

Джеймс Ф.Т.Бьюдженталь

## **ПРЕДАТЕЛЬСТВО ЧЕЛОВЕЧНОСТИ: МИССИЯ ПСИХОТЕРАПИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ НАШЕЙ УТРАЧЕННОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ**

**Перевела А.Гнездицкая**

Причесал по мере возможности В.Данченко

Из кн.: Эволюция психотерапии: В 3-х т. М.: "Класс", 1998. т. 3, с.180-207.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Когда человек приходит на встречу со мной в первый раз, я сталкиваюсь с тайной – великой тайной. Более того, я знаю, что после трех лет тесного общения и даже после того, как этот человек окончательно распрощается со мной, очень многое все еще будет оставаться для меня тайной.

По сути, каждый человек во многом представляет собой тайну для другого человека, – будь то терапевт, супруг, родитель, возлюбленный, друг или коллега. Все мы – загадки, потому что каждый из нас живет в отдельном мире. Действительно, каждый живет в своем внутреннем и абсолютно частном мире. Хотя наши личные миры имеют немало общего, в главном они все же непохожи друг на друга.

Тайна, которой является каждый человек, привносит в отношения интерес, заставляет терапевтов быть скромнее, а также имеет решающее значение при нашей встрече с другим человеком. Именно такая тайна убила моего друга-психиатра. Его вызвал из кабинета пациент, и когда он, приветствуя, пошел к нему навстречу, тот застрелил его на месте.

Наши профессиональные возможности весьма ограничены и не позволяют нам проникать во все тайны, и поэтому мы далеко не всегда можем предотвратить катастрофу, причина которой может быть скрыта в одной из этих тайн.

Говоря о "тайне", я не подразумеваю ничего особенного. Я просто говорю о более глубокой и до конца не выразимой сущности каждого человека, которую каждый из нас может интуитивно ощущать в себе и окружающих людях. Это та тайна, которую психологи-объективисты объявляют несущественной, а психотерапевты-манипуляторы – не имеющей отношения к делу. И тем не менее, это та самая тайна, которую я познаю в каждом человеке, приходящем ко мне на консультацию, и которую каждый человек познает во мне.

Многие годы все науки о человеке\* избегали вопроса о тайне, делая вид, будто его не существует, и удовлетворяясь уклончивыми ответами на деликатные вопросы. Постепенно такое отношение меняется. В то же время искусство, литература, религия и некоторые разделы философии в этом вопросе были более мужественны. Меня огорчает отставание психологии, ее сопротивление, обусловленное фобической реакцией на прилагательное "*субъективный*".

\* Для простоты выражения я объединю наши науки о человеке – психологию, психиатрию, социологию, социальную работу, консультирование – под общим названием "психология".

## **ВСТРЕЧА С ТАЙНОЙ: ОБЛАСТЬ СУБЪЕКТИВНОГО**

Я отчетливо сознаю, что по мере того, как хватка позитивистов ослабевает, в психологии происходят изменения (Юнисс, 1991); но в терапии эта эволюция, к сожалению, запаздывает. Нам нужно отбросить эту пагубную медлительность и начать относиться к субъективному так, как оно того действительно заслуживает, а именно – как к важнейшему факту человеческой жизни. Признав его существование, мы сможем его исследовать и научиться использовать заключенные в нем возможности наиболее полно и эффективно. До тех пор, пока мы этого не сделаем, возможности психологии и психотерапии будут оставаться весьма ограниченными в их практическом и познавательном отношении.

Умение ценить важность и характерные особенности субъективного помогает нам в нашей психотерапевтической работе. Перед психотерапевтом постоянно возникает один и тот же фундаментальный вопрос – вопрос, составляющий лейтмотив каждой встречи с пациентом, вопрос, который требует ответа каждый раз, когда происходит вмешательство, вопрос, который (если мы искренни) подводит нас к границам нашего знания и образования: *что делает терапевтическую встречу важной и осмысленной?*

Ответ на этот вопрос отражает наши представления о том, что важно для переживаний, установок и поведения пациента, а это, в свою очередь, отражает наш взгляд на то, что важно для человеческой жизни.

В наших журналах предлагается масса ответов на этот вопрос: катарсис и проработка заблокированных аффектов, понимание происхождения нынешних трудностей, корректирующий эмоциональный опыт, повышение возможностей выбора и снижение навязчивости, компульсивности поведения, превращение саморазрушающих внутренних установок в самоутверждающие, развитие навыков межличностного общения, и так далее, и тому подобное. Но трудность состоит в том, что *каждый из предлагаемых способов лечения, каждое корректирующее или способствующее росту влияние выступает для пациента субъективным событием или переживанием.*

### **Переживание своей субъективности**

По сути, истинная область психологии – это и есть субъективное. Это многообразный, постоянно развивающийся, плодотворный внутренний мир, сугубо личный для каждого из нас, но в то же время составляющий основу того общего, что нас объединяет.

