в группу «по протекции» (блат, мол, это нехорошо, это он не любит, а протекция совсем другое дело — с усмешечкой), принять которое я не мог (виделось мне в этом нечто одновременно похлопывающее по плечу и обязывающее).

Войти в группу, быть в принятым в нее — задача на совмещение конгруэнтности и аутентичности. Я должен остаться своей подлинностью, приняв подлинность ситуации, в которой нахожусь, и подлинность тех, к кому обращаюсь. Другими словами, я должен добровольно пойти на испытание одного из глубинных навыков психотерапевта и самого ядра своей психотерапевтической сущности — встав «голым среди голых», сделать то, что делаю (или думаю, что делаю) в ежедневной работе. По-настоящему встать, а не сыграть роль голого в спектакле тренингового упражнения. Это — ответственный выбор, о необходимости которого мы столько рассуждаем на теоретических семинарах и талдычим пациентам, а теперь вот я сам должен его сделать — страшно ...

Но почему я, собственно говоря, должен принимать это безобразие как подлинность? Ага, защиты заговорили, ответственный выбор побоку — противная съезженность страха сменяется приятной расправленностью плеч. Рубильник с треском переведен с внутреннего локуса контроля на внешний. Теперь под красивым покрывалом проповеди о необходимости безусловного таким-какой-он-есть принятия пациента уже не режут глаз мои неспособность или нежелание так же принять коллегу и приписывание ему

неких мотивов вместо взаимодействия здесь-и-сейчас с такой-какая-она-есть реальностью. И можно метать стрелы гнева праведного и морализации, не замечая, что мои слова об Алексейчике говорят больше обо мне, чем о нем: смысл происходящего находится не в форме происходящего, а в головах воспринимающих/переживающих происходящее точно так же, как, по словам А. Избицера, «...образность музыки пребывает в той же степени в головах слушателей, как и образность поэзии — в головах читателей» [11].

Процедура вхождения в группу ставит профессионала перед ключевыми вопросами его профессиональной и человеческой идентичности, позволяя погрузиться в осязаемо подлинную реальность, чтобы увидеть эти вопросы и попытаться ответить на них. Приняв процесс формирования группы как подлинность, у него можно взять много уроков. Замечу лишь, что решение входить в группу, быть наблюдателем или вовсе не участвовать, как и мои мотивы решения, этика моей мотивации и эстетика осуществления решения — урок не менее важный, если, конечно, я хочу и могу себе позволить взять его.

Можно ли построить другую процедуру формирования группы, открывающую участникам и наблюдателям те же возможности, но так, чтобы им приятно было, чтобы она была дающим урок воплощением добра? Этот вопрос предполагает существование некоего общего знания того, что есть добро, и каковы его условия, причины. Но существует ли такое знание?

«Личностное действие — это то, для чего не надо указывать никаких причин, что невыводимо из того, как принято в данном обществе, невыводимо и совершилось не потому, что в данной культуре такой навык и так уговорились считать, поступать, делать. Ведь что мы называем личностным деянием? Что выделяет личностно действующего человека или индивида? А вот то, что для его поведения нет никаких условных оснований. Оно безусловно. (...) для зла и нечестности всегда есть причины, мы интуитивно их всегда ищем и никогда их не ищем для добра и честности. Вот именно потому, что по самому содержанию и определению этих понятий, состояний, они не нуждаются ни в каких причинах» [14]. Поэтому вслед за М. Мамардашвили и В. Гроссманом [10, с. 306-311] я говорю — нет, мы не знаем ни что такое добро, ни, тем более, каковы его причины. Более того, мы даже далеко не всегда узнаем добро в лицо. Там, где появляется претензия на знание добра и его причин, страдают в первую очередь те, на кого это добро должно пролиться. Но если предположить существование такого знания, мы должны будем согласиться с Т. Элиотом: «Из чего же нам делать добро? Только из зла — больше не из чего». Выгнать пару коллег из группы, чтобы занять их место, и соблазнять людей такой возможностью — ах, как нехорошо! Между тем, в соблазне этом есть смысл, поскольку в нем моделируется самая обычная житейская ситуация, в которой такие вещи порой даже не замечаются, воспринимаясь как нечто само собой разумеющееся и вполне невинное. Не потому ли модель эта вызывает такое отторжение, что обнажает напряженный драматизм обычно не замечаемого? Вот, я тороплюсь куда-то и ухитряюсь влезть в полный автобус перед носом у давно его ожидавших — я отнял у них кусок времени их жизни (а самое дорогое, что дал нам Бог, это время нашей жизни), который они протопчутся на остановке до прихода следующего автобуса, опоздав к чему-то, возможно, куда более важному, чем толкавшая меня маленькая забота. Тот, кто в этом смысле безгрешен, пусть бросит в Алексейчика камень. Жизнь, однако, не библейская

