

Когда в 2005 г. весь мир отмечал 100-летие со дня рождения Виктора Франкла, я опубликовал к юбилею статью «Случай Виктора Франкла» [3], посвященную фантастической биографии этого выдающегося человека, который всей своей жизнью доказал правоту и мощь созданной им теории. Его жизнь, в которой сочетается внешняя и внутренняя динамика, является важнейшим уроком для всех нас. Когда четырьмя годами позже наступил 100-летний юбилей Ролло Мэя, одного из основателей гуманистической психологии и многолетнего лидера американской ветви экзистенциальной психологии, я написал статью «Случай Ролло Мэя» [5], потому что его биография не менее поразительна, чем биография Франкла. Мэй, конечно, не попадал в жернова мировой войны, но в его жизни было много переломных событий: чередование нескольких профессий, встреча с выдающимся духовным учителем в лице Пауля Тиллиха, смертельная болезнь и исцеление, блестящее начало религиозной карьеры и отказ от нее в пользу клинической психологии. Иначе выглядела жизнь Джеймса Бьюджентала, младшего соратника и продолжателя дела Ролло Мэя. Его биография отличалась отсутствием яркой внешней канвы, большое кино про его жизнь не снимешь. Но внимательное изучение его биографии, текстов и свидетельств обнаруживает ярчайшую событийность его внутренней жизни. Одна из его книг, в которой он раскрывает много автобиографических деталей, называется «Интимные путешествия» [11] — этим названием он отдает дань модной в то время метафоре странствий во внутреннем мире. Метафора пути, движения всегда была для него очень значимой. И для него все в жизни было связано с движением. Жизнь Бьюджентала представляет собой не столь внешне выразительный, но по-своему не менее удивительный кейс, из которого можно извлечь много важных уроков, которые перекликаются со многими другими событиями на его жизненном пути.

\*\*\*

С Бьюдженталом я имел счастье встретиться впервые в 1993 году, мне было 33 года, а ему 78. Это был мой первый приезд в США. В тот период московские и петербургские психологи активно взаимодействовали с регулярно приезжавшими к нам делегациями Ассоциации гуманистической психологии, и меня на несколько недель пригласили в Сан-Франциско, в Сэйбрукский институт — учебное заведение, которое обучает гуманистической психологии, в основном в заочном формате. Я оказался на одной из регулярных очных сессий этого института в конференционном центре Асиломар в Северной Калифорнии. В один из последних дней туда приехал Бьюджентал с женой, чтобы выступить с напутственной лекцией перед выпускниками института. Меня многое поразило в том, как он говорил. У меня был на тот момент опыт общения с другой просветленной личностью, Виктором Франклом, и мне прежде всего бросились в глаза их отличия друг от друга. Когда говорил Франкл, казалось, что у него внутри существует уже готовая, простроенная от начала до конца запись, и он блестяще и без запинки ее воспроизводит. Франкл с детства отличался ораторскими способностями, и это производило впечатление. Казалось, что текст разворачивается у него перед глазами. С Бьюдженталом было наоборот — складывалось впечатление, что он полностью импровизирует, говорит то, что ему буквально сейчас пришло в голову, абсолютно спонтанно общается с аудиторией. Только потом я понял, что любой его экспромт был хорошо подготовлен. Но это втягивало аудиторию в динамический процесс

и хорошо раскрывало то, как он понимает ключевое для него слово «жизнь». Через несколько лет после нашей встречи начали приезжать в Москву ученики Бьюджентала, с которыми мы установили контакты. В Петербурге их программы организовывал Сергей Братченко, в Москве — Елена Мазур. Планировался даже приезд самого Бьюджентала, но из-за состояния его здоровья этот приезд не состоялся. Однако в 1997 году было организовано обучение 20 российских психологов (10 из Москвы, 10 из Санкт-Петербурга) в Сан-Франциско, двухнедельные интенсивные курсы, причем сам Бьюджентал, которому было 82, работал с нами пять полных рабочих дней, а остальные дни — его ученики и коллеги.