На одной из лекций, когда я дошел до этого места, аудитории было предложено принять участие в упражнении, демонстрирующем всепроникающее присутствие субъективности. Такое состояние может возникнуть у читателя, если он сосредоточится и поразмыслит о том, что происходит в его сознании, когда он сосредотачивает свое внимание на словах, написанных на этой странице.

Сделайте паузу и посмотрите, что вы можете обнаружить.

Зафиксируйте слова, в которые оформляются ваши мысли, почувствуйте, как эти слова выходят на просторы сознания, вербальные лишь отчасти, и как вся эта картина меняется, поворачиваясь все новыми и новыми гранями.

То, что вы только что делали, было выдвиганием на передний план одной из сторон вашего сознания – той, которую все мы, будучи сознательными и наделенными способностью сознать существами, можем переживать. Мы сознаем встречу с внешним миром, и в то же время значительная часть того, что мы при этом делаем, продолжает происходить внутри.

### **НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СУБЪЕКТИВНОЙ СФЕРОЙ**

Клиническая практика предоставляет идеальную возможность для наблюдения за особенностями человеческой субъективности. Так и возникли приводимые ниже заметки. Они нуждаются в дальнейшем изучении, подтверждении или исправлении, а также включении в более широкую концептуальную структуру.

### **Поток субъективности**

Внутри каждого из нас постоянно происходит процесс, который мы называем сознанием или сознанием, и который, если рассматривать его в более широком контексте, составляет нашу субъективность. Когда я спрашиваю людей, как они узнают, что они "живые" (а не "записанные на пленку"), то практически всегда слышу один и тот же ответ: "Потому что я чувствую, что во мне что-то происходит". Не будет большим преувеличением сказать, что наша жизнь, в той мере, в какой мы ее сознаем, состоит именно из этого внутреннего потока сознания.

Невероятно, что психологи и психотерапевты пытаются устранить или не заметить самую основу нашей жизни, – тот факт, что мы живые!

Когда мы обращаемся к нашему внутреннему процессу, этому "потoku", становится очевидным, что обычно требуется по меньшей мере краткое мгновение для того, чтобы облечь в слова происходящее внутри. Субъективное дорефлексивно, довербально, дообъективно. Оно гораздо обширнее того, что можно вместить в слова. Попытка сделать это требует, чтобы мы ужали. умалили то, что, как мы чувствуем, представляет собой нечто неизмеримо большее.

Субъективное – это целый внутренний мир ощущений, идей, эмоций, импульсов, предвосхищений и восприятий, воспоминаний, фантазий и образов, телесного осознания, принятия решений, ассоциирования, установления взаимосвязей, планирования, и так далее, и так далее.

Роджер Уолш (1976), сам будучи психологом и психиатром, писал о своей личной терапии и об открытии собственной субъективности:

"Одним из самых чудесных открытий было медленно пробуждающееся осознание присутствия ранее неосознаваемого, постоянно изменяющегося потока внутренних переживаний. Размах, богатство, гераклитовский дух и восхитительная природа этой внутренней вселенной изумляла и продолжает меня изумлять... Здесь содержится неведомый до этого бесценный источник информации обо мне и о смысле моих переживаний" (с. 122-123).

## **Интенциональность**

Существенную сторону нашей субъективности составляет интенциональность – способность обладать стремлениями и намерениями, а также осуществлять их или отказываться от них. Мы, терапевты, стремимся призвать на помощь интенциональность наших клиентов, чтобы помочь им открыть для себя нечто значимое, заново исследовать излюбленные привязанности, найти свой путь в кажущейся безнадежной ситуации или составить возможный план действий.

При этом редко признается, что во всех случаях мы работаем с самой могущественной из сил известного нам мира – с *человеческим намерением*, интенцией.

Если концепция интенциональности как могущественнейшей из сил представляется преувеличением, следует заново пересмотреть свое понимание этой силы. Известный нам мир – это мир, о котором мы знаем благодаря человеческой интенциональности. Другого мира не существует. Сознание всегда является сознанием чего-то, и то, *как* мы сознаем это, служит нашим способом его построения. Этот мир – это мир, обнаруживаемый нашим сознанием и толкуемый нашей субъективностью. То, что мы можем сделать в мире, очерчено нашим субъективным сознаванием.