притча, и грешники мечут камни, умаляя грехи свои — но лишь в собственных глазах. И это тоже — часть терапевтической жизни. В ней за все приходится платить. Заплатит ли выгнавший за содеянное или группа заплатит ему за свершение? Я видел и то, и другое. Если же говорить о нравственности, то формирование группы, как, впрочем, и ее дальнейшая жизнь, представляется мне психологической практикой нравственности — деланием, а не теоретизированием.

Один из ключевых процессов отбора в группу — экспресс-диагностика потенциальных участников. Взаправдашность драматической напряженности прекрасно проявляет остающееся скрытым в спокойной обстановке, требуя от ведущего высшего пилотажа диагностики. На моих глазах Алексейчик четырежды (!) находил предлог вывести и все-таки вывел из группы участника, которого он до того никогда не видел и которого группа, проявляя чудеса человеколюбия, принимала вновь и вновь, как бы разделяя негодование стоящих за кругом: «Такой милый человек... жалко... несправедливо — он же так хочет». Не новичок в психиатрии, я не сразу понял истоки упорства Алексеичика, но в дальнейшем общении с выведенным мог убедиться в том, что его желание войти в группу мотивировалось довольно специфически и он реально рисковал психотическим срывом, а группа при его участии — срывом работы. По рассказам мне известен случай психотического срыва после группы ИТЖ, проходившей без отбора, у человека и раньше имевшего психическое расстройство. Но мне известны такие срывы и после приятных во всех отношениях групп. Экспресс-диагностика нужна не только в психиатрическом, но и в психологическом смысле — для построения группы как своего рода творческого ансамбля, в котором одни участники не будут заглушать других, а взаимодействие индивидуальностей не вырождается в усилия лебеда, рака и щуки.

Драматическая напряженность формирования группы за сравнительно короткое время решает задачу сплочения, избавляя от обычных — достаточно долгих, «разогревочных» и не слишком продуктивных — этапов. Это перекликается с когда-то услышанным мной рассказом о работе в одной из частных немецких клиник. Записавшиеся в группу приходят на первый сеанс, сидят в холле и ждут приглашения перед приоткрытой дверью. Уже прошло назначенное время начала, а из-за нее никто почему-то не выходит. Они ждут, но в конце концов решаются заглянуть за дверь. За столом в центре зала сидит человек и читает книгу, никак не реагируя на их попытки спросить, заговорить. Они потихоньку начинают просачиваться в зал, рассаживаются — он читает. Сидят в молчании, переглядываются, переговариваются, недоумевают, пробуют привлечь его внимание, начинают роптать, возмущаться и выражать свое возмущение вслух — никакой реакции.

В общем, в течение 45 минут обстановка накаляется, появляются решительные лидеры, в адрес сидящего за столом раздаются все более крепкие выражения, и когда в него уже вот-вот стулья полетят, он встает и спокойно говорит: «Господа, первый сеанс групповой психотерапии закончен». Отличное поле для психологической диагностики, группа сплочена и на следующем, втором сеансе она уже там, где при обычной методике была бы только на пятом-шестом. Хотя, конечно, некрасиво так над людьми измываться. Мне кажется интересным обратиться к сплоченности группы ИТЖ, так как, на мой взгляд, она отличается от сплоченности в большинстве других подходов. Полный и глубокий анализ сплоченности дает Р. Кочюнас, в частности, указывающий: «Развитие, укрепление сплоченности группы является одной из главных задач терапевта с самой первой встречи группы. Обычно этому способствует уменьшение тревоги участников