Бьюджентал, как и Франкл, произвел на меня впечатление просветленной личности; само это понятие обрело для меня смысл и содержательную наполненность благодаря общению с этими людьми. Одна из особенностей просветленных людей состоит в следующем: то, что они говорят и делают, может быть очень важным, но гораздо важнее и интереснее то, как они говорят и делают. За ними, как за людьми, наблюдать гораздо любопытнее, чем за содержанием их посланий. Вторая особенность: когда они формулируют решение какой-то сложной проблемы, это решение оказывается таким, которое никому не приходило в голову, но одновременно настолько очевидным, что находит понимание буквально у всех. В этом раскрывается удивительное сочетание сложности и простоты, сложность, трансформированная в простоту.

В Бьюджентале поражала высочайшая степень чувствительности и внимательности к окружающему, буквально ко всему. Он улавливал мельчайшие детали, спонтанно и точно на них реагировал. То, что он писал и чему учил, совпадало с тем, как он жил.

В одном устном интервью Виктору Ялому (сыну Ирвина) он сравнил свою работу с искусством керлинга: двигаться впереди клиента и расчищать перед ним дорогу, чтобы он двигался более гладко в своем движении к себе [цит. по: 8, р. 309].

\*\*\*

Понятие жизни долгое время не особенно интересовало психологов, оно казалось ненаучным, хотя в 1910-е гг. Э. Шпрангер и в 1930-е гг. А. Адлер посвятили психологическим аспектам жизни как целого много ярких страниц. И только в 1980-е годы оно стало возвращаться и восприниматься всерьез.

Свой подход Бьюджентал сначала, в 1960-е годы, называл экзистенциально-гуманистическим. Но дальше стал менять обозначение своей работы. К концу 1970-х он перешел к понятию «жизнеизменяющей психотерапии», двигаясь к реальной жизни. А еще позже стал отказываться и от слова «психотерапия». Его последняя книга называется провокативно: «Психотерапия — это не то, что вы думаете» [13]. Он писал там, что терапия перестает быть в полном смысле слова терапией, а начинает все больше сливаться с жизненной практикой и становится «лайф-коучингом», что можно перевести как «наставничество», хотя если бы Бьюджентал посмотрел на сегодняшнюю «резиновую» практику употребления слова «коучинг», он вряд ли использовал бы его.

Главная задача, которую мы решаем, по мнению психолога, — быть живым. Одна из его книг в переводе на русский язык получила название «Наука быть живым» [1], хотя оригинальное название иное (The search for existential identity).

Я очень часто цитирую замечательную метафору, которую Бьюджентал упоминает в своих статьях и книгах: «Несколько лет назад журнал New Yorker опубликовал

карикатуру, изображавшую молодую семью — папу, маму и маленького мальчика, прогуливающих по тротуару. «Мы живые или на пленке?», — спрашивал мальчик своих родителей. Из уст младенцев могут звучать фундаментальнейшие экзистенциальные вопросы. Или они могут выходить из-под пера карикатуристов» [12, р. 3].

И это главный вопрос нашей жизни, отмечает Бьюджентал. «Большинство из нас проводит большую часть нашей жизни на пленке» [там же]. Наш прошлый опыт записан в структуре личности на многих разных пленках, которые начинают воспроизводиться в самых разных ситуациях нашей жизни. Различные события, говорит Бьюджентал, записываются в нашем опыте в виде большого количества разных пленок. Это метафора эпохи аналоговых устройств, сейчас он, наверное, сказал бы «в виде файлов», но суть не меняется. Главная особенность пленки в том, что она воспроизводит всегда то, что на ней записано, и ничего другого воспроизвести не может. Кнопку «Воспроизведение» могу нажать я сам, или же другой человек может дистанционно включить во мне нужную ему реакцию, и я начинаю вести себя так, как ему нужно. Пленки делают нас предсказуемыми. Предсказуемость не обязательно плоха, хорошая предсказуемость позволяет людям координировать свои действия. Дурная предсказуемость появляется, когда человек ничем не может удивить, мы знаем заранее все его действия.