Наши жизни несет вперед поток субъективности. В самом деле, как мы уже убедились, наша жизнь *есть* наша субъективность. Если мы позволяем себе полностью замкнуться в мире объективности, мы начинаем относиться к себе как к объектам, как к вещам. Когда это происходит, мы чувствуем себя бессильными управлять нашими действиями и переживаниями и можем разве что направлять их по заранее определенному пути.

Итак, вот оно, непосредственно перед нами – нет, непосредственно внутри нас – даже сейчас, когда я пишу, а вы читаете. Вот она, одна из самых великих загадок, с которыми мы когда-либо сталкивались: наша собственная субъективность. Как мало мы знаем о ее природе, ее силах и границах, ее перевоплощениях и предельных возможностях.

## **Субъективное "содержание" отличается от объективного**

"Содержание" субъективного радикально отличается от содержания книги или компьютерного файла. Вот некоторые из этих различий.

- Субъективное "содержание" присутствует в сокращенной форме во сне. Таким образом, у него есть много слоев значения, меняющиеся и множественные образы, а также различающиеся по широте спектра эмоции, которые входят в фокус, затем исчезают, а потом могут вернуться в измененной форме. Они служат выражением многого из того, что недоступно для обычного сознания. Разумеется, это верно и в том случае, если мы спим, и в том случае, если бодрствуем, хотя для нас менее привычно сознавать, сколь многое в бодрствующем сознании обладает теми же качествами, с которыми мы знакомы по сновидениям.
- Лишь небольшая часть этого "содержания" существует в вербальной форме. В основном, насколько я могу судить, оно пребывает в форме

довербальных констелляций когнитивных, аффективных и интенциональных элементов, постоянно текущих и взаимодействующих.

- Эти констелляции не имеют четких границ, но "перетекают" друг в друга и подвергаются внешнему воздействию так, что объем возможных комбинаций и перестановок достигает бесконечности.
- Содержание субъективного может быть бесконечно открытым для привнесения в сознание материала, отношение которого к исходному пункту ранее не сознавалось. На этом основаны *свободные ассоциации* Фрейда, *фокусирование* Джэндлина (1978), *развертывание* Велвуда (1982) и то, что я предпочитаю называть *поиском* (1978, 1987).

## **В субъективном нет "как"**

Это пункт, который часто не сознается теми, кто работает с субъективным. В результате многие из людей, ищущих помощи, ощущают фрустрацию и полагаются на сомнительные заменители. Конкретные процедуры возможны только в сфере объективного (или в той степени, в которой субъективный материал был редуцирован до объективной или эксплицитной формы).

У нас нет реальной возможности полноценно ответить на такие вопросы клиентов, например: "Как мне решить, что я на самом деле хочу сделать?" "Как я могу выяснить, что на самом деле так сильно огорчило меня вчера?" Мы можем дать указания, как завести машину, по каким улицам следовать или как найти в словаре слово, но никакого детального пошагового рецепта такого рода в ответ на вопросы клиента о его внутренних процессах представлено быть не может.

Намерение, интенция служит источником нашей внутренней субъективной активности. Хотя мы и не можем давать ответов на вопросы клиентов о том, "как...", мы все же можем помочь им исследовать свои сознаваемые и неосознаваемые импульсы в связи с любым вопросом, над которым они хотели бы поработать. Иначе говоря, если субъективное намерение человека оказывается единственным, бесконфликтным и наделенным энергией, то он уже может обнаружить, что уже осуществляет желаемый субъективный процесс.

Важно учитывать, что он отличается от беззаботного следования импульсу, с которым данный процесс иногда путают. Это, скорее, внимательная встреча со своими намерениями и ценностями. Человек может переходить к субъективному действию с моментальностью фокусированной субъективности только после того, как встретился лицом к лицу с препятствующими и конфликтными импульсами, и проработал их.

## **Глубокая внутренняя взаимосвязь субъективности**

Есть основание полагать, что субъективности отдельных людей могут переплетаться на очень глубоких уровнях (Стерлинг, 1991). Если дальнейшее изучение подтвердит эту возможность, мы могли бы сделать шаг вперед к пониманию явлений, которые объединяются под общей рубрикой "*трансперсональных*", надличных.\*

\* Мне не нравится толкование термина *трансперсональный*, которое подразумевает, что эти необычные переживания представляют собой нечто выходящее за рамки человеческого. С другой стороны, я убежден, что в нашем

существовании и человеческих взаимоотношениях есть нечто большее, чем допускает традиционное воззрение.