группы, обеспечение некоторой структурированности работы группы, особенно в начальной стадии, и установки самого терапевта — уважение участников, их безоценочное принятие, эмоциональная теплота» [13]. Д. Слепова подчеркивает, что «сплоченность выражается в совпадении у членов группы основной системы ценностей, связанных с процессом работы; интеграция группы проявляется в том, что все члены группы начинают разделять общие цели групповой деятельности». Реже обращают внимание на то, что «При отождествлении сплоченности группы с теплой и уютной атмосферой в группе может сложиться впечатление, что она тем больше, чем больший комфорт испытывают участники группы. Но это ошибочное впечатление. (...) Каково отношение между сплоченностью и напряжением в группе? Напряжение необходимо для продуктивной работы психотерапевтической группы. Однако, говоря о ценности напряжения, важно избегать крайностей. Если оно бывает настолько велико, что его не может компенсировать ни сплоченность, ни взаимоприятие участников, в группе могут начать действовать центробежные силы, увеличивается сопротивление работе группы и желание ее покинуть. Обычно при большом напряжении возникает страх самораскрытия, увеличивается чувствительность к критике по отношению к себе. Иначе говоря, падает психотерапевтический потенциал группы. Одинаково нежелателен в психотерапевтическом отношении и слишком спокойный ход группы, когда сплоченность начинает превращаться в стремление уйти от неприятных чувств, тем, конфликтов, когда участники чувствуют себя слишком комфортно, начинают не замечать те проблемы, которые побудили их прийти в эту группу. Возникает иллюзия, будто они уже разрешились или стали неактуальными. В таких условиях психотерапевтическая группа превращается в оазис в таящем угрозу, полном неожиданностей внешнем мире. Сплоченность группы из психотерапевтического фактора превращается в препятствие для психотерапевтических изменений. Во имя комфорта и безопасности в жертву приносятся психотерапевтические цели группы» [13].

Исходя из сказанного, баланс напряжения и сплоченности в ИТЖ представляется оптимальным — группу не покидают не только участники, но и вольные в любой момент незаметно удалиться наблюдатели (больше того, когда в рамках одного семинара работает несколько групп, все наблюдатели часто собираются в группе ИТЖ), а психотерапевтический потенциал групп очень высок. Сплоченность в ИТЖ проявляется не намерением, но действием, и поверяется не интенсивностью, но эффективностью действия — она результирует 1) мою личную, 2) ответственную и 3) свободу поступать так или иначе по отношению к группе, другим ее членам, ведущему, процессу работы и т. д., при том, что каждый другой, группа в целом и ведущий обладают такой же свободой («Свобода это когда свобода одного упирается в свободу другого и имеет эту последнюю своим условием», — М. Мамардашвили). Ответственность как основа выбора (классический «ромб целеполагания»): Чего я хочу? — Что я делаю, чтобы достичь этого? — К чему приводит то, что я делаю? — Как я узнаю, что достиг желаемого?) и как готовность нести ответственность перед другими за то, что я делаю. Индивидуальные и групповые различия локуса контроля ответственности не отменяют того факта, что сведение ответственности только к одному из полюсов обесмыслило бы ее. В повседневной жизни эта полнота ответственности часто маскируется событийным рядом, сиюминутными интересами и эмоциями — человек далеко не всегда отдает себе отчет в том, что его беды и проблемы слишком часто (хотя, конечно, не только) являются

платой за то, что сделал он сам. В ИТЖ ответственность предельно обнажена, сгущена, подчеркнута, выведена в центр круга и тем самым позволяет ее членам быть свободными² и сплачивает группу; связанные с системой работы индивидуальные ценности совпадать не обязаны, структурированность работы группы далеко не очевидна участникам, правила безопасности не вводятся, уровень тревоги и напряжения достаточно высок, обычные знаки взаимного уважения отнюдь не обязательны, равно как и поведенческие оболочки безусловного принятия, ударение делается на яростности, а не на прекрасности «прекрасного и яростного мира» (А. Платонов). Здесь каждый имеет право на все, на любой шаг, если готов принять и нести ответственность. Не раз и не два мне приходилось слышать, что Алексейчик превращает группу в банку со скорпионами по отношению друг другу и овец на заклание по отношению к нему. И вот сейчас — время вспомнить эпизод из жизни группы.

[\(продолжение статьи здесь\)](#)