Традиционная психология предсказуемого и контролируемого человека, живущего «на пленке», в целом успешно работает. Если передо мной стоит задача спрогнозировать поведение человека, я встану на позицию бихевиоризма, и статистически буду прав. Но остается некий непредсказуемый остаток, когда человек выходит за рамки равенства самому себе, и начинает действовать, исходя не из «пленок» — диспозиций, ассоциативных связей, закрепившихся в прошлом опыте, социальных шаблонов и правил, и личных твердых убеждений — а «вживую». Мы можем действовать, опираясь на пленки, а можем действовать, опираясь на нашу способность быть живыми и способность осознания.

Взгляд Бьюджентала на живое в нас удивительным образом перекликается со взглядом его современника Мераба Мамардашвили, хотя они не знали работы друг друга. «Живое — это способность быть иным (в отличие от того, что ты ожидаешь, хочешь или требуешь). Живой всегда возьмет и напишет другую книгу, или сочинит другую мысль — на своих автономных основаниях» [6, с. 128]. А мертвое только такое, какое оно есть, и другим оно быть не может.

Жизнь Бьюджентала на протяжении долгого времени была путем к нахождению и закреплению, отстаиванию способа быть живым, осознавать себя и окружающий мир и принимать на себя ответственность за свои выборы.

\*\*\*

Джеймс Бьюджентал родился 25 декабря 1915 года, в рождественский вечер, в обыкновенной семье (Форт Уэйн, Техас). Отношения в семье были не идеальными, но не то чтобы очень плохими. Мать была почитательницей культуры и культурных людей, она стремилась его правильно воспитать, чтобы он был правильным [1, с. 306]. Он учился в провинциальном колледже, работал в некоторых госслужбах; в годы войны, уже получив профессиональную психологическую подготовку в армейском госпитале в Атланте, имея магистерскую степень по социологии, начал обучаться в университете штата Огайо, где получил степень доктора в 1948 г. [14]. У него было несколько руководителей, в их числе знаменитый Джордж Келли, автор теории личностных конструкторов. Подход Келли

многие считают экзистенциальным [см. 4]. Келли наложил большой отпечаток на то, что делал потом Бьюджентал.

В 1940-50-е гг. Бьюджентал получил разностороннюю подготовку в области психологии и психотерапии; с конца 1940-х гг. преподавал и занимался психотерапевтической практикой в Калифорнии, преподавал в университете Лос-Анжелеса. В 1953 году он вместе с коллегами создал коллективный проект частной практики «Товарищество психологических услуг» (Psychological Services Associates, PSA), который объединял клинических психологов, чтобы помогать им решать свои методические проблемы. Это было первое объединение такого рода в мире. Конференции, супервизии, доклады, групповая терапия, презентации... Раз в месяц проходил полудневный семинар. О работе Товарищества и его стимулирующей атмосфере вспоминали с большой ностальгией. Это явилось, видимо, ключом к тому, что Бьюджентал сначала был избран президентом Психологической ассоциации штата Калифорния (1960-1961), а затем, в период создания и организационного оформления Ассоциации гуманистической психологии, принимал в ней активное участие и стал первым президентом этой ассоциации (1962-1963) [14]. Воспоминания его коллег и учеников подсказывают, что этот выбор был хоть и неожиданным, но не случайным [15]. После избрания он опубликовал ряд фундаментальных статей, раскрывающих сущность гуманистической психологии, присущий ей образ человека, принципы гуманистической этики и т.п. Первая его книга «Поиск аутентичности», вышедшая в 1965 г. и переизданная с изменениями в 1991 г. [12], оказалась его единственной преимущественно теоретической книгой. Она вобрала в себя многие из упомянутых обобщающих статей. Хотя Бьюджентал обращался к теоретическим вопросам в разных своих работах и после, но небольшими дозами. Он обосновал в ней свои идеи экзистенциально-гуманистической психотерапии. Главным идеологом и вдохновителем американской экзистенциальной психологии был Ролло Мэй. Но Мэй был одиночкой, у него не было школы, не было организационных проектов и команды, не было обобщающих книг-учебников, а Бьюджентал был отличным организатором и практическим реализатором этих идей. Все его последующие книги или посвящены инструкциям для психотерапевтов — как помогать клиентам с помощью этого «керлинга» в их движении к самим себе, или адресованы широкой аудитории. Именно Бьюджентал стал родоначальником жанра психотерапевтических историй, которые потом довел до совершенства Ирвин Ялом. Его книга «Искусство быть живым» как раз такая. Она адресована людям, которые ищут себя.