## **Всякий язык есть метафора**

Мы никогда не можем точно, прямо или полностью выразить в словах что-либо, представляющее истинную важность для нашей жизни. Стоит отметить, что смысл данного утверждения не ограничивается сферой субъективного. Оно есть признанием того факта, что объективное сообщается только через нашу субъективность, и что это свойство охватывает больше значений объективного, чем может быть выражено в словах. Альфред Норт Уайтхед (1954) неявно выразил это, сказав:

"При изучении идей необходимо помнить, что требование практической ясности проистекает из сентиментального чувства, окутывающего туманом запутанность факта. Требование ясности любой ценой основано на полнейшей суеверии относительно способа функционирования человеческого ума.

Не бывает абсолютных истин; все истины таковы лишь наполовину. Попытка относиться к ним как к абсолютным истинам приносит вред" (с. 16).

## **Система конструкторов "человек-и-мир"**

В нашей субъективной жизни мы решаем задачу длиною в жизнь по созданию мира и определению нашего места в нем. Из многих источников собираем мы материалы для этой монументальной работы по структурированию жизни. Наши родители, братья и сестры, родственники, друзья, учителя, средства массовой информации и многое другое поставляют материалы, но каждый человек в одиночку плетет свой узор существования.

Этот узор представляет собой наш способ отвечать на ключевые вопросы существования:

- Что важно в жизни?
- Что приносит удовлетворение?
- Что приносит боль и разочарование?
- Что в состоянии вызывать события или изменять положение вещей?
- Насколько я в силах влиять на то, что со мной происходит?
- Как мне добиться того, чтобы быть с теми людьми, которых я ценю, и избегать тех, кого я боюсь?
- Как мне измениться, чтобы испытывать больше удовлетворения и реже разочаровываться?
- И так далее, и так далее.

Эти вопросы не ждут, пока мы найдем ответ; нам нужно действовать, проверяя ответы с самых первых моментов жизни. Конечно, процесс этот в целом неявный, он не облечен в слова и большая его часть создается только отчасти или даже вообще бессознательно. Лишь по мере того, как мы становимся старше и обретаем склонность к рефлексии, мы начинаем сознавать задачу жизни, над достижением которой трудимся. К тому времени многие из наших ответов уже так прочно установлены, что служат основанием для идей, которые мы формулируем при рассмотрении вещей.

Это обстоятельство указывает на одну из центральных задач глубинной психотерапии, способной изменить жизнь: помочь клиентам заново исследовать свой способ пребывания в мире, пересмотреть и расширить конструкты "Я-и-мир", которые задавали направление их жизни.

### **Власть отчаяния**

Само слово "отчаяние" кажется нагруженным исключительно отрицательными смыслами. Однако психотерапия, способная изменить жизнь, свидетельствует о том, что это не так. В пьесе Сартра "Мухи" (1947) Орест говорит: "Человеческая жизнь начинается на пределе отчаяния". Как это может быть?

Когда клиент столкнулся с абсолютной неудачей своего пребывания на земле (то есть несостоятельностью своей системы конструктов "Я-и-мир"), он переживает кризис существования, – экзистенциальный кризис. Сама почва под его ногами как бы исчезает, и он испытывает отчаяние от невозможности найти способ продолжать *быть* так, как он *был* раньше. Это истощение репертуара реакций при столкновении с невыносимой ситуацией может заставить человека искать новые пути. Иногда они бывают воистину конструктивными и творческими; они также могут быть деструктивными и связанными с насилием.

Очевидно, этот момент служит предметом особого внимания и для терапевтов. Называемый иногда "темной ночью души" и условием для "резкого поворота судьбы", этот кризис не есть событием всецело мистическим. Напротив, он представляет собой в высшей степени прагматический момент, когда человек может осознать абсолютную автономию субъективного, возможность выбора, которая всегда присутствует в нашей жизни, если мы сознаем происходящее и смотрим вперед.

Терапевтический альянс служит важной поддержкой в этом столкновении и может рассматриваться в качестве превентивной меры, не лишенной своих ограничений, разумеется, против деструктивных исходов.

Так, когда один из моих клиентов перестал относиться к себе как к объекту и начал глубокое внутреннее самоисследование, то обнаружил, что находится перед явно безнадежной дилеммой. В итоге он оказался перед фактом, что больше не может иметь внебрачные отношения с женщиной, которая требовала, чтобы он на ней женился, и в то же время сохранить свой брак. Его жена угрожала борьбой во время развода, которая была чревата расставанием с детьми. Мой клиент был в отчаянии. Он всерьез подумывал о том, чтобы убежать от своей работы и от своей жизни в Мексику с любовницей, но она на это не соглашалась. Затем он снова предпринял попытку восстановить отношения с женой, но их разногласия были слишком глубокими и мучительными. Затем у него возникло полдюжины импульсов: жить холостяком, стать членом религиозного ордена, быть настолько жестоким с женой, что она сама станет умолять его о разводе, покончить с собой. Затем он впал в глубокую депрессию.

Эта депрессия, на мой взгляд, была работой по преодолению горя, вызванного смертью его прошлого образа жизни. Эта стадия прекратилась довольно внезапно, когда он устроил так, чтобы работодатель перевел его в другой город, где он смог бы перестроить свою жизнь на новых основаниях. Всего несколькими месяцами ранее он рассматривал нечто подобное и посчитал это совершенно

неприемлемым. Сейчас эта возможность представлялась ему по-настоящему обещающей.

Здесь важно то, как отчаяние может освободить перцептивные возможности (размах) и творческие силы субъективного. Привычные способы определения себя навязывают границы, которые представляются нам неизменными. В результате многое из того, что кажется возможным для другого человека, для нас невысказано. В пылу борьбы мир в нашем восприятии суживается и застывает. Когда мы, в конце концов, приходим к отчаянию, осознав, что наш обычный репертуар больше нам служить не может, глаза наши обнаруживают новые возможности.

Попробуем сравнить данный сценарий с теми типичными видами терапии, которые пытаются научить новому поведению или предложить свежие идеи, выдвигаемые терапевтом. В таких случаях наиболее подходящие альтернативы могут быть отвергнуты клиентами, которые слепы к их потенциальным преимуществам в своей попытке заставить работать старые схемы. В этих обстоятельствах все снова и снова проигрывается игра Эрика Берна *"Почему бы тебе не..." – "Да, но..."* (1964). Если клиенты все еще надеются избежать необходимости отказаться от привычных определений себя и представлений о том, каким должен быть мир, самые лучшие предложения оказываются бесполезными.

### **Освобождение себя от ограничивающих парадигм**

Нерасположенность клиентов оставлять свои системы конструктов "Я-и-мир" представляет по существу тот же процесс, который можно наблюдать в группах любого размера, включая нации. Для наших целей было бы полезным отметить, что науки о человеке демонстрируют ту же схему, придерживаясь, в духе прошлого века, ведущих парадигм, которые давным-давно доказали свою несостоятельность. Здесь я опишу четыре таких примера.

1. Многие из современной психологии оказало искажающее влияние на наш образ самих себя. Это вытекает из ее слепой приверженности сциентизму девятнадцатого века – поразительной приверженности, которая продолжает существовать и институционализована, особенно в американской академической психологии. Это поражает вдвойне, если принять в расчет, что физические науки, которые послужили исходным образцом для этой модели, давно уже от нее отказались как от нереалистичной и непродуктивной. Из этой устаревшей приверженности вытекает слепая преданность объективности как первичной ценности, руководящей методом и интерпретацией.
2. Наследие данного научного мышления представляет собой миф, частота проявления которого приравнивает его к реальности, – что является одним из наиболее красноречивых свидетельств непродуктивности наших исследований. У Галилея не было необходимости бросать предметы тридцать раз подряд, чтобы продемонстрировать, что падающие объекты одинаково реагируют на силу притяжения вне зависимости от своего размера.

Когда для нахождения всеобщих истин о пяти миллиардах людей берутся выборки размером в тридцать, триста или даже три тысячи человек, логика



теряется в суеверии. И все же, несмотря на это, к статистическим данным, за единственным исключением гороскопов, относятся с уважением, несмотря на их повсеместно предоставляемые ими наборы двусмысленных, противоречивых и даже ошибочных сообщений.

3. Психология попыталась сделать рывок к открытию всеобщих законов, не выполнив при этом на должном уровне первой задачи, стоящей перед любой наукой: сбор фактического материала по строго определенным правилам. Мы пребывали в положении людей, пытающихся войти в дом с недостроенным фундаментом.
4. Смещение экспериментального удобства с предполагаемыми открытиями внутренней реальности демонстрирует безжалостную решимость навязать силу в ущерб разуму. Наиболее яркий пример – возвышение того, что называют "бритвой Оккама" или "пушкой Ллойда Моргана" до "закона экономии мышления". *Закона!* Этот предполагаемый закон диктует, чтобы человек всегда выбирал наипростейшее объяснение наблюдаемым явлениям, даже если оно искажает эти явления. Таким образом, дается гарантия, что превратности внешнего подкрепления более могущественны, чем намерения сознательных людей! Хотя пушка и может быть полезной для продвинутой науки при обилии "неоспоримых" наблюдений для осмысления, было бы пагубной неразумностью брать ее в качестве отправной точки – особенно учитывая многообразие природы.