Бьюджентал в корне пересматривает традиционные представления о психотерапии, рассматривая ее не как лечебную, а как просветительскую работу. «То, что мы называем интенсивной психотерапией, на самом деле есть ускоренный образовательный процесс, направленный на то, чтобы достичь зрелости, задержавшейся на двадцать, тридцать или более лет из-за попыток жить с детским отношением к жизни» [1, с. 312].

\*\*\*

Поиск аутентичности оказался не только областью профессиональных интересов, но и личной проблемой Бьюджентала. Переломный этап его жизни был связан с открытием того, что жить надо не «правильной», а своей собственной жизнью. Жертвой этого открытия стал многолетний брак — еще в 1939 г. он женился на своей институтской подруге, и теперь обнаружил, что она, будучи хорошей женой, принимала только его

«правильное Я», а многое другое оставалось за его пределами. В 1967 году он развелся, а в 1968 женился вновь — и с Элизабет прожил до конца своих дней, с ней он как раз мог быть самим собой. «Тайное Я больше не было тайным. Я нырнул в море стыда и обнаружил, что не утонул. В новых отношениях я постепенно осмеливался показать все больше и больше истинного Я и обнаружил, что меня принимают. В новом браке я открыл, какой извращенной была моя потребность скрывать свою внутреннюю жизнь, насколько я принимал за нечто само собой разумеющееся свою отдельность. Но эта женщина разделяла мои убеждения и, как и я, ценила полноту и поддерживала меня в моих попытках достичь целостности... И старое расщепление уменьшилось» [1, с. 309]. Но самое критическое событие, ставшее еще более переломным на его жизненном пути, случилось в последней стадии его жизни. В 2008 году его поразили сильный инсульт, и он потерял большую часть своей долговременной памяти. Естественно, он выпал из профессионального контекста, и последние шесть лет его жизни были своеобразной борьбой за сохранение его «Я» в отсутствие памяти. Его жена Элизабет и ученики успели оставить поразительные описания многих моментов из последних лет его жизни. Элизабет ссылается на понятие, которое ввел Оливер Сакс — «эмоциональная память», которая сохраняется даже при утрате семантической, рабочей памяти. Джим получал «очевидное удовольствие, находясь с людьми, которых он любит. Несмотря на то, что он утратил память о тех годах, что мы провели вместе, он часто говорил мне, какое уникальное место я занимаю в его жизни и как хорошо он меня знает. Он ловил каждый нюанс в выражении моего лица или в моем голосе и часто просил меня сесть и поделиться тем, что происходит во мне в данный момент» [цит. по: 8, р. 309]. Она записала маленький диалог: «Джим: Что ты все время пишешь? — Элизабет: Я пишу то, что ты говоришь. — Зачем? — Потому что ты очень мудрый человек. — Я хотел бы им быть (плачет). — Но ты и есть мудрый, даже сейчас, без большей части твоей памяти, в самом глубинном твоём «Я». — То, что ты говоришь, еще раз помогает мне понять, насколько я хочу быть мудрым. Мудрость — это непросто. Хотя это самая простая вещь в мире. Я много лет думал, что я могу найти ответ в книге, пусть даже мне пришлось бы написать эту книгу самому (смеются). Наконец я понял, что это просто я, просто ты. Мудрые люди пытались сказать нам, что Мы и есть ответ на этот вопрос, но нам не удавалось в это поверить. Я — это я, и оказывается, что именно в этом была мудрость» [там же, р. 311].