### **Феноменология наблюдений**

Я несколько раз упоминал о большой потребности нашей науки в сборе обширного фактического материала. Наиболее важные аспекты понятия "быть человеком" гораздо тщательнее исследованы литературой, чем формальной психологией. Исследовать тайну, обращаясь к подлинно значимым ее темам, отваживались очень немногие ученые. Приведенный ниже перечень таких исследователей служит только иллюстрацией этого тезиса, и не претендует на всеобъемлющую полноту.\*

- Изучение Маслоу человеческой природы, размаха и возможностей человеческой натуры.
- Исследования творческих способностей, проведенное Барроном.
- Исследование принципов построения человеком своей личной и социальной реальности, проведенное Келли и Андерсоном.
- Описание Мустаком и Баканом глубинных эмоциональных состояний.
- Новаторское исследование Георги и его коллег "систематического" способа феноменологического наблюдения.
- "Новаторское" описание фундаментального человеческого опыта Уильямом Джеймсом и Ролло Мэем.

Сколь бы обширной ни была проделанная этими исследователями работа, многое еще должно быть сделано. Можно надеяться, что экзистенциальный кризис откроет, наконец, перед нашей областью то отчаяние, от которого она прячется. И только новое поколение ученых сможет приступить к решению таких фундаментальных проблем, как субъективные аспекты конфликтов между индивидами, между группами, а также между индивидами и группами; возможности духовного трансцендирования; взаимосвязь любви и ревности;

процесс возникновения скрытой нормальности у так называемых "психотических" личностей, и многих других важных аспектов человеческого опыта.

\* Работы каждого из названных людей были многократно опубликованы, поэтому приведение конкретных сносок выглядело бы достаточно громоздким.

## **Изменение нашего образа себя**

Мы уже убедились, насколько важно для индивида изменение его представления о себе. Только человек как биологический вид наделен такой потребностью. Господствующее ныне представление о том, что такое человек, являет собой запутанную и противоречивую картину, возникшую из различных источников, таких, как религиозные традиции, рационализм XVIII и XIX века, примитивные психологические наблюдения и литературные описания. Здесь я привожу четыре направления необходимых изменений данного представления о человеке.

1. Нам нужно осознать, что мы представляем собой нечто гораздо большее, нежели пассивных реципиентов того, что в нас вливается извне. Это деструктивное представление, столь важное для бихевиорально-объективного взгляда, прямо или косвенно служит одним из основных источников большинства нынешних личностных и социальных проблем.
2. Нам нужно осознать судьбоносную задачу человеческого рода, – а именно, что мы выступаем коллективными творцами действительности. Из огромного арсенала возможностей мы отбираем только те, которые затем стремимся превратить в реальность. В этом выборе случайность иногда выступает нашим партнером, а иногда – противником. Насколько нам всем известно, только люди приносят сознание и намерение в выполнение этой воистину космической задачи.

В чем важность этой грандиозной задачи? Когда мы полностью осознаем эту реальность, мы сможем снова отвоевать благородство и ответственность человеческого существования у позитивистской десакрализации, приравнивающей человека к крысам, голубям или даже машинам. Как любил повторять Маслоу, наши повседневные заботы необходимо рассматривать в свете вечности. То, что мы делаем, имеет значение не только для нас, но и для поколений, следующих за нами. Примером могут служить последствия овладения атомной энергией, путешествий в космос или недавней войны в Персидском Заливе.

3. Нам необходимо уделить больше внимания великой силе рефлексивного сознания. Люди не просто сознают; они также сознают сам факт своего сознания. Это включает в ход событий и в человеческий опыт "безумные карты".

Спросите компьютер 10 раз: "Кто ты? (какая программная версия находится в действии?)" – и вы получите десять идентичных ответов. Задайте человеку один и тот же вопрос десять раз, и вы получите десять разных ответов. В самом деле, для отвечающего было бы невозможно ответить одинаково все десять раз, за исключением твердого намерения подавить все другие ответы, которые могут прийти на ум. Тот факт, что человек слышит свой первый ответ, изменяет характер второго: это означает, что

процесс "открывания", о котором мы говорили выше, вызывает непрерывные изменения.

Только тот, кто категорично настроен против свидетельств здравого смысла, действительности и разума, может не признать, что человеческие существа сильно отличаются от машин или крыс. Эта различие имеет большое значение для нашей жизни. Бесконечное "раскрытие" новых возможностей создает удивительный потенциал, который слишком мало признается и ценится. Человеческая жизнь, по крайней мере имплицитно, постоянно обновляется.

4. Нам необходимо ценить и использовать тот факт, что наша субъективная жизнь является большим, мощным и богатым источником возможностей, только часть которых может стать реальностью в нашей объективной жизни. Этот расширенный взгляд на нашу природу может придать энергию процессу творческого решения многих проблем и кризисов, которыми в настоящее время изобилует наш мир.