Его ученики Кеннет Брэдфорд и Молли Стерлинг тоже, описывая свои встречи с ним в эти годы, вспоминали осмысленные, очень конкретные разговоры, с нюансами, которые не требовали больших семантических контекстов, но требовали того процесса чувствительности, осознания, который у Джима сохранялся полностью до последних дней [7].

\*\*\*

Жизнь — центральное понятие в теории и практике Бьюджентала. «Жизнь — фундаментальнейшее занятие. Мы все делаем это лишь частично» [11, р. 325]. Другая центральная категория — осознание (awareness). На протяжении долгого времени психотерапия относилась к сознанию неоднозначно. Но учитель Бьюджентала Дж. Келли — автор теории личностных конструкторов, которая говорит о том, что мы постоянно строим картину мира, накладывая на мир те или иные шаблоны и шкалы, и это индивидуальный процесс: одни и те же явления и предметы можно описывать

по-разному, через разную систему шкал. И поэтому у нас всегда есть выбор: одни и те же события могут быть сконструированы сознанием по-разному. Если что-то идет не так, надо изменить систему конструирования.

Бьюджентал заимствовал у Келли идею глобальной системы конструкторов себя и мира, но, кроме системы конструкторов, существует осознание как живой процесс, который протекает здесь и теперь [см.: 1, с. 28-29]. Бьюджентал приводит в своих книгах много примеров терапевтических диалогов, иллюстрирующих то, как может разворачиваться взаимодействие. По сути, это микроструктурный анализ процесса, который разворачивается между терапевтом и клиентом на разных уровнях, с мельчайшими оттенками — что актуально для любого вида терапии. Книга «Искусство психотерапевта» [2], пожалуй, не имеет себе равных как учебник по структуре процесса. Бьюджентал показывает, что все зависит от той чувствительности, которую мы можем развить в себе к тому, что происходит в нас. Главная проблема — в том, что мы привыкли довольно большую часть жизни проводить «на пленке», будучи лишены чувствительности к тому, что в нас происходит. Важно разделить ту форму жизни, которая называется аутентичной, и ту, которая не является аутентичной и происходит «на пленке».

С чего начинается процесс поиска, в котором он помогает клиентам? Вот пример инструкции, которую он дает своему пациенту:

«Ложитесь на кушетку, некоторое время уделите тому, чтобы устроиться поудобнее, думайте о том, что вас заботит. Обращайте особое внимание на то, как эта тема отзывается в вашем теле и ощущениях. Опишите, насколько возможно открыто и свободно, что происходит в вас по мере погружения в проблему. Расскажите, о чем это заставляет вас задуматься? Как вы себя чувствуете в то время, как вы говорите об этом? На что ваша жизнь была похожа раньше и каким вы хотели бы видеть ваше будущее? По мере того, как вы это делаете, всегда сохраняйте внимание частично на тех чувствах, которые происходят в вашем теле. Раскрыть то, что происходит в вашем осознании, пока вы находитесь здесь — самое главное. Не ждите, что я буду много говорить, просто работайте сами».

Еще одна из центральных категорий — Я как центр моей жизни [1, с. 23]. Уильям Джеймс более 100 лет назад ввел принципиальное различие между «Я наблюдающее, или Я познающее» и «Я познаваемое». Второе Я выступает в процессе самонаблюдения как объект — можно описать и зафиксировать образ Я, Я-концепцию. А первое Я совсем другое, про него совсем ничего нельзя сказать, оно не имеет никаких параметров, но выступает как контролирующая инстанция по отношению как к внешней активности, так и к познавательным процессам. В английском языке используются разные слова: I и self. В 1930-е годы Дж.Г. Мид ввел еще более строгое различие уже не двух, а трех аспектов Я: I как субъектное Я, Self как Я-концепция, наблюдаемое Я, и Me как отдельные частные аспекты Я. Эту идею множественных Я развили Р. Мэй и Дж. Бьюджентал. Мэй ввел (а Бьюджентал подхватил) понятие «внутренний центр». Ощущение своего внутреннего центра позволяет нам становиться причинами того, что с нами происходит, а отсутствие этого ощущения обрекает быть реагирующими на то, что приходит извне. Бьюджентал подчеркивает, что осознание своего внутреннего центра и его укрепление является критическим для того, чтобы иметь возможность как-то активнее управлять процессами своей жизни. Не быть жертвой своих собственных пленок, иметь возможность выбирать что-то иное.