#### **НЕ СУБЪЕКТИВНОЕ ИЛИ ОБЪЕКТИВНОЕ, А СУБЪЕКТИВНОЕ И ОБЪЕКТИВНОЕ**

Наиболее неожиданное, но абсолютно заслуженное признание сила и вездесущность субъективной сферы получила от человека, которого часто считают ее непримиримым противником, а именно от Б.Ф.Скиннера. В последние годы своей жизни он ощущал горечь от того, что его бихевиоральные воззрения не нашли достаточной поддержки в науках о человеке. В 1987 году в своей статье в журнале "Американский психолог", основном журнале Американской психологической ассоциации, он сокрушался по поводу печального состояния бихевиоризма и указал те направления психологии, которые, на его взгляд, это направление ограничивают: гуманистическая психология, психотерапия и когнитивная психология. Все три, разумеется, связаны с человеческой субъективностью!

Следует отметить, что объективная психология имеет своей целью сделать так, чтобы ее объекты можно было описывать, предсказывать и контролировать. Субъективная психология по самой своей природе стремится помочь человеку сознавать себя, развиваться и быть автономным.

#### **Баланс субъективности и объективности**

В тридцатых-сороковых годах на первых курсах по психологии, которые я проходил, нас учили: "Психология есть изучение поведения и опыта". *И опыта!* Каким-то непостижимым образом в последующие годы ученые утратили понимание двух этих принципиально важных для психологии понятий.

Пора восстановить в правах наше субъективное сознание и позитивное отношение к этому потерянному континенту психологического мира, пребывающему, подобно Атлантиде, в опасности полного исчезновения – как необычный миф прошлого. Наша практика и наука не могут позволить себе покинуть свой ветхий дом, первоисточник своей творческой силы и продуктивности.

Чтобы не возникло недоразумения, я не призываю полностью оставить объективное измерение. Оно важно, полезно и продуктивно. Но, с другой стороны, оно ограничено и деструктивно в той форме, в какой привносится в практику некоторыми психологами и терапевтами, как об этом свидетельствуют сетования Скиннера.

Можно согласиться с замечанием Олдоса Хаксли (1990) и сказать, что мы амфибии, живущие в подводном мире субъективного и в объективном мире суши. Оба равно необходимы для нашей жизни, но ни одному из них нельзя позволять заменять другого.

Нам надо помнить предупреждение Пауля Тиллиха (1951): "Все человеческое сопротивляется объективации, и если сопротивление человеческого подавляется, то подавляется и само человеческое" (с. 98).

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Некогда человечество считалось центром вселенной. Боги жили среди нас, вмешивались в нашу жизнь, завидовали нашей добродетели. Герои и героини шли по жизни с гордостью, сражались в великих битвах, одерживали славные победы, умирали в ужасных трагедиях. Человечество было венцом творения в своих собственных глазах (даже при том условии, что обычные мужчины и женщины жили в суровых условиях).

Сейчас многое изменилось. Изгнанные из Рая, коим был центр вселенной, мы неоднократно позволяли себе оказываться на грани космической катастрофы. Некоторым из нас доставляет странное удовольствие вести счет своей подлости и непоследовательности. Время вспомнить слова Паскаля, сказанные им в 1670 г.:

"Опасно слишком часто напоминать людям, что они подобны животным, не показывая при этом их величия. Так же опасно слишком часто демонстрировать им их величие, не показывая при этом их низости. И еще опасней оставлять их в неведении относительно того и другого. Поэтому весьма желательно показывать им обе стороны вместе".

Мы живем во время великого искушения превратиться в объекты, вещи. Не только общепринятая наука о человеке, но и многие социальные и культурные влияния оказывают на нас давление с тем, чтобы мы отказались от нашей субъективности и нашей суверенности, последовав популярным и одобряемым направлениям\* – в терминах Паскаля, сдались своей низости и стали не кем иным, как животными. Но мы должны признать следующее: делать так означает предавать наше наследие, наш потенциал, саму нашу природу, а также будущее нашего рода.

\* Дейкман (1990) предоставляет оригинальное и подробное подтверждение того, как мы разрушаем таким образом свое существование.

Как бы трагично это ни звучало, но психология и психиатрия, которые должны быть нашей главной защитой против объективации, все более способствуют обесцениванию человеческой личности. Слишком многие психотерапевты воспринимают "субъективное" как "ошибочное". Такое отношение вытекает, по крайней мере отчасти, из тенденции, возникшей еще в конце XIX века (например, Вундт, Фехнер), а именно тенденции превращать субъективное в объективное.

Затем главной целью стало отделение психологии от философии и религии; субъективность не ценилась сама по себе.

Сегодня мы снова возвращаемся к философии. Может ли религия или, по крайней мере, все, что касается духовного, так сильно отставать?