Я всегда в движении. Это гребень волны, который сдвигается раньше, чем мы сможем увидеть саму волну. Сейчас Я есть писание этих строк, а точнее — осознание новых, еще не принявших словесную форму, мыслей, которые становятся словами в моем внутреннем ухе.

Кроме Я, есть еще личность. «Личность состоит из всех действительно объективных аспектов нашего бытия. Она включает наш образ тела, наши идеи относительно своего характера, наши предположения о том, как нас воспринимают окружающие и нашу личную историю.... Это не то, кто я есть, это, скорее, то, чем я был и что я сделал. Личность является продуктом деятельности Я. Это сброшенная кожа, внешне наблюдаемый аспект того, что уже изменилось и является абсолютно чистым и абсолютно субъективным процессом» [1, с. 318]. Личность — это то, что уже свершилось, тогда как Я находится в процессе свершения.

\*\*\*

Случай Джима Бьюджентала, как и случаи Виктора Франкла и Ролло Мэя, лишний раз напоминает нам хорошо известную истину: жизнь после смерти, пусть не в буквальном, а в метафорическом смысле, суждена тем, кто был живым при жизни. Джеймс Бьюджентал был не только теоретиком жизни и аутентичности, его жизненный путь служит нам образцом того, как это делается. И его учение, как и его просветленный образ, продолжает жить не только в его прямых учениках, но продолжает вдохновлять все новые поколения психологов в разных частях света.

- ЛИТЕРАТУРА** Бьюдженталь Дж. Наука быть живым / пер. с англ. А. Б. Фенько. — М.: НФ Класс, 1998. — 325 с.
- Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / пер. с англ. М. Р. Мироновой. — СПб.: Питер, 2001. — 295 с.
- Леонтьев Д.А. «Случай» Виктора Франкла // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26. — № 2. — С. 118-127.
- Леонтьев Д.А. Непонятый классик: к 100-летию Джорджа Келли // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26. — № 5. — С. 111-117.
- Леонтьев Д.А. Случай Ролло Мэя // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. — 2009. — Вып. 1(14). — С. 38-49.
- Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте (психологическая топология пути). — М.: Ad Marginem, 1995. — 548 с.
- Bradford G.K., Sterling M.M. The Journey is the Goal: The Legacy of James F. T. Bugental // Journal of Humanistic Psychology. — 2009. — Vol. 49. — Nr. 3. — P. 316-328.
- Bugental E.K. Jim Bugental: an authentic ending // Journal of Humanistic Psychology. — 2009. — Vol. 49. — Nr. 3. — P. 306-314.
- Bugental J.F.T. The search for authenticity: an existential-analytic approach to psychotherapy. — 2nd enl. ed. — NY.: Irvingston Publs, 1981. — XXII, 477 p.
- Bugental J.F.T. Psychotherapy and process: the fundamentals of an existential-humanistic approach. — NY.: Random House, 1978. — XIII, 163 p.
- Bugental J.F.T. Intimate journeys: stories from life-changing psychotherapy. San Francisco: Jossey-Bass, 1990. — XX, 335 p.
- Bugental, J.F.T. Outcomes of an Existential-Humanistic Psychotherapy: A Tribute to Rollo May // The Humanistic Psychologist. — 1991. — Vol. 19. — Nr. 1. — P. 2-9.
- Bugental, J.F.T. Psychotherapy Isn't What You Think. — Phoenix: Zeig, Tucker & Co., 1999. —

XIX, 278 p.

deCarvalho R.J. James F. T. Bugental: Portrait of a humanistic psychologist // Journal of Humanistic Psychology. — 1996. — Vol. 36. — Nr. 4. — P. 42-57.

Tannenbaum R. A letter to Jim Bugental // Journal of Humanistic Psychology. — 1996. — Vol. 36. — Nr. 4. — P. 9-12.