Необходимо учитывать (это обычно не принимается в расчет), что так называемое "объективное" неизбежно является продуктом отбора из целого мира возможного – *отбора, производимого субъективными устремлениями.*

По этой же причине мы не можем осознать, что все глобальные проблемы мира в своей основе являются проблемами субъективного. Именно они ставят вопросы человеческого намерения, мотивации, ценностей. Науки о человеке должны обращаться к субъективному, признавая, что знания в этой сфере всегда\* неполны и неопределенны, и, несмотря на это, все же решать задачи по спасению нашего мира. Мы можем только наблюдать, но не открывать внутренние *законы.*

\* Всякое знание является частичным и временным. Самые "строгие" науки всегда находятся в процессе становления и никогда не в состоянии вынести *окончательное* суждение по любому вопросу.

### **Благоговение, достоинство и тайна**

Джеймс Гибсон, один из наиболее творческих исследователей психологии восприятия, сказал (цитируется по Риду, 1988):

"Психология, по крайней мере американская, представляет собой дисциплину второго сорта. Основная причина этого состоит в том, что она не испытывает благоговения перед своим предметом. У психологов слишком мало уважения к психологии".

Испытывать благоговение к предмету означает уважать человеческое достоинство, индивидуальность каждого человека, достоинство независимости, которая присутствует в скрытой форме в каждом человеке. Слово "уважение" является весьма редким в психологии и психотерапии. Нам необходимо вспомнить мудрое замечание Швейцера (Бюдженталь, 1989): "Только тот, кто уважает личность другого, может реально ему помочь".

Те, кто пытается объективировать и изучать предмет путем редуцирования, продемонстрировали, что очень многие в психологии и психотерапии утратили чувство благоговения, уважения и тайны. Эта потеря приводит к путанице и ослаблению некогда многообещающих и важных усилий понять себя и помочь себе.

Те, кто пытается объективировать человеческий опыт, игнорируют сложные вопросы, чтобы создать упрощенную психологию. Нам нельзя позволять им обманывать себя. Словесные игры служат самообманом и поверхностной заменой реальности жизни. Человеческая жизнь – это тайна внутри безграничной тайны.

Наша надежда должна покоиться на том, что человечность никогда не утрачивается полностью. Она скрыта в каждом из нас, и она может просыпаться, оживляя и обогащая нашу жизнь.

## ***Литература***

Berne, E. (1964) *Games people play*. New York: Grove Press.

Bugental, J.F.T. (1978) *Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach*. New York: McGraw-Hill (formerly Reading, MA: Addison-Wesley).

Bugental, J.F.T. (1987) *The art of the psychotherapist*. New York: Norton.

Bugental, J.F.T. (1989) (Copied from a maxim displayed in the birthplace museum of Albert Schweitzer in Kaisersburg, France, and there cited to his *Memories of childhood and youth*, p.93. That book is no longer in print.)

Deikman, A. (1989) *The wrong way home: Uncovering the patterns of cult behavior in American Society*. Boston: Beacon Press.

Gendlin, E.T. (1978) *Focusing*. New York: Everest House.

Huxley, A. (1990) *Tomorrow and tomorrow and tomorrow and other essays*. New York: Harper & Row.

Maslow, A.H. (1971) *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.

Pascal, B. (1966) *Pensees*. (A.J. Krailshaimer, Trans.) New York: Penguin. (Original date 1670).

Reed, E.S. (1988) *James J. Gibson and the psychology of perception*. New Haven, CT: Yale University Press.

Sartre, J.-P. (1947) *No exit and the flies*. New York: Knopf.

Schweitzer, A. (See Bugental, 1989, above).

Skinner, B.F. (1987) Whatever happened to psychology as the science of behavior? *American Psychologist*, 42, 780-786.

Sterling, M.M. (1991) *The experience of role-play during psychotherapeutic training: A phenomenological analysis*. Unpublished doctoral dissertation, Saybrook Institute, San Francisco.

Tillich, P. (1951) *Systematic theology*. Vol. 1. Chicago: University of Chicago Press.

Walsh, R.N. (1976) Reflections on psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychotherapy*, 8(2).

Welwood, J. (1982) The unfolding of experience: Psychotherapy and beyond. *Journal of Humanistic Psychology*, 22, 91-104.

Whitehead, A.N. (1954) *Dialogues of Alfred North Whitehead*. (as recorded by L. Price). Boston: Little, Brown.

Youniss, J. (1991) Hermeneutics: Seeking meaning after positivism. (Review of M.J. Packer & R.B. Adisson (Eds.), *Entering the circle: Hermeneutic investigation on psychology.*) *Contemporary Psychology*, 36, 17-18.